

## 사태를 특별히 어렵게 만들 수 있는 추가요소들 요약

우리의 격발과 꾸며대기를 인지하고 인정하는 것이 때로 어려워지는 데는 몇 가지 추가적인 원인들이 있었다. 이들을 충분히 알아두기 위하여 그것들을 전체적으로 한 곳에 모아서 정리해 두자:

# 우선, 초기 격발이 미해결 외상기억을 휘저어 일으키면 유독성 내용이 전면에 등장하는 것을 다루어야 하겠다. 이 유독성 내용을 다루는 것 자체가 아주 도전적인 일이다. “비 가시적인” 잠재기억으로 등장하는 외상, 우리의 고통은 실제로 현재 우리를 격발하고 있는 저것 때문이라고 꾸며대는 VLE, (현실 속에 확인되는) 틈들을 메꾸어 버리는 중추신경계의 추정, 그리고 땀 청 부리는 자기기만과 부인. 이 모든 것은 우리의 격발을 인지하고 인정하기 어렵게 한다.

# 더욱 어려운 일은 초기 외상기억이 있었던 유아기/소년기 때의 성숙의 문제를 해결해야 한다는 점이다. 이 시기의 정상적 현상이기도 한 외적 통제 영역의 감정다발은 특별히 우리의 길을 가로 막는다.

# 자신이 격발된 것인지도 모르겠다는 말에 대하여 기억에 근거한 특정한 부정적 반응들 - 하나로 조율되지 못하여 생기는 고통, 비난받고 고발당하는 느낌, 정당성을 인정받고 동의받지 못하는 데서 오는 고통, 책임을 인정하면 안전하지 못하게 될 것이라는 느낌, 그래서 현재 관계하고 있는 사람들에게 방어적, 적대적으로 되는 일.

# 이 모든 것은 현재 내가 관계연결 회로에 접속되어 있지 않고, 우리의 기

억에 정박해 있는 관계적 자원에 접속하지 못하기 때문에 겪는 일이다.

우리가 격발되어 있어 누군가가 이를 지적해줄 때 상기의 이 모든 것들이 개입해 버리면, 예로 든 샷롯과 나의 복잡하고 힘든 관계에서처럼, 우리는 **특별한** 도전적인 상황에 빠지게 된다.

## 제 4부

### 추가 자료와 몇 가지 통찰들

제 3부에서 기술한 바와 같이, 우리의 격발된 외상기억과 VLE 꾸며대기를 알아차리고 인정하고 무력화하는 것을 몹시 힘들게 하는 상황들이 있다. 활성화되어 현재 속으로 등장하는 외상적 유독성 내용, 이 유독성 내용이 “비가시적” 잠재기억이 되어 등장하는 것, 우리의 고통은 실제로 현재의 격발에 의해서 유발된 것이라고 설명해대는 우리의 VLE, (현실적) 틈을 메꾸어 버리는 중추신경계의 추정, 땀청부리는 자기기만과 부인, 대부분의 일을 다른 사람들이 처리해주기를 기대하는 유아기/소년기적 성숙도, 다른 사람들이 문제 해결해주는 것을 수동적으로 기다리는 유아기/소년기의 외적 통제 영역, 우리를 방어적 적대적으로 만드는 옛 기억에 뿌리박은 특성의 부정적 반응들, 관계회로에의 접속실패, 이런 것들이 상황을 특별히 어렵게 하는 데 기여하는 악화요소들이다. 그럼에도 이런 지난한 상황을 해쳐나가도록 도와줄 추가 자료들과 통찰들이 있다는 것은 감사한 일이 아닐 수 없다.

## **나의 격발된 외상적 기억과 VLE 꾸며대기에 대하여 내가 책임져야 한다.**

이 모든 사안에 대한 우리의 전략은 이것이다: 격발된 외상내용과 VLE 꾸며대기와 같은 *자신의 문제*를 스스로 드러내고 무력화시킬 책임이 우리 자신에게 있다는 것이다.

자신의 문제를 드러내고 무력화시킬 책임을 스스로 지는 것에는 한 가지 귀중한 이점이 담겨있다. 그것은 이렇게 함으로써 견디기 힘든 현실을 다른 사람으로부터 듣고 이를 수용해야 하는 난감한 상황을 비켜가게 된다는 점이다. 앞서 말한 것처럼, 우리가 격발되어 있을 때 누군가가 이를 지적해 주려고 하면 우리는 종종 방어적이고 적대적인 자세로 대하게 된다. 그렇게 되면 상황이 호전되기는 힘들어진다. 이처럼 누군가가 지적해주기를 기다렸다가 적대적인 방어자세를 취하게 되는 “꼬인 상황”에서의 접속 방법과는 대조적으로, 우리가 의도적으로 공격적으로 선제적으로 *책임을 떠안으며* 외상내용과 VLE설명을 드러내고 무력화시키는 이 생명적 도전에 있어 *주도권을 쥐고* 나갈 수 있는 것이다. 우리가 인정하기 전에 다른 사람들에게 “증명해

보라”고 요구하며 그들과 매 단계마다 실랑이하는 대신, *우리가 우리의* 문제에 책임질 수 있는 것이다.

이렇게 책임지는 것에는 반립하는 2개의 다른 가치들이 있다. 하나는 *자기 일을 타인이 해주기를 기대하는 유아기적/소년기적 성숙도의 자세와 다른 하나는 자기책임에 반하는 외적 통제 영역에 대하여 근본적으로 도전하는 성인의 성숙한 자세이다.* 조금 전 제 3부에서 언급했던 것처럼, 유아기/소년기적 기억에 격발되면, 우리는 종종 초기 외상을 입었을 때로 돌아가 유아기적/소년기적 성숙에 입각하여 반응해 버리고 만다. 나는 내가 어린 시절의 기억에 빠져 유아기/소년기적 생각과 태도를 고집하고 있음을 알아차리고 있을 때에는 내 내면의 문제에 대해 내가 책임져야 한다는 성인적 성숙성에 근거한 공약같은 것을 기억하였다. 그렇게 하면 그런 유아기/소년기적 기억 속에 빠져있을 때에라도 성인적 성숙성을 향하여 밀고 나갈 수 있게 될 뿐만 아니라, 외적 통제 영역의 감정 다발을 드러내고 이에 도전하는 데 큰 도움을 주는 것을 내 자신의 경험 속에서 체험한 바있다.

자기 내면의 문제를 드러내고 무력화시킬 책임을 스스로 떠안게 되면 *타인이* 우리가 격발되어 있는지 모른다고 말해 줄 때 이에 대해 건설적으로 대응할 수 있게 된다. 당신이 열심히 자신의 외상적 잠재기억과 VLE 꾸며대기를 폭로하고 해결하는 일에 책임을 다 하려고 애쓰고 있는 중임에도 불구하고, 내가 단언하건대, 타인들이 와서 당신에게 당신의 격발을 알아차리고 인정하라고 요구하는 (또는 심지어 도전하는) 상황이 생길 것이다. 내가 여러 번 경험한 바에 의하면, 혼신을 다해 이들을 폭로하고 해결하겠다고 마음 속 깊은 곳으로부터 결연한 결심을 하면, 비록 샬롯이 나의 격발을 입증하여 내 내면에서 (3부에서 말한) 부정적 반응이 들끓어 일어나는 상황이 온다 해도, 나의 그 결심이 큰 도움이 되었다. 내 문제에 대해 내가 책임지겠다는 내 자신의 약속은 나로 하여금 마음을 고쳐먹고 그녀에게 귀 기울이게 하였으며, 그것이 그녀가 옳을 수 있다는 가능성을 곰곰이 생각하는데 도움이 된다는 것을 느낄 수 있었다.

## 15

### 격발을 알아차리기 위한 추가 자료

앞서 논한 모든 요소들 - “비가시적” 잠재기억으로 등장하는 외상적 내용, 왜 외상적 잠재기억 내용이 실제로 나를 격발시키는지 설명해대는 VLE, 현실적 틈을 메워주는 중추신경계의 추정, 딴청부리기로 마음먹는 자기기만과 부인 - 이 모든 것 때문에, 외상적 잠재기억과 꾸며낸 설명들을 곧장 알아차리는 것은 대개의 경우 아주 힘들다. *잠복 기억들이 해결되어버린 뒤에는, 더*

이상 활성화된 유독성 내용이 잠재기억으로 등장하지 않기 때문에, 격발과정과 이전 불필요해진 VLE 꾸며대기에 담긴 틈들을 드러내어주는 단서들을 회고하며 찾아내는 일이 놀랍도록 쉬워질 수 있게 된다. 그러나 *기억이 해결되기 전에는*, 왜곡된 내용이 현재적 사실로 느껴지는 “비가시적” 잠재기억이 여전히 살아서 활동적으로 등장하기 때문에, 우리의 격발을 알아차리기는 실로 힘든 일이 된다.

망막의 맹점이 좋은 예가 된다. 우리 모두가 경험한 바와 같이, 이 맹점들을 드러내기 위한 특별한 기술적 도움 없이는 이들을 보는 것은 몹시 어렵다.<sup>1</sup> 격발되는 것과 VLE 꾸며대기는 직접 지각하기가 어렵다는 점에서 유사하다. 이들은 맹점의 경우처럼, 이들을 드러내기 위한 특별한 도구나 기술을 사용하지 않는 한, 드러나지 않은 채로 그대로 있다.

반가운 소식은 지난 수년 동안 우리는<sup>2</sup> 이 도전과 씨름해 왔고, 지속적으로 격발을 알려주는 특정 단서들을 발견해 왔다. 이들 단서를 찾아내는 기술이 발전하면서 우리는 언제 격발되는지를 알아차리는 일이 점점 쉬워졌다.

예를 들어 경험에 대한 기억은 우리의 말을 사용하여 조직화된 생각들을 담아낸다. 그렇기 때문에 그 기억으로 나타나는 말의 단어는 언제나 초기 외상을 입은 시절의 말과 맞아 떨어진다. 어릴 때 경험의 어린 아이 말은 그 말로 발화되어 지기 전에 대개 어른들의 용어로 편집되어 버린다. 그러나 조금만 연습하면 얼른 튀어나오는 내적 생각들을 어린 시절의 단어로 잡아내는 법을 배울 수 있게 된다. 내가 “넌 바보 대가리야poo poo head”라고 표현된 생각이 떠오른다면 나는 지금 유치원이나 1학년 때의 잠재기억을 다루고 있는 중임에 틀림 없다. 격발을 알려주는 또 다른 흔한 신호는 “조그만 일에 엄청난 반응 (small infraction, big reaction)”이다. 내가 조그만 문제, 갈등, 실망을 당했을 때 정상적으로 기대되는 것보다 훨씬 강하게 반응한다면, 나는 거의 틀림없이 격발되고 있는 것이다.

불행하게도 대부분의 단서들은 많은 연습을 통해서만 인지할 수 있게 되는 것을 우리는 보았다. 심지어 알아차리는 법을 배운 후에도 우리 대부분

---

<sup>1</sup> 그림 4.7이 보여주는 바와 같이 이제까지 우리는 특별한 도구의 도움을 받지 않고 맹점을 발견하는 사람을 본 적이 없다.

<sup>2</sup> “우리”는 나와 샬롯 뿐만 아니라 나의 많은 친구들과 동료들이다.

은 그것들이 암시하고 있는 진실(truth)을 인정하는 데 격렬한 저항을 경험하게 된다. 예를 들어 “조그만 일에 엄살부린다”는 말은 *다른 사람들이* 언제 격발되는지를 알아차리는 데 매우 효과적인 도움을 주는 경향이 있다. 그러나 이것은 *우리 자신*이 격발되는 때를 알아차리도록 돕는 데는 훨씬 효과가 떨어지는 경향이 있다. 앞서 기술한 바와 같이 우리가 격발되어 있을 때는, 잠재기억으로 등장하는 외상 내용은 *현실적 사실로 느껴지고*, 우리는 그 잠재기억 내용이 마치 *현실적 사실인양* 반응하며, 우리 반응의 강도가 *현재에* *관련하여 합리적이고 적절한* 이유를 설명해대는 VLE 설명을 수용하기 쉽게 된다. 잠시 후 우리가 진정하고 잠복 외상이 무뎌지면, 우리는 때때로 우리의 반응이 부적절하게 강했다는 것을 인지할 수 있게 될 것이다; 우리의 과장된 반응을 알아차리는 이 능력은 그 과장된 강도가 매우 인상적으로 드러나는 상황에서만 발생하며, 그런 상황에서도 대개는 (제 2단계 격발 때문에) 저항을 느끼게 되며, 자기 반응을 정당화하는 VLE 꾸며대기에 매달리게 될 것이다.

다행히 대부분의 사람들이 매우 가치있게 느끼고, 그 탐색 법도 배우기 쉬우며, 인정하기가 상대적으로 훨씬 쉬운 특별한 일련의 단서들이 있다. 실제로 대부분의 사람들은 이 단서들이 자신들의 격발을 알아차리고 인정할 때 거의 모든 경우 적합하다는 것을 발견하고 있다. 만일 당신이 이 일련의 단서들에 대해 불편해 한다거나<sup>3</sup> 또는 (알아차리고 인정하는 것이 가장 힘든 15%의 격발에 초점을 맞추는) 상급과정을 할 준비가 된 상태라면, 격발을 알려주는 단서들에 관한 추가적 논의를 부록 D에서 참조하시기 바란다.

## 관계연결 회로에의 접속실패를 주의하라

앞서 언급한 바와 같이, 주님께서는 우리의 생물학적 두뇌 속에 당신과 결합되기를 갈망하는 우리의 필요에 부응하기 위하여 특정한 회로를 설계해 두셨다. 이 회로가 설계대로 기능하면 우리는 관계모드에 들어선다. 우리의

---

<sup>3</sup> 예를 들어, 심각한 *결함거부(severe dismissive attachment)* 증세를 가지고 있는 사람들은 아래에서 논하는 단서들에 대하여 어려움을 겪을 것이다. 왜냐하면 이 단서들은 *결함회로*활동과 관련된 인식에 조직되기 때문이다.

경험이 자발적이고 정상적인 것이라면 자신이 (누군가와) 관계연결되어 있는 것으로 느끼거나 결합에 대한 갈망을 느낄 것이다. 타인들을 관계적 존재로 경험할 것이며, 그들의 참된 마음을 알게 될 것이며, 다른 사람들이 생각하는 것과 느끼는 것에 대하여 공흥의 관심을 느낄 것이며, 타인의 존재를 기쁨의 근원으로 보게 될 것이며, 그리하여 우리는 그들과 함께 있기를 즐거워할 것이다. 그들과 하나로 조율되어 주려고 할 것이며 그럴 능력도 갖게 될 것이다. 우리가 예기치 않은 상황 때문에 계획을 변경해야만 하는 결정적인 상황에 직면하더라도 유연하고 창조적으로 대응하게 될 것이며, 작은 것들로 인해 “신경이 거슬리지” 않을 것이다. 타인들을 *힘든 인간관계 속에서*도 동반자로 지각할 것이며, 타인들과 협력하여 상황을 개척해나가는 일에 동참하고 싶어 할 것이며, 그들의 관점을 이해하기 원하며, 타인들과 협력하여 상호 만족스런 해결책을 찾는 일에 동참하고 싶어 할 것이다. 두뇌 속의 이 회로가 설계대로 기능하면 관계기억 파일에 담긴 자료들을 느끼는 자발적이고 정상적인 경험을 하게 될 것이며, 우리와 결합된 사람들과 더불어 우리의 심리적 용량과 성숙의 기량을 나눌 수 있게 될 것이다.

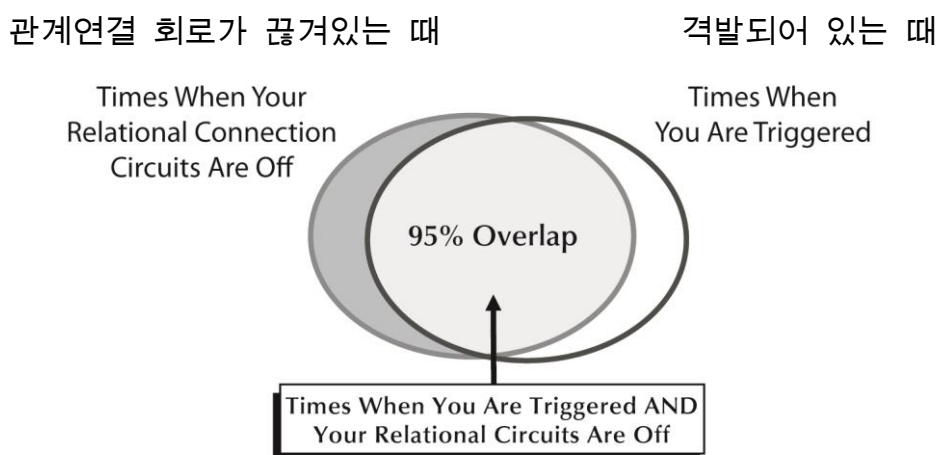
그러나 우리가 이 회로에 접속할 수 없게 되어 비 관계적 모드로 떨어져 있을 때에는, 자연적 정상적 경험이라는 것 속에서조차도 관계연결의 느낌을 가지지 못할 뿐만 아니라 결합되기를 원하지 않게 되기까지 한다. 우리는 타인들을 관계적 존재로 보지 않으며, 그들의 참된 마음을 의식하지도 못하며, 그들의 생각과 감정에 대하여 공흥의 감정도 느끼지 못한다. 타인의 존재를 기쁨의 근원으로 경험하는 대신, 해결해야 할 문제거리로 보거나 이용해 먹을 자원으로 여기게 된다. 같이 있기를 즐거워하지 않으며 하나로 조율되어 줄 맘도 없고 그렇게 할 줄도 모르게 된다. 완고해져 자신의 고정된 틀 밖으로 나와 생각할 줄을 모른다. 작은 문제를 큰 골칫거리로 생각한다. 힘든 인간 관계에 직면하면 상대를 동반자가 아니라 적으로 보며, 같이 참여하고, 탐색하고, 이해하고, 협력하기보다 판단하고, 심문하고, 상황을 “고착”시키는 데 주력한다. 이처럼 비 관계적 모드에 빠져 있으면, 관계의 기억 파일에 담긴 자원을 느낄 수 없고 결합되어 있는 사람들에게 우리의 심리적 용량과 성숙의 기량을 나누어 줄 수도 *없게* 된다.

앞서 언급한 바와 같이, 외상기억이 활성화되어 미해결 내용들이 등장하



게 되면 대개 관계연결 회로에의 접속은 불가능한 상태이다. 그러나 그렇게 격발되는 것이 반드시 관계모드의 상실을 유발하는 것은 아니기 때문에 모든 외상기억 역시 다 그런 것은 아니다. 또 다른 유발 요인도 있기 때문에 관계모드를 상실했다고 해서 반드시 당신은 격발되어있다고는 말할 수 없는 것이다.<sup>4</sup> 그러나 나의 경험에 의하면, 양자가 겹치는 경우가 거의 95%에 달하고 있다(그림 15.1). 대다수의 경우 격발되었다 하면 관계회로는 끊어진 상태이다. 관계회로에 접속되어 있지 않으면 격발되어 있다.

(그림)



(그림 15.1 격발되어 있다면 나는 거의 언제나 비 관계모드 하에 있으며, 비 관계모드 하에 있다면 거의 언제나 격발되어 있다.)

나는 관계회로 접속이 단절된 것을 알아차리고 인정하는 것이 격발된 것을 알아차리고 인정하는 것보다 훨씬 쉬운 것을 발견했다. 수년 동안 연습해왔음에도 여전히 나는 내가 격발된 것을 인정하기가 특별히 어렵다. 실제로 나는 종종, 그저 나 자신에게 말하는 경우에도, 나의 격발과 나의 꾸며낸

<sup>4</sup> 관계연결 회로에 결합되지 못하게 하는 다른 요인의 하나는 결합거부이다. 대부분의 결합거부자들은 관계연결 회로에 접속하지 않은 채로 사는 법을 배운다. 결합거부증세를 가지는 한, 관계회로가 끊어진 채로 삶을 살아가게 된다. 현재 직접적으로 감정적 성숙의 기량을 압도해버리는 고통스런 감정을 경험하고 있는 경우 역시 관계연결 회로에 접속을 방해하는 요인이 된다. 예를 들어 당신이 지진으로 인해 당신의 집이 붕괴되고 있는 현장에 있다면 당신의 공포가 강하여 현재 당신의 성인적 성숙성을 압도해 버리게 되며 당신은 관계연결 회로에 접속하기가 어려울 것이다. 그러나 가장 흔한 연관회로에의 접속을 막는 요인은 활성화된 외상기억이다

설명을 인정하는 것에 있어서 격렬한 저항을 느낀다. 내가 격발된 것을 비난할 사람이 없고, 그걸 인정하라고 옥박지르는 사람도 없고, 그럴지도 모르지 않느냐고 부드럽게 암시해 주는 사람도 없다. 나는 그저 나 혼자 앉아서 나를 화나게 한 것을 곱씹어 보며 이런 생각을 해보는 것이다: “이건 격발같이 느껴지는데. 이런 생각과 감정들은 많은 경우 옛 외상에서 오고 있는지도 몰라.” 이런 생각을 하고 있노라면 내 내면으로부터 즉각적으로 “아니, 그런 생각 말고 비난할만한 다른 사람을 찾아봐”하는 반응이 나오는 것이다.<sup>5</sup> 이와 크게 대조적으로, 문제가 내가 관계연결 회로에 접속되지 않은 것을 알아차리고 인정하는 것일 경우 이런 저항이 거의 전무한 것을 보며 나는 적잖게 놀라고 있다.

그런고로 나는 독자 여러분께서도 격발과 관계연결 회로 접속 단절이 중첩되는 것을 스스로 자기경험으로 평가해 보시기를 권한다. 여러분도 (나와 같이) 양자가 강하게 결합되어 있다는 것을 본다면, 관계회로가 끊긴 것을 알려주는 단서를 알아차리는 법을 배우는 일이야말로 언제 당신이 격발되고 있는지를 알아차리는 가장 귀한 도구가 될 것이다.

### 관계연결 회로 점검표

당신이 화나 있을 때마다, 스스로 다음과 같은 질문을 해보라.

1. 나는 (자신을).....와 결합되어 있는 존재라고 느끼는가? (문제에 연루되어 있는 사람들의 이름을 써넣을 것)
2. 나는 .....와 결합되어 있기를 원하는가? (역시 연루된 사람들의 이름)
3. 나는 그들을 고유하고 귀중한 관계적 존재로 경험하고 있는가?
4. 나는 그들의 참된 마음을 알고 있는가?
5. 나는 그들이 생각하고 느끼는 것에 대하여 공허한 관심을 느끼는가?
6. 나는 그들과 하나로 조율되어 주기를 *원하는가?*
7. 나는 그들과 하나로 조율되어 줄 수 있는가?

---

<sup>5</sup> 나는 이런 현상을 주의깊게 관찰한 결과, 내가 격발되었을지도 모른다고 생각할 때 나는 종종 부지불식간에 (또는 그렇지 않을 때도 있지만) *나 자신에 대하여* 또 다른 방식으로 비판적이며, 비난하며, 자신을 무효화하며, 비 관계적으로 되어 있는 것을 발견해왔다. 자신이 격발되었을 것이라는 자신의 생각에 대하여 화난 반응을 하고 저항하는 것은 그런 생각을 할 때 나는 내 유아기 자아에 *내적으로* 조율되지 못하고 있기 때문이었다.

8. 나는 지금 판단하고 있는 상태는 아닌가?
9. 나는 그들의 존재를 (해결되어야 할 문제거리 또는 이용해 먹을 자원이라고 느끼는 것이 아니라) 기쁨의 근원으로 경험하고 있는가?
10. 나는 그들과 함께 있기를 즐거워하는가?
11. 나는 그들을 (화난 얼굴로 노려보는 게 아니라) 편안히 눈을 마주 볼 수 있는가?
12. 나는 생각과 행동선택에 있어 (고정된 사유의 틀 밖으로 나와 생각할 수 없는 완고성 대신) 유연성을 지니고 창조적으로 임하고 있는가?
13. 나는 (조급하고, 비 관용적이고, 짜증내는 대신) 인내심 있게 관용하는가?
14. 나는 다른 사람들을 (적으로 여기며 그들을 판단하고, 심문하고, 상황을 “고정”시키는데 초점을 두는 경향 대신) 그들을 동반자로 보며, 그들과 결합하여 탐험하고 이해하고 협력하기를 원하고 있는가?
15. 나는 그 사람과의 긍정적이었던 지난 경험을 쉽게 감사하며 회상할 수 있는가? 그리고 이 좋은 기억과 연관된 긍정적인 감정을 느끼는가?
16. 나는 그들에 관하여 감사하게 느끼는 어떤 일들을 쉽게 회상해 낼 수 있는가? 그리고 이 특별한 일들을 생각할 때 감사를 느끼는가?

이 질문들에 답하면서 주의해야 할 중요한 것이 있다. 이 질문들은 당신이 마땅히 생각하고 *느껴야* 할 것이 무엇인지, 어떻게 그렇게 *행동해야*만 하는지, 또는 당신이 비 관계적인 유해한 생각, 감정, 충동에 의해서 행동할 때 당신에게 닥칠 결과가 무엇인지를 아는지 모르는지 등등을 묻고 있는게 아니라는 점이다. 우리가 비 관계적 모드에 빠져있을 때에도 이와 같은 높은 수준의 보안적 두뇌기능들은 단지 일부분도 훼손되지 않은 채 완전한 모습으로 있을 수 있다. 이런 기능들이 완전한 상태로 있을 때 당신은 보다 나은 *외적행동*을 택하도록 도울 수 있게 된다. 그럼에도 이러한 인식적-진리-인식이나 외적-행동의 문제는 상기 관계연결에 관한 점검표의 핵심이 아니다. 이 관계회로 점검표상의 질문들은 당신이 사실로 *느껴지는* 바에 따라 *비고의 적으로(무심결에)* 자연적으로 나타나는 당신의 생각, 감정, 태도, 충동에 관하여 묻고 있는 것이다.

질문들에 대한 당신의 대답이 “아니오”라면 당신의 관계연결 회로는 끊겨 있는 셈이고, 이 회로가 끊겨 있다면 당신은 격발되어 있는지도 모른다. 당신이 백보양보해서 관계연결 회로에 접속되어 있지 않다는 사실을 알아차리게 되었다면, 당신은 즉시 “내가 격발된건가?”라고 물어야 할 것이며, 이에 대하여 *달리 증명되지 않는 한, 추정되는 대답은 “그렇다”일 것이다.*

## 관계회로에의 접속 단절에 대한 추가 논의

접속단절에 대한 문제를 여러 가지 상황에서 다루어 오는 중에, 우리는 많은 사람들로부터 상기 점검표상의 문항들에 관한 예시와 보충설명을 해달라는 요구를 받아 왔다. 이때 도움이 될만한 추가적 설명을 용구하는 이 요구들은 사람에 따라 천차만별로 다를 수 있다는 점을 주목하시기 바란다. 예를 들어 어떤 사람이 관계를 최우선순위에 두며,<sup>6</sup> 참된 관계의 기쁨과 (관계연결이 아닌) 또 다른 자원에서 오는 기쁨과의 차이를 알며, 자신이 비 관계적 모드에 빠져들 때 자신이 가족이나 친구들에게 고통을 유발하고 있다는 것과 그들을 문제꺼리나 자원으로 취급하고 있다는 것을 이미 인식하고 있다면, 이런 사람은 “나는 그들의 존재를 (해결해야할 문제꺼리로 또는 이용할 자원으로 보는 대신) 기쁨의 근원으로 경험하고 있는가?”라는 질문이 무엇을 뜻하는지 그 의미와 함의를 즉각적으로 이해하게 될 것이다.

이와 대조적으로 결합거부 증상을 가지고 있어서 대부분의 일상생활을 관계회로를 차단한 채 사는 게 습관화 된 사람이라면, 그는 비 관계적 모드가 정상적이고 논리적이며 효율적이고 적절한 일처리 방식이라고 생각하는 경향을 보일 것이다. 그는 동일한 상기 설문에 대하여 다음과 같이 반응할 것이다:

“나는 비 관계적인 사람이 아니고, 단지 일을 해치우려는 것뿐이야. 어떤 사람들은 힘들고 도움이 되지 않기 때문에 나는 그런 사람들을 단지 치워버리려는 거지. 반면에 도움이 되고 일에 기여하는 사람들도 있지. 나는 그들을 ‘이용’하는 게 아니야. 일을 해내기 위해 그들을 계획에 편입시키려 하는 것이지. 그리고 기쁨에 관해서 말하자면, 힘들게 하는 사람들이 기쁨의 근원이 될 수 없는 건 물론이지. 그들은 목에 가시야. 도움이 되는 사람들이 기쁨의 근원이 되는 게 당연하지. 그들은 일을 끝내도록 나를 도와주니 내 기분이 좋을 밖에.”

이런 사람에게 사람들하고 관계 맺는 또 다른 보다 나은 방식이 존재한

---

<sup>6</sup> 일상생활 대부분을 진정으로 강하게 자신의 관계회로에 접속하며 보내는 사람이라면, 그는 본질적으로, 필연적으로 자발적으로 무의식적으로 관계를 최우선시한다. 당신이 이 각주를 읽기 전에 이런 생각을 하고 있었다면 당신 자신에게 A 플러스 점수를 주어도 좋다.

다는 것을 설득시키기 위해서는 더 많은 설명과 예들이 필요할 것이다.<sup>7</sup>

만일 당신이 이런 추가적 논의의 대부분이 필요하다고 느낀다면, 이 설문이 이미 당신에게 의미 있었다는 것을 뜻하므로 진실(truth)로 감사해야 할 것이다. 상기의 설명들과 예들이 옳다고 느낀다면 당신은 이 설문들을 이해하고 있는 것이므로 감사해야 할 것이다. 만일 당신이 이 추가 자료들이 부적절하게 느껴지고, 관계연결, 관계의 기쁨, 관계모드, 비 관계적 모드 등에 관한 모든 주제들이 여전히 혼돈스럽게 느껴진다면 “두뇌과학, 심리적 외상, 우리와 함께하시는 하나님 ~ 제II부”에 나와 있는 관련 주제를 찾아 보다 상세한 논의를 참고하기를 권하는 바이다.

## 특정 설문들에 관한 추가 설명

### 나는 결합을 느끼는가? 나는 결합에 대한 갈망을 느끼는가?

내가 비 관계적 모드에 빠져 있는 한, 나는 내 주변 사람들과 감정적으로 결합되어 있는 것을 느끼지 못한다. 그러나 나는 대개 이 결합의 부재조차 느끼지 못한다. 왜냐하면 내가 관계연결 회로에 접속되어 있지 않을 때 나는 동시에 관계에의 갈망도 상실하기 때문이다. 나는 관계의 상실을 알아차리지 못한다. 왜냐하면 나는 잃어버린 게 없기 때문이다. 음식과 배고픔의 관계를 생각해 보라. 유익한 유비가 될 것이다. 배고픔이라는 내적 경험을 만들어 내는 두뇌부위에 손상을 입으면, 당신은 음식을 먹지 못해 위장이 텅 비어 있어도 당신은 (위장 안에) 음식이 없는 것을 알지 못하게 된다. 왜냐하면 배고픔을 느끼지 못하기 때문이다.<sup>8</sup> 마찬가지로 당신의 관계회로가 끊어

---

<sup>7</sup> 상기 설문들을 처음 읽었을 당시 실제로 일시 비 관계적 모드에 빠져 있던 사람은 이 결합거부증을 가진 사람과 유사한 반응을 할 것이다. 그러나 그가 결국 관계적 모드로 돌아왔을 때는 그의 반응도 변하게 될 것이다.

<sup>8</sup> 배고픔과 먹는 행위는 여러 가지 상이한 요소들이 개입하면서 실제로 매우 복잡하게 얽혀 있음을 보여주는 연구들이 시상하부視床下部(hypothalamus) 영역에 대한 최초의 연구가 있는 이래 계속되고 있다. 그러나 초기 연구들에 의하면 배고픔과 먹는 행위의 관계에 있어서 특정 두뇌부위가 이 비유의 목적에 부합하고 나면(즉 배고픔을 느끼지 않게 되면:역주) 먹는 행위 또한 현격하게 줄어들어 죽음을 이룬다는 보고를 하고 있는 Bal K. Anand and John R. Brobeck "Localization of a 'Feeding Center' in the Hypothalamus of the Rat," *Proceedings of the Society for Experimental Biology and Medicine*, vol. 77 (1951):p. 323-324를 참조하시라.

져 있게 되면 당신의 삶이 관계의 부재로 굵어 죽어가고 있을지라도 당신은 이 사실을 알지 못하게 된다. 왜냐하면 당신은 관계에의 “배고픔”을 느끼지 못하고 있기 때문이다.<sup>9</sup> 이와 반대로 나의 관계회로는 열려있으나 샬롯이 격발되어 있고 비 관계적이어서 나와 함께하기를 원치 않는다면, 나는 민감하게 이 감정적 결합의 상실을 알아차리고는 우리의 관계가 복구될 때까지 아픔과 슬픔과 고통스런 상실을 느끼게 될 것이다.

만성적으로 불안을 격발시켰던 나의 경험은 결합의 결여와 결합에 대한 갈망의 결여가 어떻게 미묘하게 드러나는지를 보여주는 좋은 예가 될 것이다. 앞에서 말했던 것처럼, 나는 유년기에 전 세계가 무너지는 것만 같은 여러 가지 정황으로 인해 불안을 느끼고 있었다. 나는 이런 식으로 불안에 압도되어 있을 때 내 관계회로에의 접속을 유지하고 있을 수가 없었다. 그래서 이런 유아기 불안의 기억이 전면에 격발되어 나올 때마다 비 관계적 모드 속으로 빨려 들어가는 것이었다. 불행히도 우리가 살고 있는 세계는 이런 기억을 격발시킬 일을 끊임없이 만들어 내고 있었고, 나는 내 성인기의 많은 시간 동안 이러한 비 관계적 불안꾸러미들의 격발을 적지 않게 겪으며 살아왔다. 나는 내 생의 많은 기간 동안 이 불안을 다룰 수 있는 많은 방법들을 개발하는 데 힘을 쏟아 부었다. 그 결과 오늘 날 눈에 띄는 스트레스 대부분이 진압되었음에도, 불안은 언제나 뒤뜰의 소음처럼 모락모락 피어오르며 거기에 상존한다.

내 VLE는 현재의 내 앞의 문제가 내 스트레스의 진짜 원인이라고 날 설득시키기 위해 안간힘을 쓴다. 그래서 나는 온통 현재 격발시키고 있는 것에 내 힘과 관심을 모은다. 내심 이렇게 힘을 다해 눈 앞의 문제를 풀면 급기야 내게 출몰하는 불안으로부터 자유롭게 될 것이라고 믿으며 말이다. 이런 간교한 격발 상황하에서는 나는 온통 격발시킨 그 문제와 그것을 해결하는 과업에만 초점이 맞추어져 있게 된다. 이처럼 문제와 그 해결을 위한 과업에 집중하는 한, 나는 대개의 경우 이와 동시에 교묘하게 비 관계적으로 되어져 있다는 사실을 의식하지 못하게 된다. 내가 주변의 사람들(그들이 문제를

---

<sup>9</sup> 당신이 생활의 대부분을 오래 동안 관계회로를 차단한 채 산다면 당신은 기쁨의 결여를 체험하게 다. 이상한 공허감과 불안을 느끼게 되고 인터넷을 뒤지거나, 기분전환을 위해 냉장고를 뒤지기 시작하게 될 것이다. 그럼에도 여전히 당신은 결합에 대한 갈망을 느끼지는 못할 것이다.

일으키고 있지 않는 한)을 향하여 어떤 눈에 띄는 적개심을 가지고 있는 것은 아니다. 나는 단지 그들과 감정적으로 결합되어 있지 않을 뿐이며, 어떤 결합의 결여 같은 것을 느끼는 것도 아니며, 그들과 더 많이 결합되려는 생각이 마음속에 일어나는 것도 아니다. 사실 누군가가 더 많은 결합의 필요성을 언급할 때 내 속에 자동적으로 일어나는 반응은 “내가 할 수만 있다면야 관계적 활동을 위해 시간 내는 건 참 좋은 일이지. 하지만 난 지금 더 중요하게 해야 할 일이 있어”라고 말하는 것이다.

다행히도 나는 내 관계회로의 상태를 의도적으로 관찰하는 법을 배우면서, 나는 점점 더 관계의 상실과 관계에 대한 갈망의 상실에 대해서 의식하고 있다. 내가 비 관계적 모드로 떨어지고 있다는 의심이 들 때마다, 나는 설문지의 문항들로 돌아간다. 그리고 관계에 관한 특정 질문들을 명시적으로 캐묻게 되는데 이 때, 나는 내가 감정적으로 결합되어 있는지 아닌지, 나에게 그것에 대한 갈망이 있는지 없는지를 식별해 내는 것이 꽤 용이해지고 있다.

관계회로 접속이 단절되면 관계에 대한 갈망도 없어진다는 사실은 우리가 갈등 상황에 있을 때 특별한 의미를 가진다. 내가 샬롯에 대해 격발되고 비 관계적 모드에 빠져 있으면서 내가 관계회로를 회복하려하거나 그녀와 결합하려고 뭔가를 한다는 것은 마치 내키지 않는 화장실청소하는 기분일 것이다. 이에 비하면 부엌설거지는 차라리 영광스런 일일 게다. 내가 결합에 대한 어떤 갈망도 느끼지 못할 때, 관계회로를 회복시키기 위해 뭔가 해보려는 동기유발이 필요하다면 그것은 진리(truth)와, 그녀를 향한 헌신적 결단(commitment)과, 그리고 내 즉흥적 기분에 좌우되지 않는 더 깊은 주님께 대한 순종으로부터 나오는 것이어야 한다. 이때에야 내가 격발된 것을 알아차리게 되며, 내가 비 관계적 모드에 빠져있다는 것을 알아차리며, *나에게 결합에 대한 갈망이 없다는 것 자체가 문제의 한 부분임을* 알아차리게 된다.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> 샬롯과 나 사이의 개인적 경험에 의하면, 나에게 결합에 대한 갈망이 결여되어 있을 때 그것이 문제의 한 부분인 것을 깨닫는 것, 그리고 관계회로를 되살려 놓기로 결단하는 것이 최상의 장기적 계획인 것을 깨닫는 것은 매우 도움이 되었다. 비록 내가 이것들을 적용하고 있을 당시에는 이 진리를 느끼지 못하고 있을지라도 말이다. 다시 말해서, 이것을 적용하고 있을 당시엔 이 지식은 거의 전적으로 인식적 차원에만 머문 것이었을지라도 (결과는 그러하였다.) 일단 이 진리가 나의 비 외상적 기억파일 속에 깊게 뿌리내리게 하면 그것은 여전히 나로 하여금 파괴적이 아닌 건설적 행동을 선택하도록 도와준다.



나의 비 외상적 기억파일에 담겨있는 진실(truth)에 근거하여 행동을 선택하게 되는 것이다. 그리하여 내가 진실(truth)과, 헌신적 결단과, 순종 위에 굳게 서서 이하에 기술될 방법들과 함께 침착한 훈련을 해나가기로 *결단*할 때, 나는 비로소, 내 관계회로가 다시 열려지게 되고, 결합의 상실에서 오는 아픔과 슬픔 그리고 결합을 회복시킬 내적 갈망을 느끼기 시작할 것이다.

### 나는 그들을 고유하고 귀중한, 관계적 존재로 경험하고 있는가?

내가 관계적 모드에 있을 때, 나는 타인들을 본래적 가치를 지닌 고유한 개별체로 지각한다. 그리고 그들이 줄 수 있는 어떤 이익보다, 그들이 줄 수 있는 어떤 공헌보다 이들과의 관계 자체가 더 중요하다는 것이 진리임을 느끼게 된다. 내가 관계적 모드에 있을 때에는, 어떤 공헌도 할 수 없는 사람이나 심지어 일을 더 악화시키고 있는 사람의 가치까지도 인정하게 된다. 심지어 그들이 어떤 실질적으로 가치있는 것을 공헌하지 않는다 할지라도, 또는 공리주의적 관점에서 볼 때 심각하게 부담일 뿐인 사람이라 할지라도, 그들을 *본래적으로(inherently)* 귀한 존재로 지각하게 된다. 왜냐하면 그들 하나하나가 고유한 관계적 존재들이며, 주님의 형상으로 창조된 하나님의 자녀이며, 참된 자유의지에 따라 관계를 맺을 수 있는 존재들이기 때문이다.

이와 반대로 관계회로에의 접근이 차단되어 있고 비 관계적 모드에 빠져들고 있을 때에는 한 사람의 가치는 그가 나에게 어떻게 영향을 주고 있느냐에 근거한다. 내가 비 관계적 모드에 있을 때에도 나는 여전히 사람들을 가치있게 지각할 수 있기는 하다. (그러나) 곰곰이 생각해 보면 이때 내가 그들의 가치를 인정하는 이유는 그들이 오직 정직하고, 사려깊고, 지적이며, 양심적이며, 충성스러우며, 강하고, 열심히 일하기 때문인 것이다. 그들이 공헌하는 이익 때문이다. 결코 그들을 *본래적* 가치를 지닌 관계적 존재로 지각하는 게 *아닌* 것이다. 비 관계적 모드에 있을 때 나는 아무것도 공헌하지 못하는 자나, 일을 악화시키는 자의 가치를 인정하지 않는다. 그들은 단지 기피하고 (제거해버려야 할) 부담일 뿐인 것이다.

내가 비록 비 관계적 모드에 있을 때에도 나의 인식적 좌반구는 여전히 “정답”을 알고 있다는 사실에 주의하라.- 즉 나는 다른 모든 사람들이 고유

하고 귀중한 관계적 존재라는 것을 *인식적으로는* 알고 있는 것이다.<sup>11</sup> 나는 여전히 내가 *마땅히* 생각하고 느껴야 하는 것이 무엇인지를 기억하고 있다. 나는 종종 내가 진정으로 느끼고 있는 것이 무엇인지 점검해보지도 않은 채, 기독교인으로 살아온 40수년으로부터 얻은 이런 대답들을 자동반사적으로 내 자신에게 말 해줄 것이다. 그러나 내가 진정으로 *느끼고* 있는 것이 무엇인지 주의 깊게 조사해 본다면, 나는 약한 자들과 악한 자들은 사회적 짐이라고 지각하며, 이들을 제거해 버릴 수 있는 그럴듯한 방법이 있었으면 좋겠다고 생각하고 있는 자신을 볼 것이다. 당신은 이기적이고, 게으르고, 탐욕적이고, 소비적이며, 해롭고, 부정직하고, 파괴적이고, 범법적인 자로 낙인찍힌 자들이나, 또는 *단지 장애를 입었을 뿐인* 이 모든 부류의 사람들은 그들이 공헌하는 것보다는 가져가는 것이 더 많은 자들이며, 세계를 사회적 생태계적 붕괴의 벼랑으로 밀어내는 자들이며, 그리하여 *나의* 생존을 위협하는 존재들이라고 생각하고 있을 것이다. 내가 비 관계적 모드에 있을 때 내가 진실로 느끼고 있는 것이 무엇인지 꼼꼼이 점검해 보면 이런 생각을 하고 있는 자신을 발견하게 된다: “주님, 저런 사람들을 그토록 사랑하신다면 저들을 당신께서 돌보실 천국으로 어서 데려가 버리시지 그러세요. 그러면 저들이 우리의 삶을 고갈시키는 일도, 우리를 난감하게 하는 일도 없고 저들도 원하는 걸 얻지 않겠어요?”

### 나는 다른 사람들의 참된 마음을 알고 있는가?

여기에서 사용하고 있는 “참된 마음(true heart)”이란 말은 와일더 박사에게서 배운 것이다. 이 말은 다수의 사람들에게 생소한 말일지도 모른다. 우리의 참된 마음은 우리가 예수님을 따르기로 작정할 때 그분이 주시는 마음이다. 우리의 거짓된 자아는 각양의 상황을 만날 때마다 여러 가지 이유로 덤불숲속을 헤매게 되지만, 우리의 참된 마음은 자신을 도우시려는 주님의 의지와 욕구를 지각하게 된다.<sup>12</sup>

<sup>11</sup> 이점은 이미 언급된 것이다. 다시 언급하는 이유는 그렇게 중요하기 때문이다.

<sup>12</sup> 참된 마음에 대한 더 많은 이해를 얻기 위해서는 James G. Friesen et al., *The Life Model: Living from the Heart Jesus Gave You - The Essentials of Christian Living Revised 2000-R* (Van Nuys, CA: Shepherd's House Publishing, 2004), P. 107-126을 참고하십시오.

그리하여 우리가 “당신은 다른 사람의 참된 마음을 아는가?”라고 물을 때 그것은 무엇을 의미하는가? 한 가지 예를 들어서 기능적인 설명을 시도해보자. 최근 샬롯은 시간제 사역자가 되어 교회를 섬기고자 하는 갈망과 소명을 동시에 느꼈다. 그녀가 이것을 언급하는 순간 곧바로 나에게 그녀의 이 생각에 관하여 뭔가가 느껴지기 시작했다. 나는 그녀가 이 새로운 직책과 함께 올 만족과 성취감을 생각하며 즐거워하는 모습을 지켜보고 있었다. 그러나 우리가 개인적으로 하고 있는 일과 감정치유사역으로부터 그녀가 손을 떼고 많은 시간을 새로운 일에 바쳐야 하는 것은 이제까지 우리가 꾸려온 삶에 엄청난 변화를 요구하는 것이었다. 나에게서 이런 변화는 나의 삶을 더 힘들게 하는 것으로 느껴졌다. 우리가 우리에게 일어날 모든 변화와 도전에 대하여 의논하고 있을 때 나의 관계회로가 열려 그녀의 참된 마음을 *지각할 수 있는* 때도 있었고, 내가 격발되고 관계연결회로의 접속을 잃어버려 그녀의 참된 마음을 *지각할 수 없는* 때도 있었다.

관계회로가 열려 그녀의 참된 마음이 느껴지고 지각될 때의 생각은: “비록 우리가 어떻게 이 모든 일을 감당해낼 수 있을지에 대해 감이 오지 않지만, 샬롯이 참된 마음으로 원하는 것은 우리의 일과 감정치유 사역과 우리 결혼생활과 각자의 필요에 있어서도 옳은 일을 하려는 것이야. 샬롯은 나를 사랑해. 그녀는 이 모든 일이 나에게 어떻게 영향을 끼칠지 고려하고 있으며 나의 말을 경청하려고 하지. 이 계획의 어떤 것이 나에게 해를 입히고 내가 곤란하게 되면 나는 그것을 그녀에게 말하면 되고 그녀는 내말을 경청할 거야. 게다가. 샬롯은 인품있는 여인이야. 그녀가 그 무엇보다 주님의 뜻을 알고 행하는 것에 헌신하고 있는 걸 나는 알지. 우리는 이 새 계획에 관하여 계속해서 분별력을 가지고 협력해 나갈 수 있어. 어떤 또 다른 중요한 필요가 충족되지 못할 때에도 샬롯은 그것을 인정하고 적절하게 조정해 나갈 거야. 그리고 이것이 하나님의 뜻이 아닌 것으로 판명나면 우리 같이 분별하게 될 것이고 샬롯은 그 결과에 승복하게 될 거야.”

그러나 이와 반대로 나의 관계회로가 끊겨 내가 샬롯의 참된 마음을 지각할 수 없게 되면, 다음과 같은 전혀 다른 생각들이 참된 것처럼 느껴질 것이다:

“이 새 일이 더 쉽고 더 재미있게 되면 샬롯은 그 일에 미쳐 나도 우리의 중요한 감정치유사역도 팽개칠 거야. 그녀는 미성숙하고 이기적일뿐이지. 그녀가 원하는 걸 얻는 한, 그녀는 이 일이 나에게 어떤 영향을 줄 것인가 따위에는 관심도 없겠지. 그녀는 자신에게 더 보상이 오는 일을 하느라 시간을 쓰면 쓸수록 나는 그로 인해 나에게 덜 보상이 오는 일에 매달려야만 된다는 사실엔 관심도 없을 거야. 그녀는 그녀가 재미보느라 나대는 동안 나는 소금광산(쓰라린 골방:역주) 속에 갇혀 있게 될 것이라는 건 신경도 안쓰겠지. 게다가 그녀는 나의 주장 따위에는 귀 기울이지 않는 여자이기 때문에 나로서는 아무 할 일이 없어. 내가 일이 어떻게 될 것을 걱정한다고 말해 보았자 그녀는 나를 비난해대며 내가 격발된 것이라고 말해버릴 거야.”

이런 부정적인 생각들은 샬롯이 격발되어 있고 비 관계적으로 되어 있을 때는 어느 정도 정확한 것일 수도 있다. 그러나 그녀가 격발되어 있고 비 관계적으로 되어 있을 때 품는 생각과 감정과 행동선택은 그녀의 참된 마음을 반영하고 있는 것은 아니다. 그리고 내가 관계적 모드에서 생각하고 있는 한, 나는 그녀의 참된 마음에 관한 진리를 놓치지 않고 붙잡을 수 있게 된다. 때로 이 진리가 그녀의 격발되고 뒤틀린 비 관계적 생각과, 감정과, 행동들에 의해서 모호해지는 경우가 있을지라도 말이다.

### **나는 그들이 생각하고 느끼는 것에 대하여 공홀한 관심을 느끼는가?**

여기에서 열쇠는 *공홀한* 관심이다. 내가 관계모드에 있을 때 나는 주변 사람들의 생각과 느낌에 대하여 공홀한 관심을 느끼게 된다 - 그들의 생각과 느낌을 앎으로써 그들과 같이 있을 수도, 그들을 도울 수도 있게 되는 것이며, 그들이 고통 속에 있을 때 나도 슬픔을 느끼게 되는 것이다. 내가 관계적 모드에 있을 때 그들의 생각과 느낌에 대한 나의 관심은 나 자신의 보호를 위해서 또는 어떤 (교활하거나 그렇지 않은) 부차적 이익 때문에 오염되지 않는다.

이와 반대로 내가 관계회로에 접속되어 있지 않아 비 관계적 모드에서 사고할 때, 내가 가지는 관심은 진정으로 공홀한 것은 아니다. 예를 들어 내가 비 관계적 모드에 있을 때 나는 고통 중에 있는 노숙자를 보면 그에게 관심을 보일 수 있다. 그러나 이 관심은 그들이 *나에게 동전을 구걸할지도*

모르기 때문에 하는 관심인 것이다. 나는 내 동료가 결혼생활로 곤란을 겪고 있을 때 관심을 가질 수 있다. 그러나 이것은 그가 이번 주말에 자기 상황에 대해 이야기하고 싶어서 나에게 전화가 걸려올지 모른다는 것에 대해 신경이 쓰이기 때문이다. 고통 중에 있는 어떤 내담자에게 갖는 나의 관심이 그가 혹 나를 비난하고 나를 걸어 고소할지도 모르기 때문일 수도 있다. 또는 어떤 유력한 동료 상담가가 나를 유능하게 생각하는지 아닌지에 대해서 나는 깊은 관심을 가질 수 있다. 그러나 이것은 그가 우리 상담세미나를 인정해 주기를 바라서 가지는 관심이다. 어떤 비 관계적 정치가가 유권자들이 자신의 신뢰성에 대해 어떻게 생각하는지 몹시 관심을 가지는 것 또한 결국 그들의 한 표를 원하기 때문이다.

사실, 나는 비 관계적 모드에 빠져 있는 동안에도 때로 다른 사람들이 생각하고 느끼는 것에 대해 관심을 가진다. 그러나 그것은 실은 **공황과는 정반대의** 것이었다. 예를 들어 우리 집 근처의 한 “불량 청소년”이 내 자전거를 훔쳤다가 징계를 받는 중이라면, 그 애의 생각과 느낌에 대한 나의 관심은 이런 것일지도 모른다: “그 애가 받는 벌이 그 애한테 뭔가 톡톡히 가르쳐 줄 만큼 고통스러워서 ‘다시는 이런 짓 하지 않겠다’고 생각하게 했음 좋겠다.” 당신은 이렇게 생각하면서도 이것이 고약한 생각인 줄 곧 깨닫게 될 것이라고 느낄지 모르겠다. 그러나 당신이 정말 비 관계적으로 있을 때 당신의 그런 판단과 인과응보적 생각들이 정말로 합리적이며 적절하다고 느껴지며 당신의 VLE가 열심히 당신의 판단을 인식적으로 정당화하는 설명을 찾아내는 것을 보면 당신은 스스로 놀랄 것이다. “나는 비 관계적인 상태에 있지 않아. 나는 단지 그 녀석이 적당한 대가를 치르고 있으며 그래서 그 애가 변화되도록 교육되고 있는 것이라고 확신하고 있을 따름이지. 그건 그 애 장래를 생각해서 좋은 일이야. 만약 우리가 그 애가 비행을 계속하도록 내버려 둔다면 그 애는 다른 사람들처럼 비참하게 될 거야”<sup>13</sup>라는 식의 합리화 말이다.

내가 비 관계적 모드에 있을 때 타인들이 생각하고 느끼는 것에 대한 나의 관심은 언제나 자기보호와 (또는) 자신에게 올 부차적 이익에 의해 원

---

<sup>13</sup> 당신이 관계적 모드에 있을 때도 당신은 여전히 적절한 결과가 오도록 처신할 수 있다. 그러나 *이 때에* 당신은 *진정으로 공황의 관심을 느낄 것이며*, 이 “적절함”은 덜 심각한 조치로 되는 경향이 있다.

천적으로 오염되기 마련이다.

비 관계적 모드에 있을 때는 타인의 생각과 감정에 대해 아무 관심도 없다. 그런 경우 내가 그런 것들에 관심을 갖게 되는 것은 오직 그가 어떤 방식으로든 나에게 영향을 끼칠 힘을 갖고 있다고 믿는 때뿐이다. 만일 그가 어떻게든 나에게 영향을 끼칠 수 없다고 확신하는 때- 즉 그의 공포나 고통이 나에게 짐이 될 수 없고, 그의 분노가 나를 겁박할 수 없고, 그가 나를 인정해 주는 것이 나에게 아무런 이익이 될 수 없게 될 때 - 그 사람의 생각과 감정은 나와 무관한 것이 된다. 나는 그에게 *관심갖어야 한다*는 것을 *인식적으로*는 알고 있을지 모르나, 내가 진정으로 느끼는 것에 대해 주의깊게 생각해보면, 나는 그의 생각과 느낌에 대해 실은 무관심하다는 것을 발견하게 될 것이다.

**나는 누군가에게 하나로 조율되어 주고 싶어 하는가? 나는 그렇게 해 줄 수 있는가?**

우리가 관계적 모드에 있을 때는, 고통 중에 있는 사람을 만날 때 우리의 자연적 반응은 그와 하나로 조율되어 주고 싶어 하는 것이다. 이렇게 하는 것은 자연스럽게, 옹오며, 자신에게 만족감을 준다. 그가 우리의 조율을 받아들여 안도감을 느낀다면 그 때 우리가 느끼는 만족감은 대단할 것이다. 그러나 이와 반대로 우리가 비 관계적 모드에 있을 때 그런 사람을 만나게 되면, 그가 보살핌을 필요로 한다는 것 자체가 우리에게 짐으로 다가 올까봐 조마조마 하게 되고, 우리의 방해가 될까봐 짜증나고, 그의 처량한 궁기에 언더리칠 것이다. 그에게 *공황을 느껴야* 하고 *조율되어 다가가야* 한다는 것을 *인식적으로*는 알고 있을지라도, 곰곰이 생각해 보면 우리가 그런 상황에서 실제 참으로 느끼는 느낌에는 불안, 짜증, 혐오가 뒤섞여 있음을 발견하게 될 것이다.

우리가 관계모드에 있을 때 우리는 하나로 조율되어 줄 수 있다. 그 때 우리의 관계회로는 조율이 이루어지는 모든 국면에서 필수적인 것이 된다. 그것은 타인을 진정으로 돌보며 기꺼이 함께 있어 주는 것을 가능하게 하며,

진정으로<sup>14</sup> 타인을 바라보고 들어줄 수 있는 감정이입적 공감을 가능하게 한다. 타인의 내적 경험을 충분히<sup>15</sup> 이해하고 그가 느끼는 감정에 참여할 수 있게 한다. 그러므로 우리가 관계모드로 있고 *관계 회로에 접속되어 있을* 때는 우리가 하나로 조율되어 주는 쪽을 선택하기만 하면 우리는 그렇게 할 수 있도록 *신경적으로* 구비되어 있다. 그러나 이와 반대로 비 관계적 모드에 있고 *관계회로 접속이* 단절되어 있으면 (우리가 노력하려고 결단한다 해도) 조율을 제공할 *신경적 용량이 없게* 된다. 비 관계적 모드에 있을 때 우리는 필요한 신경적 장치에 접속할 길이 없는 것이다.

사실, 어떤 때는 누군가가 조율되어 주기를 원하나 내가 그렇게 할 수 없음을 발견하는 것이야말로 내가 인지해야 할 첫 번째 관계회로 점검사항이다. 예를 들어 샬롯과 내가 어떤 문제로 화가 날 때면 나는 정확하게 그녀가 비 관계적 모드에 빠져있다는 사실을 직감한다. 그럴 때면 나는 내가 조율해 주어 그녀가 관계회로의 접속을 회복하도록 도와야 한다는 것을 인식적으로 안다. 그러나 내가 그녀의 문제를 해결하는 데 온 신경을 쓰노라 내 자신 또한 비 관계적 모드에 빠져 있다는 것을 깨달지 못하게 된다. 나는 그녀에게 조율하려고 애쓰다가 내 자신이 그것을 할 수 없는 상태에 놓여 있다는 사실을 보고 놀라게 된다. 그렇게 되면 나는 “왜 그런 걸까?”하고 자문하게 된다. 내가 깨달은 것은 내가 그녀를 진정으로 바라보고, 진심으로 들어주며, 충분히 이해하며, 하나가 되어주는 데 필요한 감정이입적 공감을 가지고 있지 않다는 것이었다. 나는 진정으로 그녀에게 관심을 가져주지 않았고 그녀와 함께하기를 기뻐하지 않고 있음을 깨달은 것이다. 마침내 내가 또 다른 설문 문항을 보며 나 또한 비 관계적 모드에 빠져있다는 사실을 발견하는 것이다.<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> 우리는 비 관계적 모드 속에서도 객관적인 관찰을 하고 인식적, 공리적 정보를 받아들이는 것이 가능하다.

<sup>15</sup> 우리는 비 관계적 모드 속에서도 개인적 경험의 객관적 인식적, 공리적 측면을 이해하는 것이 가능하며, 경험의 비 관계적 측면에 대하여 통찰과 객관적 수준의 이해를 모아들일 수 있다. 그러나 집중적으로 조율하게 하는 감정이입적 공감 없이는 결코 충분히 당사자의 내적 경험을 이해할 수 없는 것이다.

<sup>16</sup> 이런 상황들이면 나는 그녀를 돕기 위한 행동선택을 하게 된다. 그러나 잠시 멈추어 서서 내가 진정으로 느끼고 있는 것이 무엇인지를 세밀히 조사해 보면, 나는 진정으로 그녀에게 관심을 가져주지 않았으며 함께 있기를 기뻐해 주지 않았다는 것을 깨닫게 된다. 내가 그녀를 도우려는 것이 그녀에게 조율해 주려는 자발적인 갈망에서 나온 것이 아니라, 1) 그녀의 고통이 내게 영향 끼치는 방식이 불안해서 2) 그녀의 고통에 의해서 격

## 나는 판단하고 있지 않나?

내가 누군가를 판단하고 있을 때 나는 그 사람의 마음과 동기에 대해 부정적인 가정을 하게 된다 (이것은 그의 참된 마음을 보는 것과는 정 반대 되는 것임을 주의하라). 판단할 때 나는 내 자신이 그보다 근본적으로 낫다고 생각하며, 그가 직면했던 것과 동일한 도전을 내가 다루게 된다 할지라도 나는 그와는 다르게 (그 보다 낫게) 할 것이라고 생각하게 된다. 우리는 판단할 때 그는 그저 어떤 식으로든 “나쁜” 사람이기 때문에 그에게 “한 수 가르치기 위해서는” 부정적인 결과도 어쩔 수 없다고 생각하게 된다 (이것은 공허한 관심과는 정 반대임을 주의하라). 내가 경험한 바로는, 판단과 관계모드는 *절대적으로, 전적으로, 완벽하게, 100%* 양립불가능한 것이다. 판단하면서 자신의 관계회로를 점검해보라 관계회로가 *언제나* 차단상태에 있음을 발견하게 될 것이다.<sup>17</sup>

## 나는 타인들의 존재를 기쁨의 근원으로 경험하고 있나? 나는 그들과 같이 있기를 즐겨워하는가?

이 두 문항은 같이 간다. 왜냐하면 타인들과-함께-있기를-즐거워하는 관계모드는 그들의 존재를 기쁨의 근원으로 여기는 것과 *본래적으로* 결합되어 있기 때문이다. 관계모드를 수반하는 타인들과-함께-있기를-즐거워하기라는 그들의 존재를 기쁨의 근원으로 여기는 경험에 의해서(만) *유발되는* 것이라고 말할 수 있다. 또는 타인들과-함께-있기를-즐거워하는 관계모드는 그들의 존재를 기쁨의 근원으로 여기는 경험의 *표출*이라고도 말할 수 있다.

사랑에 빠지는 것이야 말로 여기에서 언급하고 있는 “기쁨의 근원”이나 “함께 있는 것을 즐겨워하기”의 가장 명확하고 가장 집약된 예이다. 당신이 누군가와 사랑에 빠져있다면 당신은 언제나 그와 함께 있고 싶어 할 것이며,

---

발되는 내 안의 불편한 감정들을 다스리기 위해서 3) 그녀가 관계모드로 돌아가도록 돕는 것이 참으로 선한 계획이라는 인식적 깨달음 때문에 4) 살롯에 대한 약속 때문에 5) 하나님께 대한 순종 때문에 등등과 같은 복합적 이유 때문에 하는 행동임을 깨닫게 된다.

<sup>17</sup> 판단에 대한 더 많은 논의를 보려면, "Judgments and Bitterness as Clutter that Hinders Emotional Healing,"을 보라, [www.kleehman.com](http://www.kleehman.com)에서 무료로 내려 받을 수 있음.



그와 같이 있는 것은 언제나 당신에게 크나큰 기쁨을 가져다 줄 것이며, 그 밖의 어떤 것도 문제될 게 없게 된다. 당신은 간 밤 늦게 끝난 사역의 뒤치다꺼리 설거지 때문에 토요일 새벽 6:30에 일어나 어두컴컴한 교회지하실에 내려가야 할지도 모른다. 그러나 그 때에도 당신이 사랑에 빠진 사람과 같이 있다면 그까짓 일쯤이야 즐거이 할 것이다. 갓 태어난 자식에 대한 부모의 감정 또한 이에 대한 (즉 타인들과-함께-있기를-즐거워하는 관계적 연결과 그들의 존재를 기쁨의 근원으로 여기는 현상에 대한) 또 다른 명백하고 집약된 예가 될 것이다.

관계적 연결의 기쁨은 단순한 쾌락과 동일한 것이 아니라는 것, 그리고 같이 있음의 즐거움이라는 관계적 연결은 삶의 실천적 유익을 얻게 한다는 점을 깨달는 것이 중요하다.<sup>18</sup> 심지어 비 관계적 모드에 있을지라도, 타인과 같이 있는 것이 더 기분 좋을 때가 있다. 그러나 이것은 우리가 관계모드에서 경험하는 타인들과-함께-있는 것을-즐거워하거나 그들의-존재는-기쁨의-근원이라고 하는 감정적 다발과는 전혀 다른 것이다. 예를 들어 샬롯은 멋진 동반자이다. 그녀는 지적이며, 아는 게 많고, 많은 특정한 전략적 업무들에 능숙하며, 강하고, 충성스러우며, 정직하고, 양심적이며, 분별력있는 여인이다. 그녀가 나를 화나게 만드는 격발의 근원이 되지만 앎다면, 내가 비록 비 관계적모드에 있을 때라도 나는 그녀가 곁에 있어 주면 언제나 기분이 좋다. 그녀가 함께 있어주면 나는 덜 걱정이 되고 덜 취약하게 느끼며, 더욱 안정감을 느낀다. 내가 더 능력을 발휘할 것만 같고, 다가오는 어떤 도전도 더 잘해낼 수 있을 것처럼 느껴진다. 그러나 이것은 여전히 관계모드에 있을 때 경험하는 타인들과-함께-있기를-즐거워하거나 그들의-존재를-기쁨의-근원으로 느끼기와는 다른 것이다. 내가 비 관계적 모드에 있을 때 어떤 사람이 동일한 방식으로 나에게 유익을 주는 자원을 가지고 있다면, 나는 그를 이용 할 자원으로 여길 것이다. 그가 나나 내 계획에 영향을 주지 못한다면 그의

---

<sup>18</sup> 쾌락을 추구함으로써 참된 관계적 기쁨의 결여를 보상하려고 많은 세월 애쓰고 있는 사람들은 양자간의 차이가 무엇인지조차 식별하지 못한다. 참된 관계적 기쁨을 알아차리는 법을 배울 수 있는 한 가지 방법은 상기의 다른 모든 설문 문항들이 당신이 관계모드에 있다고 증언하고 있는 그 때가 어느 때였는지 그 시간들을 눈여겨보는 것이며, 다른 한 가지 방법은 타인들이 당신과 같이 있는 것을 즐거워하는 것을 볼 때 당신이 느끼는 좋은 기분의 내적인 질에 대하여 주의 깊게 관찰하고 묵상하는 것이다.

존재나 부재가 나와 아무 상관이 없게 될 것이다. 만일 어떤 사람이 나에게 적대적이거나, 기여하는 것보다 더 많은 자원을 소모하는 사람이라면 나는 그를 해결해야 할 문제꺼리로 여길 것이다. 타인들과-함께-하기를-즐거워하기와 그들의-존재를-기쁨의-근원으로 느끼기가 사실인지 아닌지 진위여부를 가장 쉽고, 가장 강력하고, 가장 명쾌하게 알아 볼 수 있는 때는 타인들이 우리와 같이 있는 것을 즐거워하는 모습을 볼 때이다. 그러나 관계회로에 특별히 강하게 접속되어 있을 때는 비록 그들이 우리와 같이 있는 것을 기뻐하지 않을 때조차도 우리는 그들과 같이 있는 것을 즐거워하며 그들의 존재를 기쁨의 근원으로 여길 수 있다. 이 특별한 관계모드에 대한 추가논의는 본 장의.....(144)쪽에 나와 있는 “관계회로 현상의 다양한 강도와 명료성Variable Intensity and Clarity with Respect to Relational Circuit Phenomena”을 참고 하기 바란다.

### 나는 편안하게 눈 마주치기를 하는가?

우리가 관계모드에 있을 때는 상대방과 눈 마주치는 것을 정상적이고 편안하게 느낀다. 사실 우리가 관계모드에 있을 때는 일상적 관계에서 눈 마주치는 것이 너무나 자연스럽게 느껴지고 자발적으로 일어나기 때문에 그것을 의식하지도 못한다. 우리는 눈 마주치기를 피하는 사람을 만날 때까지는 대개 그것을 생각하지 않으며, 눈을 마주치지 *않으면서* 누군가를 만나고 있으면 뭔가가 잘 못되고 있다는 것을 느끼게 된다. 직접 눈 마주치기를 편안하게 느끼는 것이야말로 우리가, 예를 들어 부모가 자기 아이와의 관계에서 흔히 경험하는 사랑이나 행복한 결합에서처럼, 특별히 강력한 인상적 관계 속에 있는지를 알아보는 가장 쉬운 방법이다. 모든 사람들이 알듯이, 연인들은 서로의 눈동자를 응시하며 시간을 보내며<sup>19</sup>, 부모들은 아기에게 미소지으며 눈 마주치느라 시간을 보낸다.

---

<sup>19</sup> 구글 검색엔진에는 “눈을 응시하는 연인”에 3,910,000건의 접속이 이루어졌다. 이는 수 많은 사람들이 이 현상을 인지하고 있다는 뜻이 된다.(Google search, April 27, 2010). 심지어 사랑한다고 하는 사람들 간의 눈 마주치기에 관한 경험적 관찰과 통계적 분석을 다루는 연구도 있다. 이 모든 것은 사랑하는 사람들은 비 정상적일 만큼 많은 시간을 서로 눈을 응시하며 보낸다는 것을 입증하고 있다. Zick Rubin, "Measurement of Romantic Love," Journal of Personality and Social Psychology, vol, 16, no.2 (1970): p. 265-273.

이와 대조적으로 우리가 비 관계적 모드에 있을 때는 눈 마주치기를 회피하는 것이 정상이고 편안하게 느껴진다. 사실, 일상적 관계에서 비 관계적 모드에 있을 때 시선피하는 행동은 너무나 자연스럽게 편안해서 거의 이것을 의식하지 못한다. 이것은 내 경험에서도 사실이다. 나의 유아기적 불안다발이 격발되어 나오고 내가 나의 (간교한 비 관계적인) 문제 중심적, 문제해결 중심적, 과제 중심적 모드에 있을 때, 나는 으레 눈 마주치기를 피하고 있었다. 나는 샬롯이 이를 지적해 줄 때까지 전혀 의식하지 못했다. 내가 다른 수많은 관계들에서 최소한으로만 눈을 마주치고 있다는 사실을 그녀가 지적해준 다음부터 나는 이와 관련하여 나 자신을 더욱 관찰하기 시작했다. 나는 수많은 상황에서 다른 사람의 얼굴과 눈을 흘깃 짧게만 쳐다볼 뿐 단 한순간도 지속적으로 눈을 마주치지 않고 있음을 발견했다. 나는 내가 눈 마주치기를 회피하는 사례들을 관찰하기로 하고 의도적으로 더 많이 눈 마주치려고 노력함으로써 이 자발적인 회피습관에 맞서기로 결심했다. 나는 이 일이 얼마나 힘든 일인지 알고는 놀랐다. 내가 눈 마주치기를 지속하는 동안 나는 해탈하고 있기 십상이며, 균형을 잃거나, 내가 이제까지 해온 문제 중심적, 문제해결 중심적, 과제 중심적 사고에 몰입하는 일이 불가능해졌었다.

그러나 샬롯과 내가 처음으로 이런 관찰을 하고 있을 때, 나는 비 관계적 모드에 관한 통찰이 없을 때였기 때문에 이런 상황에서 눈 마주치기를 피하는 것이 너무나도 자연스럽게, 자발적이었고, 필요한 일이었기 때문에 나의 VLE는 나의 회피행위가 왜 정상이며 적절한지를 설명해대기에 바빴다: “그렇다. 내가 중요한 일에 집중하고 있을 때 나는 최소한으로만 눈을 마주치고 있다. 눈을 마주친다는 것은 하나의 집중적이고 복잡한 인간상호간의 관계이다. 고로 이 일은 너무나 많은 인식적 에너지를 소모한다. 소통하려고 하는 생각을 조직적으로 명확히 하기 위해서는 나의 모든 정신적 자원이 집중될 필요가 있다...” 나는 집중해서 눈을 마주치려고 하다가 명확한 사고 능력이 저해되었다는 (부분적으로 맞긴 맞는:역주) *정확한* 관찰에만 초점을 맞추었다. 그러나 *내가 관계회로 접속을 잃지 않았더라면* 집중해서 눈을 마주치더라고 결코 나의 능력이 저해되지 않았을 것이라는 더 중요한 점을 까맣게 모르고 있었던 것이다. 당시에는 나는 이것을 이해하지 못했었다. 지금에 와서 생각해보면, 집중해서 눈을 마주침으로써 상황의 진정한 본질적인

관계적 측면들이 결코 간과할 수 없는 방식으로 전면부에 부각되는 것이었다.  
20 관계회로가 끊긴 상태로는 (상황의) 이런 측면이 혼돈스럽고 불안하게 느껴지게 되고 이대로 다루게 되면 나는 길을 잃고 균형을 상실하고 만다.

나는 내가 관계모드에 있으면서 대화를 나눌 때 하는 나의 눈 마주치기 패턴을 주의 깊게 관찰하고 이를 비 관계적 모드에 있을 때의 그것과 비교해 보기로 했다. 내가 관찰한 것은 내가 관계모드에 있을 때 나는 동일 주제에 대하여 동일 인물과 더불어 오랜 시간동안 눈을 마주하면서도 정신이 산만해지거나 균형을 잃거나, 혼돈을 느끼거나, 불안해하거나 부담감을 느끼지도 않으면서 편안하게 담화 할 수 있었다. 내가 관계모드에 있을 때, 그러니까 관계회로에 접속되어 있을 때, 나는 지속적으로 눈 마주치면서 관계를 유지하는 과제를 너무나 자연스럽게 쉽게 진행시켜 이를 전혀 의식하지도 못했었다. 이러한 의도적인 관찰이 있기 전엔, 관계모드시에는 눈 마주치기가 너무나 자연스럽게 되고 비 관계모드시에는 눈 마주치는 것을 피하는 것이 너무 자연스러웠기 때문에, 내가 관계회로에 열려있는가 아닌가에 따라 눈 마주치기와 회피행위 사이를 왔다 갔다하고 있다는 사실 자체를 까맣게 모르고 있었다.

지속적인 눈 마주치기에 따른 불편함과 회피행위는 우리가 심하게 격발되어 있거나 비 관계적으로 있을 때 훨씬 쉽게 눈에 띈다. 예를 들어 샬롯과 내가 고통스런 갈등관계 중에 있어 내가 심히 격발되고 비 관계적으로 있을 때 지속적인 눈 마주치기는 아주 불편하게 되고 이것을 회피하는 것이 금방 눈에 띈다. 그녀의 동태를 살피기 위해 힐끔 쳐다보는 것 말고는 철저히 눈을 마주치지 않게 된다. 이 기간 중에 눈 마주치려고 노력하는 것은 대번에 격렬한 고통으로 다가온다. 둘 사이에 갈등이 완전해소 되었다는 것과 내가 관계모드로 복귀했다는 것을 알리는 신뢰할만한 신호는 지속적인 눈 마주치기가 다시 편안하고 즐거워졌는가 하는 것이다.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> 나는 지금 인식적 정보를 이전하거나 과제를 동시에 진행시키기 위한 의사소통법을 말하는 게 아니다. 상대방은 괜찮은지, 그가 관계연결되었다고 느끼는지, 그가 당신과 같이 있는 것을 기뻐하고 있는지. 또는 당신은 그와 함께하는 것을 기뻐하고 있는지 등과 같은 상황의 정말 본질적인 관계적 측면을 말하는 중이다.

<sup>21</sup> 고통스런 갈등 중에 이런 현상이 더욱 강하게 드러나게 되기 때문에, 나는 의도적으로 내 관계회로 상태를 관찰하기 시작할 때까지는 이 눈마추기의 불편함과 회피행동을 의식하지 못했었다.

눈 마주치기 회피와 비 관계모드간의 양자관계를 확신하고 난 후 나는 이 현상들에 더욱 주의 하고 있다. 눈 마주치기를 불편해하고 회피하는 것은 내가 관계회로 접속이 단절되어 있음을 의식적으로 알아차리는 첫 번째 점검사항이고, 그 다음에서야 나는 또 다른 점검 문항으로 눈길을 돌린다. 우리 내외는 내가 더욱 치유되어가고 이하의 다른 방법들을 적용해나감에 따라, 나의 눈 마주치기를 회피하는 경향이 점차 서서히 줄어들고 있음을 확인하고 있다. 이로 인해 나는 더욱 많은 시간을 관계모드 속에서 보내게 되었다.

(주의사항: 내가 격발되고, 비 관계적이고, 화나 있을 때도 나는 눈 마주치기를 원하기도 한다. 그러나 이것은 내 분노를 표현하는 한 가지 수단으로 노력하는 것이다. 우리가 말하는 것이 이런 경우를 포함하는 것이 아님은 물론이다. 분노한 눈초리로 노력함으로써 상대를 겁주는 비 관계적 만족감 역시 해당되지 않는다.)

**나는 고정적 사고의 틀 속에 갇혀 있지 않으며 유연하고 창의적인 사고를 하는가? 아니면 이런 사고가 불가능하며 경직되어 있는가?**

관계모드에 있을 때 우리의 사고와 행동선택은 유연하고 창조적으로 된다. 이것은 마지막 순간에 결정적인 뭔가를 바꾸어야만 하는 것 같은 예기치 않은 상황을 만날 때 가장 쉽게 목도된다. 그러나 일상적인 상황에서도 이 동일한 성향은 (비록 더 교묘한 방식으로 나타나긴 하지만) 일반적인 판단기질로서 상존한다. 이러한 이유 중 하나는 이러한 유연성과 창의성을 직접 담당하고 있는 상위 뇌중추(higher-level brain centers)와 연관되어 있다. 이 신경체계들은 우리가 관계모드에서 작업할 때 더욱 효율적으로 일하게 된다.<sup>22</sup>

우리가 관계모드로 기능할 때 즐기게 되는 유연성과 창조성의 또 다른 이점은 우리가 더 많은 자원을 이용할 수 있다는 점이다. 즉 (그 때) 우리는 우리 자신이 주님과 타인들에 결합되어 있음을 느끼며, 주님과 타인의 존재

---

<sup>22</sup> 유연성과 창의성을 책임지는 상위 중추 뇌는 고통처리여정 상의 제 4단계처리를 맡고 있는 제4단계 신경체계와 동일한 것이다. 왜 우리의 관계회로에 접속되는 것이 이 제 4단계 신경체계로 하여금 잘 기능하게 하는지에 대해서는 추가적인 일련의 논문들인 “뇌과학, 심리적 외상, 우리와 함께 계시는 하나님”의 제 2부를 참고하시라.

를 기쁨의 근원으로 경험하며, 관계의 기억에 담긴 안정적 결합과 관계적 연결의 기쁨을 느낄 수 있으며, 조율을 통해 결합된 사람들의 심리적 용량과 성숙의 기량을 나누어 가질 수 있게 된다. 이런 자원들에 들어갈 때에야 우리는 유연해지고 창조적으로 될 여유를 느끼게 된다. 우리가 충분한 자원을 가지고 있다고 느끼고, 그래서 강하고 안전하다고 느끼며, (자신을 둘러싸고 있는) 광대한 안전망이 있다는 것을 느낄 때, 우리는 편안을 느끼며 새로운 생각을 시도하고, 결과가 불안정적일지라도 대안을 고려해 볼 수 있게 되며, 다른 새로운 일처리 방식을 시도해 보게 된다. 새롭고 창의적인 생각으로 실험하고 유연성을 지니고 나갈 때 마주치는 많은 실수와 놀라움들을 포용할 여유를 지니고 있는 자신을 발견하게 된다.

이와 대조적으로 비 관계적 모드에 있을 때 우리는 고정적인 틀 밖으로 나와 사고하는 것이 불가능 하게 되고 완고해진다. 이것은 마지막 순간에 원가를 바꾸어야만 하는 예기치 않은 상황을 만날 때 가장 쉽게 목도된다. 그러나 일상적인 상황에서도 이 고착적 성향은 (비록 더 교묘한 방식으로 나타나긴 하지만) 일반적인 판단기질로서 상존한다. 그 이유의 하나는 사고와 행동선택시 유연성과 창의성을 제공할 상위 뇌중추가 관계회로 접속 단절로 인해 심각하게 손상되었기 때문이다.

비 관계모드에 있을 때 우리가 유연성과 창조성을 상실하게 되는 또 다른 이유 중의 하나는 우리에게 가용 자원이 줄어들기 때문이다. (즉, 전술한 바와 같이, 비 관계적 모드에 있을 때, 우리는 주님과 타인들에 결합된 것을 느끼지 못하게 되며, 주님의 임재(presence)와 타인의 존재(presence)를 기쁨의 근원으로 경험하지 못하며, 관계의 기억에 담긴 안정적 결합과 관계적 연결의 기쁨을 느낄 수 없으며, 조율을 통해 결합된 사람들의 심리적 용량과 성숙의 기량을 나누어 가질 수 없게 됨은 물론) 관계회로 접속 실패로 인해 연관 자원에 들어갈 수 없게 되면, 우리는 유연성과 창조성을 발휘할 여유를 느낄 수 없게 된다. (이럴 때) 우리는 널따란 주차장에서 운전 연습하는 게 아니라 안전 철책 없는 좁다란 벼랑길을 운전하거나 “벼랑 옆”에서 일하는 것 같은 느낌을 갖게 된다. 안전을 위해 훨씬 더 많은 통제가 필요함을 느끼게 된다. 그렇게 되면 우리는 결과를 확신할 수 있는 익숙한 것이나 “이미 해 봐서 아는 것”하고만 같이 있고 싶어 하게 된다.

최근에 캘리포니아를 다녀오는 중에 우리는 우리가 관계모드일 때 유연성과 창조성을 발휘하게 되는 것을 경험하게 되었다. 우리를 초청한 집 안방에는 임마누엘 기법에 관한 강의를 듣기 위해 40명의 사람들이 모여 있었다. 원래 이 강의는 파워포인트 슬라이드와 우리 상담의 DVD동영상 몇 편으로 구성되고, 프로젝트는 그곳의 한 사람이 가져오기로 되어 있었다. 그러나 시작하기 15분 전쯤에서야 우리는 뭔가 의사전달이 잘 못되었으며 비디오 프로젝트는 30분 뒤에야 도착할 것이라는 사실을 깨닫게 되었다. 그러나 다행스럽게도 여러 가지 상황으로 인해 나는 평상시 내가 발표할 때보다 훨씬 덜 격발되고 훨씬 더 나의 관계회로에 접속되어 있었다. 그 결과 나는 도착하지-못한-프로젝트의 필요성, 즉 “꼭 그 프로젝트가 있어야 하는데...”라는 고정된 생각에 매이지 않고 침착하게 유연성과 창의성을 발휘하며 대안을 모색할 수 있었다.<sup>23</sup>

그곳은 벽 한 곳에 대형 스크린이 장착되어 있는 오락실이 있었지만, 그 방은 슬라이드를 보기 위해 나의 랩탑과 연결시킬 수가 없었기 때문에 (그 대신) 비디오 프로젝트를 설치하기로 했다. 나는 잠시 생각한 후 나의 발표방식을 재구성하였다. 그 오락실에서 직접 상영할 수 있는 동영상을 가지고 먼저 시작하면 이것이 끝날 때쯤엔 그 프로젝트가 도착할 것이라고 생각했다. 늦게 온 몇몇 사람들이 자리를 잡고 앉자 우리는 이 새로운 계획에 맞추어 몇 분간 재조정 후 나의 DVD를 켤 수 있었다. 화면에 메뉴가 나오고 그렇게 시작되었다. 도입을 위한 짧은 소개가 있은 후 나는 내가 쓸려고 했던 클립을 골라 놓고 “플레이” 버튼을 눌렀다. 그러나 아무 것도 나오지 않는 게 아닌가. 그제야 우리는 메뉴가 담겨있던 첫 번째 클립만 재생할 수 있는 것이었음을 깨달았다. 그 메뉴는 비디오기가 작동하는지를 점검해 보기 위한 것이었지 진짜로 내가 발표하려던 부분은 아니었다.

나는 다시 한 번 멈추어 서서 생각한 후, 오후 끝 무렵에 가서나 하려고 했던 실제적 시범을 먼저 시작하는 방식으로 내 강의를 재구성해야겠다는 것을 깨달았다. 시범은 멋지게 진행되었고 그것이 끝날 때쯤 예의 그 프로젝트가 도착했다. 그러나 그 프로젝트를 설치하였을 때 우리는 벽에 프로젝트

---

<sup>23</sup> 그 때 나는 고집스럽게 프로젝트를 기다리기로 하고는 오래 지체되는 것이 점점 더 불편해져서 더 불안해지고 화가나서 비난하고 있을 수 있었다.

를 쓰기로 했던 원래의 계획이 먹혀들지 않는 것을 발견했다. 나는 또 다시 멈추고 생각해야 했다. 발표를 다시 재구성하여 몇 사람이 프로젝트 스크린을 즉흥적으로 변통하는 동안 우리는 콜롬비아, 파키스탄, 케냐, 파나마 등지에서 있었던 우리의 임마누엘 치유 사역에서 있었던 일을 나누기로 했다. 스크린이 설치되고 드디어 우리는 내 랩탑에 있는 상담 클립과 파워포인트 슬라이드를 상영할 수 있었다. 이 모든 극적인 반전과 마지막 순간에서야 실행되었던 변경된 순서들에도 불구하고 전체적인 발표가 놀랍게 성공적이었다.

이 경험에서 얻은 가장 흥미로운 사실은 이 모든 상황이 일어나고 있는 동안 나는 내 자신의 정신적 감정적 상태를 의식적으로 주시하고 있었다는 점이다. 나는 (마지막 순간에 변경해야만 하는 이런 일들이 나의 미해결 외상을 격발했다라면 덮쳤을 미칠 것 같은 느낌과 뒤엉킨 생각들 대신에) 침착한 느낌과 명료한 생각을 민감하게 의식하고 있었고, 유연하고 창의적인 감각들이 민감하게 의식되고 있었다. 이상하게 들릴런지 모르나 이 유연성과 창조성은 아주 극적인 방식으로 내 뇌중추를 최적으로 기능하게 하는 효과를 발휘하고 있음을 내적으로 느낄 수 있었다. 나는 동시에 관계적 연결이 맺어져 있는 느낌, 갖가지 책략이 넘쳐흐르는 느낌, 정서적으로 강해진 느낌 등을 의식할 수 있었고, 내가 유연하고 창조적으로 일해 낼 수 있을 것이라는 것과, 그때 그때 애초의 계획과는 다른 창조적 대안을 찾아 낼 충분한 여유가 있는 듯이 느껴졌던 것이다.<sup>24</sup>

### 나는 조급하고 비 관용적이며 짜증내는 대신, 인내하고 관용하는가?

관계모드에 있을 때 우린 인내하며 관용적으로 된다. 그러나 관계회로 접속을 잃을 때는 조급하고 비 관용적이며 짜증을 낸다. 이것은 그대로 나에게도 적용되곤 했다. 나도 관계모드에 있을 때는 엄청난 불편, 방해물, 골칫거리, 황당한 일, 무례, 지체, 무능력, 난관, 불편 등을 만나도 불만에 차거나 낭패

---

<sup>24</sup> 여러분 중에는 “만약 당신이 세미나 진행중 마지막 순간에 결정적인 뭔가를 변경해야 할 상황이 발생하여 당신을 미해결 외상속으로 격발하고 당신을 비 관계적으로 만들어 버리면 어떻게 하십니까?”라고 질문할 사람도 있을 것이다. 겸손히 말씀드리자면 그럴 때 나는 미칠 지경이 되고 생각은 뒤엉켜 버릴 것이며, 유연해지고 창의적으로 되기는 불가능해 질 것이다. 그때 나는 샬롯에게 도움을 청한다. 그러면 그녀가 침착해진채로 명료하게 생각하여 유연하고 창의적으로 해결책을 내놓는다.



감에 빠지거나 비판적으로 되지 않고 관용적으로 될 수 있다. 그러나 비 관계적 모드로 있을 때는 나의 심리적 감정적 “살갓”이 얇아져서 쉽게 불만에 차고 낭패감에 빠져 닥치는 대로 일이건 사람이건 비판하고 비난해 버린다.

예를 들면 나는 종종 왼쪽차선으로 운전한다. 좌회전 하는 앞차 때문에 가로막히지만 앓는다면 더 빨리 달릴 수 있기 때문이다. 나는 앞차를 주의 깊게 살피다가 앞차가 좌회전 신호를 켜면 잽싸게 우측 차선으로 옮겨 그 불시의 방해물을 우회해 버린다. 이 전략은 대개는 잘 먹힌다. 그러나 때때로 교차로에서 좌측 차선에 딱 한 대의 차가 가로막고 서있는 경우를 만나게 된다. 그 차는 신호도 주지 않고 있다가는 내가 우측 차선의 차들과 함께 완전히 멈추어 선 다음에야 좌회전 깜빡이를 켜는 것이다. 내가 관계모드에 있을 때는 다소 실망하지만 *불만에 차거나 낭패감에 빠지거나 조급해하거나 비난하지 않는다.* 앞차의 운전자에 대해서 자비한 마음으로 곧장 이렇게 생각하게 된다: “자, 좀 봐주자. 서툰 운전기술이 저 사람의 전부는 아니겠지. 그도 멋진 아버지요 남편일지 몰라. 단지 뒤에 오는 운전자에게 미리 좌회전 신호 보내는 예의를 배울 기회가 없었겠지. 아니면 이제 막 운전연습을 하고 있는지도 몰라. 내가 처음으로 혼잡한 도시에서 처음 운전하던 때를 기억해야지. 나의 아버지께서 좌회전 신호를 보내는 예의 따위와 같은 자질구레한 것들을 가르쳐 주시려고 할 때에도 나는 그저 내 차가 길에서 벗어나 다른 사람 치지 않을 것만 생각하고 있었지!”

그러나 내가 비 관계모드에 있을 때 이런 일을 만나면, 자동적으로 불만이 가득한 낭패감, 조급함, 비난의 파도에 휩싸인다. 앞차 운전자에 자비한 마음으로 다가가기는커녕 “이런, 저런 멍청한 녀석의 뒤에 붙어 얼마를 이렇게 앉아 있어야 한담. 저 친구 아마 휴대전화 붙들고 있을거야, 예의 따윈 생각도 못하고 전화에 빠져있겠지. 저렇게 사려 깊지 못하고 이기적이고 미성숙한 얼간이가 있나!”할 것이다. 비록 고함치거나, 땀을 뻘뻘 흘리거나, 불량한 몸짓을 해대지는 않을 것이고, 그렇게 큰 소리를 쳐대지도 않을 것이지만, 그러나 이런 생각들이 곧장 내 마음에 들어오고 내 마음은 불만에 가득 차고 낭패감과 조급함과 비난으로 퐁퐁 묶여 있게 된다.

식료품상점 계산대 앞에 늘어설 때도 불편과 혼란 상태에 빠지는 반응이 나타난다. 제일 좋은 예는 내 앞에 단지 한 사람 남았을 때까지 긴 줄에

서 있었는데 내 차례가 되려고 하자 계산대의 신참 점원이 오류를 해결하지 못해 한 참 바쁜 지배인을 불러대고(그가 현장에 도착할 때까지 족히 5분은 기다려야 할 텐데) 그가 올 때까지 서 있어야 할 때이다. 관계모드에 있다면 나는 약간의 실망기가 올라오다 말뿐 *불만스런 낭패감이나 조급함이나 비난은 느끼지 않게* 된다. 나는 계산대 앞에서 극도의 스트레스를 겪고 있는 그 십대 점원에게 아량을 베풀며 이런 생각을 할 수 있게 된다: “가연은 것. 저런 자리에 서는 건 질색이야. 저 애도 나름대로 열심을 다하고 있지 않아? 내가 뭘 도와 줄 수 있으면 좋으련만. 아, 내가 도와줄 게 있구만. ‘주님, 저 젊은이를 도와주세요. 저 애가 침착하게 대처하게 하시고 당신께서 그를 사랑하신다는 것을 알게 하소서’” 하며 기도할 것이다. 그러나 만약 내가 비 관계모드에 있게 되면, 나의 자발적인 반응은 불만과 낭패감과, 조급함과, 비난의 홍수에 덮혀, 아량은 온데간데없어지고 이렇게 생각하게 된다: “저런, 정신 좀 차려. 신중하지 못한 것. 지배인이 와서 해결할 때까지 또 5분을 더 기다려야 하잖아. 도대체 누가 이런 멍청한 제도를 만든 거야? 신참을 계산대에 고용하려거든 지배인이 도우러 올 때까지 5분씩이나 기다리는 일이 없도록 일을 만들었어야지.”

우리에겐 우리가 말아 돌봐주기로 한 6세와 8세의 대자녀(代子女)들이 있다. 이 애들과 우리 간에는 때로 정말 이해할 수 없는 엄청난 장애, 터무니없는 난센스, 난관, 지체와 불편이 발생한다. 예를 들어, 녀석들은 매 주일 아침마다 웬일인지 신발과 양말을 벗어 던진다 - 그 애들은 예배가 시작되기 전 저희 아빠가 찬양 밴드를 연습하거나, 때로 그 애들 아빠가 예배를 인도할 동안 내가 그 애들을 지켜봐야 할 때, 때로는 그 애들이 주일 학교 수업 중이거나, 때로 예배후 친교모임시에, 어떤 때는 그런 때는 물론이고 주일 오전 내내 이곳저곳에서 수차례나 그렇게 해댄다. 그 애들은 종종 신발 따로 양말 따로 벗어던진다. 우리 교회는 매주 예배 중에 화장실을 가도록 10분간의 휴식시간을 넣어 놓았다. 그 애들은 소변보는 곳에는 들어가자마자 나와 버리지만, 손 씻는 곳에 들어가서(물장난치며, 휴지, 물비누, 종이컵 따위를 있는 대로 뽑아대다가) 내가 제지할 때쯤이면 예닐곱장되는 페이퍼타월을 한웅큼씩 움켜쥐고 나온다. 15분쯤 지나면 그 애들은 다시 화장실 가겠다고 졸라댄다. 내가 “안돼요” 하면 큰 소리로 소란을 피워대며 바지에 오줌을

싸겠다고 협박해 댄다. 분명히 그 애들은 자신들이 또 한번 교회 뒤로 나가 복도를 뛰어다니며 싱크대에서 놀고 싶어 한다는 것을 내가 몰라준다고 생각하는 듯하다. 이 보다 훨씬 더 많은 사례들에 관한 이야기는 줄인다.

내가 관계모드에 있을 때 내가 그 애들에게 보이는 자연적인 반응은 실망, 공황, 유머가 뒤엉킨 복합적인 감정 속에서도 이렇게 생각한다: “저 애들이 아직 성숙하지 못하고 책임감이 없는 건 당연하지. 아직 초등학교 애들이니까. 그런데 도대체 저 애들은 어떻게 저런 것들을 생각해 낼까? 그냥 웃고 있으면 그 애들은 신나서 더 야단일 텐데. 이런 낭패가 어디 있담!” “저 애들이 누굴 해치는 건 아니고, 저 애들은 지금 자신들이 저렇게 해도 내가 자신들을 사랑한다는 걸 배우는 시간이지” 또는 “저 애들은 지금 당장 많은 양을 필요로 해. 저 애들의 엄마가 일 때문에 2주째 타 지방에 나가 있으니..” 그러나 내가 비 관계모드에 있을 때 나에게 일어나는 자발적인 반응은 불만, 낭패감, 조급함, 비난 등으로 복합된 감정일 수밖에 없어서 이렇게 생각하게 된다: “도대체 제들은 어떻게 돼먹은 애들이야? 왜 예절바른 행동을 하지 못해. 도대체 내가 말하는 대로 단 1분도 집중하고 있을 수 없다니. 하지 못하게 당장 명령해야해.” 내가 제일 좋아 하는 말은 “난 저 애들 나이 때 저 보다 훨씬 낮게 행동했었어” 하는 말이다. 내가 관계모드에 있을 때도 나는 아이들에게 한계를 정해주며 결과를 조종하기는 했다. 그러나 이때에도 나는 실망, 유머, 공황이 복합된 감정을 지니고 있었다. 그러나 비 관계모드에 있을 때는 같은 일을 하더라도 나는 불만, 낭패감, 조급함, 비난이 복합된 감정에 싸여 있게 된다.

크고 작은 또 다른 예들도 많이 있다: 우리가 식당에 갔을 때 웨이터가 물 가져오는 것을 잊고 있었고 앙트레(주 요리)가 나오는 데 너무나 오래 걸렸다던가. 화장실 바닥에 칫솔을 떨어뜨렸다던가. 앞차의 운전자가 휴대전화에 매달려 신호등이 녹색으로 바뀐 것을 모르고 있다던가. 내가 시간에 쫓기고 있는 데 살롱이 천천히 차를 몰고 있다던가. 내가 우유를 흘렸다던가. 우리가 먼 곳으로 여행가기 위해 출발해서 벌써 3블락이나 지나왔을 때에야 깜박 잊은 물건을 가지러 되돌아 가야한다던가.<sup>25</sup> 인터넷이 열릴 때까지 보

---

<sup>25</sup> 이것은 특별히 흥미롭다. 관계모드에 있을 때는 감사하게도 빨리 기억이 나서 쉽게 되돌아 와 물건을 가지고

통 때처럼 7초가 아니라 15초나 기다리고 있어야 한다던가. 내가 싱크대(냉장고, 난로, 전자렌지)에 가는 길목을 떡 버티고 가로막은채 꾸물대고 있는 샬롯을 그녀가 비켜줄 때까지 기다리고 서있어야 한다던가. 내가 도착할 때마다 신호등이 4번씩이나 연달아 붉은 색으로 변한다던가. 내가 벗어둔 안경을 찾을 수 없다던가. 열쇠를 찾을 수 없다던가. 심지어 펜을 찾을 수 없다던가. 필기용 회람판을 찾을 수 없다던가. 새 소프트웨어 프로그램을 사서 깔았는데 사용하려고 열자 “알 수 없는 오류가 발생했습니다”라는 작은 창만 뜬다던가.....

내가 관계모드에 있을 때는 이런 사소한 문제거리들은 눈에 들어오지도 않는다. 나는 무심코 떨어진 칫솔을 집어들 뿐이다. 간과하기엔 너무 큰 문제에 봉착할 때도 인내와 아량과 유머로 처리한다. 그러나 짜증나는 비 관계모드에 있을 때는 아주 작은 문제거리라도 놀랄만큼 성가신 것이 되고 만다. 칫솔 떨어뜨리는 문제거리도 안될 사소한 불편이 좌절의 홍수를 격발한다. 어떤 종류의 어려움이냐에 상관없이 나는 거의 언제나 일이건 사람이건 비판과 비난을 퍼붓고 만다.

내가 관계모드에 있을 때는, 관계모드에 있는 사람들은 합리적으로 보이나 비 관계모드에 있는 사람들은 괴팍하고, 까다롭고, 비판적으로 보인다.<sup>26</sup> 반면에 내가 비 관계모드에 있을 때는 비 관계모드에 있는 다른 사람들이 합리적으로 보이고 오히려 관계적인 사람들은 (철없이)순진하고 사려 깊지 못하고 무능해 보인다.<sup>27</sup> 그러나 여기서 우리가 인내하는 것과 관용하는 것에 대해 말할 때 게으르고 부주의하고 무책임하여 모든 문제를 다른 사람을 시켜 처리하고는 마음 편히 사는 사람들에게 대해 말하는 게 아님은 물론이다.

사소한 일들로 짜증내고 있음을 간파하는 것은 (내가 비 관계모드에 있음을 알리는:역주) “첫 경고음”이다. 그래서 이것은 내가 비 관계모드에 빠져

---

간다. 그러나 비 관계모드에 있게 되면 나의 유일한 반응은 무엇보다 잊고 있었다는 사실에 대한 엄청난 짜증이다.

<sup>26</sup> 그러나 내가 관계모드에 있을 때는 이들 까다로운 비 관계모드의 사람들에게 대해서 인내할 수 있게 된다.

<sup>27</sup> 내가 관계모드에 있을 때도 나는 어떤 사람들을 순진하고 사려깊지 못하고 무능하다고 느끼는 때가 있다. 그러나 이때도 훨씬 더 건강한 인내와 관용의 여유를 가질 수 있다. 건강한 인내심과 역기능적인 무능력을 구별짓는 준거가 훨씬 더 너그러워진다.

있음을 의식적으로 알게 하고 다른 문항들을 점검하게 하는 시발점이 되는 것이다.

**나는 심문하고 비난하고 고쳐주는 대신, 같이하여 탐구하고 이해하고 협력하는가?**

비 관계모드에 있을 때 힘든 상호관계를 만나면 우리에게는 심문<sup>28</sup>, 비난, 상황해결에 집중하려는 적대적 접근 태도들이 자동적으로 나온다.<sup>29</sup> 실제로 내가 정말 격발되어 있거나 비 관계모드에 빠져있을 때 나는 누군가를 판단하는 것부터 시작한다. 그리고는 그 판단을 확증할 목적을 가지고 심문으로 이어간다. 이 심문단계가 끝나면 나는 더 많은 것을 판단하고 상황을 교정하는 일로 이행하며, 덤으로 마지막 판단까지 내려버리고 끝장내는 것이다. 그러나 이와 대조적으로 관계 모드에 있을 때 우리는 그렇게 하는 대신 더불어 상황을 탐험하는 협력과정에 들어가 타인들과 결합하게 되며, 그 사람의 관점을 이해할 수 있게 되며, 상호 만족스런 해결책을 찾기 위해 동일한 과정을 거치게 된다.

**나는 긍정적인 기억들을 쉽게 기억해 낼 수 있는가? 그리고 감사를 느끼는가?** <sup>30</sup>

관계모드에 있을 때면 나는 샬롯과 함께 했던 과거의 긍정적인 경험들을 쉽게 기억할 수 있고 이와 관련된 긍정적인 감정들도 느낄 수 있다. 그리고 내가 그녀에게 감사하는 일들도 쉽게 기억할 수 있을 뿐만 아니라 이런 일들을 기억할 때 감사를 느낀다. 몇 주 전 샬롯과 나는 “THRIVE” 결혼 휴가에 참가 했었다. 그곳에서 우린 함께 주말을 보내며 일상적인 격발들로부터 벗

---

<sup>28</sup> “심문은 상대방이 어떤 경험을 하고 있으리라는 예단과 특정한 반응을 찾아내려는 저의를 가지고 공격적인 질문을 해대는 것이다.” Daniel J. Siegel and M. Hartzell, *Parenting from the Inside Out* (New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 2003), p. 91.

<sup>29</sup> 관계회로에 대한 생각과 심문하고 비난하고 고쳐주는 대신, 같이하여 탐구하고 이해하고 협력에 관한 생각은 심문하고 비난하고 고쳐주는 비 관계적 반응과, 같이하여 탐구하고 이해하고 협력하는 관계적 반응에 관한 아래의 연구에서 얻은 통찰이었다. 이 최초의 논의는 Daniel J. Siegel and M. Hartzell, *Parenting from the Inside Out* (New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 2003), p. 89-92를 참조할 것.

<sup>30</sup> 와일더 박사는 그의 제 3세계에 관한 책에서, 긍정적인 기억들을 생각하며 감사를 느낄 수 있느냐 없느냐를 점검하는 것이 우리가 관계모드에 있는가 아닌가를 관찰하는 가장 쉽고 가장 직접적인 방법인 것을 발견한다.

어날 뿐만 아니라, 우리가 관계모드에 젖어 있도록 도와주는 훈련을 반복해서 실천할 기회를 가졌었다. 휴가가 끝날 무렵 우리는 이제까지의 삶 속에서 함께 했던 좋았던 시간들 -소파에 붙어 앉아 우리가 좋아하는 G등급 영화를 다섯 번 짜나 보며 웃고 울고 했던 일, 자전거를 타고 매서추세츠의 시골길들을 돌아다니며 부락의 집들을 둘러보던 일, 우리의 10번째 결혼기념 여행 때 고무보트를 타고 플로리다 습지대를 돌아다니던 일, 내가 여러 가지 가정회복 프로젝트를 만들고 있는 동안 샬롯이 C.S. Lewis의 [나니아 연대기]를 큰 소리로 읽어 주던 일-등을 서로 기억하는 것이 얼마나 쉬운지를 보며 놀랐다. 최근에 Outback Steakhouse에 가서 결혼기념 정찬을 먹던 일, 우리가 모은 방대한 양의 자연 다큐멘터리를 같이 보던 일, 캔서스에 있는 Lehman 부모님과 뉴욕에 있는 Tsuyuki 부모님을 방문하기 위해 달리는 오랜 시간 동안 나누었던 교제, 미네소타 접경지 호수에서 친구들과 함께 카누를 탈 때 우리 주변을 헤엄쳐 다니던 수달 가족을 보던 일 등등. 우리는 이런 경험들에 담겨 있던 행복, 사랑, 흥분, 감사, 즐거움, 희망, 경이를 느낄 수 있었다.

그 주말 동안 우리는 여러 차례 서로에게 감사하는 것들에 대해 이름을 붙여 보라는 지시를 받았다. 이런 것들을 쉽게 생각해 낼 수 있었던 것에 놀랐다. - 나는 샬롯이 가지고 있는 하나님과의 성숙한 관계와, 그녀의 지성과, 그녀의 영적 분별력과, 그녀의 깊은 성서이해를 발견하고; 그녀가 거의 모든 시장 보는 일을 했고, 사무실을 운영했고, 빨래를 했던 것을 감사하며; 나는 그녀의 성실성과, 그녀의 인격과, 기꺼이 자신의 격발을 인정하는 모습과, 자신의 치유와 성장을 추구하는 결단을 감사했다; 그녀가 자연 다큐멘터리를 즐기는 태도를 감사하며; 그녀의 아름다움과 우아함을 감사하며; 그녀가 마라톤을 달릴 수 있는 것을 감사하며; 그녀가 지도를 읽을 줄 알며, 능숙한 운전자이며, 그녀가 가족을 사랑하는 것과 나의 가장 좋은 친구인 것을 감사했다. 나는 이런 특정한 감사들을 생각하며 깊은 감사를 느낄 수 있었다.

그러나 내가 비 관계모드에 있을 때, 나는 이상하게도 샬롯과 함께 했던 긍정적인 경험들에 관해 기억하기가 힘들며, 내가 비록 긍정적인 기억들을 찾아낼 수 있다 할지라도 나는 놀랍게도 그 기억들과 관련되어 있을 법한

어떤 긍정적인 감정을 느낄 수가 없다. 내가 샬롯에 관해 감사하는 일들을 생각해낸다는 것이 이상하리만큼 어렵다. 내가 비록 이론적으로는 감사할 것들의 이름을 딸 수 *있을지라도* 이 특정한 감사 조건들에 연관되어 있을 법한 감사를 느낄 수 없다는 것에 놀랐다. 최근 샬롯과 나는 그녀가 공항에 나를 데리러 왔을 때 분쟁이 발생하고 말았다. 그것은 비참한 비 관계적 상황이었다. 그녀가 교통이 복잡한 공항건물 밖을 30분 동안이나 돌고 있을 때 나는 나를 데리러 오기로 한 약속을 믿고 건물 안에 앉아 기다리고 있었기 때문이었다. 불행하게도 피차 잘못 이해하고 있었던 것이었다. 마침내 우리가 서로 만나게 되었을 때 우리 상호관계에 오고 갔던 세세한 것은 기억하지 못하지만, 짧게 말해서 우리는 피차 서로를 심하게 격발시키고 말았다. 모두 비 관계모드에 빠져들고 만 것이었다. 한참 불쾌한 침묵 속에 운전하던 샬롯이 결국 “우리 긍정적 기억들 생각하고, 감사한 것들 이름지으며 확인해야 할까요. 관계모드에 돌아 가려면요...”하고 제안하였다.

그러나 문제는 내가 과거의 긍정적 경험을 기억하는 따위를 하고 싶지 않다는 것이었다. 그녀의 제안에 대해서 내안에서 일어나는 즉각적인 반응은 “난 당신이 싫다. 당신하고 같이 있고 싶지 않아. 당신과 함께 경험한 긍정적인 것 따위를 기억하기는 더구나 싫고!” 이렇게 한 참이나 속으로 그녀의 콧대를 꺾어 놓을 반응을 생각하며 씨름하다가 결국 이전의 긍정적이었던 관계들을 감사 회상하는 쪽을 선택하고 말았다. 그러나 그것이 얼마나 어려운지에 놀랐다. 첫째로 나는 그런 긍정적인 것들을 아무 것도 발견할 수가 없었다. 내 스스로 “샬롯과의 좋은 시간들이 뭐 있었지?”하고 묻자, 자발적으로 떠오르는 기억이라곤 아무 것도 *없었다*. 그래서 나는 논리적이고 조직적인 기술들을 동원하여 사실적인 정보들을 훑어보기로 했다. 우선 (늘 나에게 긍정적 경험을 주었던) 특별한 자연의 순간들을 떠올렸다. 그리고는 샬롯도 같이 했던 특별한 자연의 순간들을 의도적으로 살피기 시작했다. 이런 방법은 결국 몇몇 기억들을 찾아내긴 했으나 그것들은 희미하고 멀리 떨어져 있는 것들이어서 나에게 아무런 감정적 힘도 발휘하지 못하는 것들이었다. 그런 것들이 일어났던 것이 사실인 것은 안다. 그리고 몇몇 희미한 이미지도 찾아 낼 수 있다. 그러나 나는 그것들에 결합되어 있을 법한 어떤 한 가닥의 긍정적 감정도 느낄 수가 없었다.

그럼에도 나는 특정한 감사의 사건들을 떠올리며 이름을 붙이기로 결심했다. 여전히 자발적으로 떠오르는 것이라곤 아무것도 없음을 놀라며 하는 수 없이 논리적, 조직적 기법을 사용해 훑어보는 일을 시도해 보기로 했다. 샬롯과 나는 종종 의도적인 감사 훈련을 연습하곤 했었기 때문에 나는 “우리가 이거 할 때 내가 뭐라 했더라?”고 자문해보았다. 이 방법은 내가 감사해야 할 것이라고 알고 있는 많은 일들을 생각나게 했고 나는 그것들에 이름을 지어주기도 했다. 그럼에도 이것들은 생명없는 사실들일 뿐이었다. 예를 들면 나는 샬롯이 빨래를 도맡아 해왔다는 사실을 인정할 수 있었다. 나는 논리적으로 이 사실을 감사해야 한다는 것을 안다. 그러나 실제로 아무런 감사를 못 느꼈다.<sup>31</sup>

## 가장 좋아하는 문항들을 뽑아 리스트를 만들라

당신이 비 관계모드로 떨어진 곳이 어디인지를 알아차리는 법에 대하여 처음으로 배울 때나, 당신이 자신의 관계회로의 상태에 대해 확신을 가질 수 없는 상황들을 만나게 될 때는, 예시적 설명이 곁들여 있는 설문 문항 전체를 점검해 보라. 많은 도움을 얻고 참고가 될 것이다.<sup>32</sup> 그러나 당신이 자신의 관계회로 상태를 점검하는 일이 손쉽고 자연스런 일상사가 되게 하려할 때에는 이 20여 쪽에 달하는 자료들은 귀찮은 존재가 될 것이다. 당신이 화나 있거나, 걱정이 되거나, 어떤 갈등에 빠져있거나, 상대를 판단해 버리고 싶은 상태에 있는 자신을 발견한다거나, 짜증나고 있음을 깨닫거나, 기쁨이 사라진 자신을 발견하거나, 어떤 이유인지 기분이 잡혀있다거나, 그럴 때 우선적으로 당신이 비 관계모드에 빠져 (이와 관련해서 격발되어 있어서) 문제를 일으키고 있거나 없는지를 점검해 보기 바란다. 그러나 모든 사람이 이 책을 가지고 다니며 자신이 관계회로에 접속되어 있지 않을 때마다 16개 문

---

<sup>31</sup> 처음에 나는 어떤 감사도 긍정적인 감정도 느낄 수가 없었다. 그러나 이 훈련을 계속하며 (이하에서 언급할) 주님으로부터의 감정적 조울을 받게 되자, 내가 다시 관계회로에 접속되면서 점차 이와 관련된 적절한 긍정적 감정을 느낄 수 있었다.

<sup>32</sup> 당신이 결합거부의 경향을 지닌 채 오랜 시간동안 비 관계적 모드에서 말없이 일해 보면, 앞에서의 많은 예들을 통해 본 바와 같이, 관계모드에서 시간을 보내는 것이 추구할만한 가치가 있음을 깨닫게 될 것이다.



항들을 점검하고 설명문들을 참고하고 할 수는 없을 것이다.

그래서 좀 더 편리하게 여러분이 즐겨 점검하고 싶은 문항들을 가려 뽑은 “간편 리스트”를 만들 것을 권한다. 전체 문항들을 몇 번 점검해 본 다음, 7개의 (특히 당신에게 명확하게 다가오거나 쉽게 느껴지는) 좋아하는 문항만을 골라 3X7인치 정도의 카드 위에 적어 지갑이나 주머니에 넣어 지니고 다닐 수 있을 것이다. 그리고는 비 관계모드가 의심스러워질 때마다 꺼내어 점검해 보는 것이다. 나는 내가 비 관계적 모드에 빠진 장소를 알아차리는 법을 처음으로 배울 때 이렇게 함으로써 크게 도움을 받았다. (나는 나의 카드를 실제로 매일 사용했고 어떤 날에는 하루에도 여러 차례 그렇게 했었다.)<sup>33</sup> 만약 이 간편 리스트를 사용하고도 자신이 없으면 문항 전체와 설명으로 되돌아가 참고 하면 될 것이다.

**감정적 조율에 대한 갈망을 갖는다는 것은 특별한 현상이다.**

우리의 관계연결 회로에 관한 한 가지 흥미로운 현상은 이것이다: 즉 누군가가 우리에게 조율해주기를 갈망하거나 그 필요를 느낀다는 것, 그것은 *내가 비록 관계연결 회로에의 접속이 단절되어 있는 때조차도 나에게 여전히 남아있는 존재의 관계적 측면을 가리키고 있다.* 그 때에도 인간 존재는 누군가가 자신을 바라보며, 들어주며, 이해해주고, 자기에게 감정이입해주고, 관심 가져 주고, 자기와 같이 있기를 즐거워 해주기를 필요로 하며 이를 갈망한다. 그래서 내가 “나는 샬롯과 결합되어 있기를 갈망하는가? 그녀의 존재를 기쁨의 근원으로 경험하는가? 그녀와 같이 있기를 즐거워하고 있는가?”라고 리스트 상의 질문들을 자신에게 묻고 있노라면, 내가 비록 실제로는 관계연결 회로에 접속되어 있지 않을지라도 나는 *샬롯이 나에게 조율해주고 있는 것을 상상하고 있음을 보게 될 것이고, 스스로 그 질문들에 대해 “그렇다”고 대답하게 될 것이다.* 그러므로 관계연결 회로 점검표 사용시 중요한 것은 *상대방이 당신에게 조율하고 있지 않는 행위를 (당신이 지금) 경험하고 있든, 상상하고 있든 간에 질문에 답하는 것이다.*

---

<sup>33</sup> 몇 주간 이런 연습을 하면, 카드를 보지 않고도 관계회로를 점검할 필요가 느껴질 때마다 멈추어 서서 간편 리스트를 점검해 볼 수 있게 된다.

## 관계회로 현상의 강도나 선명도는 가변적이다

여러분은 자신의 경험을 관찰하거나 타인의 경험을 듣고 있을 때, 관계회로 현상의 강도나 선명도가 상황에 따라 또는 사람에 따라 변하는 것을 볼 수 있을 것이다. 거의 모든 사람이 자신이 분명히 관계모드 안에 있는 때 (즉 모든 문항에 대해 확실히 “예”라고 대답할 때)와 자신이 분명히 비 관계모드에 있는 때 (즉 모든 문항에 “아니오”라고 대답할 때)를 확인할 수 있으며, 이것은 거의 모든 사람에게 보편적 현상이다. 그러나 이 강도는 가변적이어서 어떤 상황에서는 아주 강하게 “예” 또는 “아니오”라고 대답하지만, 또 다른 상황에서는 가부를 말하되 아주 낮은 강도로만 대답하게 된다.

예를 들어 당신이 어떤 부정적인 감정에 휩싸여 관계회로에 접속하지 못한 채로 있을 때, 당신은 “문제 일으키고 있는 것들 다 쏘아 죽여 버려”라는 해답을 생각할 것이다. *크리스마스 캐롤*의 스크루지처럼 “저런 자들은 (가난한 집구석으로 들어가느니) 차라리 죽어버리는 게 나을 텐데, 그러면 과잉인구나 해소되련만...”<sup>34</sup>할 것이다. 이런 예는 내 자신의 삶 속에도 있다. 내가 특히 공포나 절망에 휩싸여 나의 관계회로가 99% 단절되어 버릴 때면 모든 “몹쓸 것들”을 지상에서 싹 쓸어버릴 커다란 붉은 단추 하나를 눌러버리는 공상에 빠진다. 이걸 내 원수들이 당하기를 원하는 복수에 관한 욕망이나<sup>35</sup> 쓴 뿌리에 관한 이야기가 아니다. 이것은 내가 나를 경악하게 하고 절망케 하는 일들에 의해 압도되어 있을 때 이를 해결하기 위한 극단적인 비 관계적 방식일 뿐이다. 근시안적인 부패한 정치가들이 내린 결정들이 나로 하여금 장래에 대해 경악하게 하고 무기력하게 하고 통제불능의 절망적 상태에 빠지게 할 때마다, 나는 이렇게 생각할 수 있다: 그저 붉은 단추 하나 눌러 그 작자들이 싹 기적처럼 사라져 버린다면 좋으련만! 코앞의 이익에 눈

---

<sup>34</sup> Charles Dickens, *A Christmas Carol* (Cew York: New American Library, 1984), p. 38-39.

<sup>35</sup> 쓴 뿌리와 복수욕은 관계회로 상태와는 별개의 이슈이다. 이것들은 언제나 당신의 관계회로가 아주 희미해져 있을 때와 연관되어 있기는 하다. 왜냐하면 관계적이면서 동시에 이들을 느낄 수는 없기 때문이다. 그러나 그렇다고 해서 이들은 당신의 관계회로를 꺼버리는 것과 동일한 것은 아니다. 이 양자 간의 구별을 보여주는 명료한 점은, 쓴 뿌리나 복수욕을 느끼지 않으면서도, 앞서 기술한 것 같은, 심한 비 관계적 상태로 있을 수 있다는 것이다.

멀어 자기 이익만 챙기는 기업가들! 회사들을 분탕질하고 금융시장을 조종하여 나라 전체의 경제를 무너지게 하는 저들이 나로 하여금 장래에 대하여 절망적 상태에 빠지게 할 때에도, 그저 붉은 단추 하나 눌러 그 작자들이 기적처럼 싹 사라져 버린다면 좋으련만! 순진무구한 여인들과 어린이들을 대량 학살하는 테러분자들이 나로 하여금 장래에 대하여 마찬가지로 절망적 상태에 빠지게 할 때에도, 그저 붉은 단추 하나 눌러 그 작자들이 기적처럼 싹 사라져 버린다면 좋으련만! 고통도, 복잡한 것도, 소란스러움도, 변호사도 법정비용도 들지 않는 - 그냥 깨끗하고, 편리하고, 즉각적인 증발 말이다.

샬롯과 나 사이에 몹시 비참한 갈등들이 있었다. 이러한 갈등 속에 있을 때 나는 불만에 찬 좌절과 실망에 압도되고, 문제를 해결할 방안을 상상조차 할 수 없고, 관계회로에 접속할 가능성이란 완전 제로 상태에 빠져들며, 나는 할 수만 있으면 이 관계에서 마술처럼 도망치고 싶었다. 나는 내가 실제로 샬롯과 결코 이혼하지는 않을 것을 알고 있었다. 그러나 시간을 거꾸로 되돌아가서 처음부터 그녀와 결혼하지 않았으면, 또는 편리하게 그녀가 비행기 추락사고라도 만나 죽을 수 있었으면 좋았으련만 하는 생각을 하고 있었다. 나는 그녀가 고통당하는 것을 원하는 게 아니었다. 단지 사라져서 다시 돌아오지 않았으면 했던 것이다. 건설 공사지역에서 끼어들던 그 운전자들을 일거에 해결해 버릴 로켓포 같은 것이야 말로 우리의 관계회로가 근본적으로 끊겨있을 때 우리가 생각하고 느끼는 해결책들인 것이다.

그러나 이런 정도로 극도의 어둠에 이르게 하는 경우들은 다행히 드물다. 우리 대부분은 대체적으로 적당히 비 관계적이거나 적당히 관계적이다. 예를 들어 내가 비 관계모드에 있는 동안 대부분은, 관계회로 접속이 약한 상태이긴 하되 완전히 끊어져 있는 건 아니다. 분명히 모든 점검표 문항들에 대하여 “아니오”라고 하긴 하나, 로켓포나 모두 증발시켜 날려버릴 붉은 단추를 공상하는 것은 아닌 것이다.

당신이 또 다른 극단적 상황, 즉 여간해선 격발되지 않는 특별한 자유를 누린다거나, 당신의 관계회로에의 접속 상태가 유별히 강하다거나, 당신의 관계회로 자체가 특별히 강력한 적극성을 갖는 상황이라면, 당신은 특단의 관계적 영역(super relational zone)에 들어선 경우이다. 이런 때는 원수에 대한 사랑이 느껴지는 것과 같은 이상한 일을 체험하게 된다. 십자가상에서 “

아버지, 저들을 용서하십시오, 저들이 자기의 하는 일을 모르니이다”라고 하신 예수님은 그 한 예가 된다. 감사하게도 나 역시 이런 극단을 체험한 사적 경험들이 있다. 수년 동안 나는 가능한 한 많이 이런 관계모드에 머물기 위하여 의도적인 노력을 하고 있는 중이다. 내가 발견할 수 있는 모든 외상기억을 해결하기 위하여 지속적으로 노력하고, 감사의 기본적 태도를 개발하고, 그 밖에 앞으로 논의 될 여러 방법들을 사용하는 것과 같은 노력을 한 결과 나는 일반적으로 덜 격발되고 더 관계적으로 되었고, 때로 나는 상기한 그 특단의 관계적 영역에 머물 수 있게 되는 모든 조건들을 누린다. 내가 그 영역에 머물면서 모든 점검표 문항들을 체크하던 때를 나는 아직도 기억하고 있다. 그것은 실로 이상한 순간이었다. 문항들을 점검해 나가면서 나는 내가 가족들과 친구들에게 공황을 느끼고 있을 뿐만 아니라, 심지어 나의 원수들 - 나에게 극심한 상처를 주었던 사람들에 대해서까지 실제로 공황의 관심을 느끼고 있는 나 자신을 발견하게 되었다. (샬롯이나, 가족이나, 친구들처럼) 내가 관계모드에 있을 때 같이 있기를 즐기던 사람들과 같이 있는 것을 즐기는 것이야 놀라울 게 없다. 그러나 내 생애 중에 만난 가장 힘든 사람들, 내가 그들과 같이 있는 것을 즐거워하다니!- 나와 한 방에 있는 그들의 존재가 나에게 진정한 기쁨을 준다니! 이것이 꽤나 놀라웠다. 이 특단의 관계적 영역에 있는 시간동안 나는 샬롯의 존재로 인해 너무나 축복받고 있었기에, 그녀가 “여보, 우리 오늘 저녁 뭐 할까요?”라고 물을 때 나는 “우리가 같이 있는 한, 뭘 하든 다 좋아요”라고 대답하게 된다. 그리고 그것은 진실로 사실이었다. 그날 저녁 우리는 허드렛일로 보냈고 그녀가 내 곁에 있는 한 나는 철저히 행복했다.

그러나 이런 강도의 기쁨과 공황을 수반하는 관계모드는 불행하게도 아주 드물다. 다시 말하지만 통상적으로 우리 대부분은 적당히 관계적이거나 적당히 비 관계적이다. 내가 관계모드에 있는 대부분의 시간, 내 관계회로는 튼튼하긴 하나 놀랄 정도는 아니다. 모든 문항에 분명히 “예”라고 답하기는 하나 원수에게 사랑을 느낀다거나 생애 중 나를 가장 힘들게 한 사람들과 같이 있는 것을 기뻐하는 도취적 기쁨(euphoric joy) 같은 것을 느끼는 것은 아닌 것이다.

대부분의 사람들은 때로 관계회로의 접근이나 이에 조응하는 관계모

드 상태가 아주 명확치 않은 중간지점에 있다고 느껴지는 때를 발견할 것이다. 이럴 때 우리는 좀 머뭇거리며 “예”라고 하거나 “아니오”라고 말하게 된다. 때로는 아예 결정하기조차 어려울 때도 있을 것이다.

이 가변성에 관하여 말 해두는 목적은 독자들이 관계회로 현상들을 관찰하고 점검표를 사용하는 중에 경험할 불필요한 혼란을 피하게 하기 위함이다. 그러나 신경학에 관심 있는 독자들을 위하여 여기 극히 간단한 요약을 적자면: 관계연결 회로에의 접속을 유지할 수 있느냐 없느냐는 그가 느끼는 부정적 감정의 강도에 달려 있는 것이며, 이는 그 부정적인 감정을 담당하는 회로와 관계회로 간의 신경적 결합이 얼마나 강하게 발전했는가와 연관되어 있다. 이 신경적 결합의 강도는 우리가 부정적 감정을 느끼는 중에도 관계적 상태를 유지하는 성숙의 기술을 연마하면 성장한다. 이러한 훈련과 성장은 6가지 핵심적인 부정적 감정 하나 하나마다 개별적으로 달성해나가야 한다.<sup>36</sup> 그런고로 당신의 관계연결 회로에의 접속을 유지하거나 상실하는 정도는 각각의 (부정적 감정의 강도에 따라) 고통스런 경험마다 다를 수밖에 없고, (특정 감정경험 시 결합의 강도에 따라) 감정마다 다를 수밖에 없고, (부정적 감정의 강도와 초기 경험 시에 있었던 결합의 강도에 따라) 기억마다 다를 수밖에 없고, 사람마다 다를 수밖에 없다.<sup>37</sup>

### **점검 문항들에 대하여 과거의 기억에 뿌리박은 채 반응하는 특정 반응들 (추가적 주제)**

주의 사항: 만약 격발이나 관계회로, 그리고 본장에서 다루고 있는 주제들이 너무 기술적이라고 느끼는 분은 본 장을 건너뛰어도 좋을 것이다. 옛 기억에 뿌리박고 있는 특정 반응들과 비 관계모드에 내재한 반응들을 구별하는 일에 신경 쓸 필요 없겠다.

---

<sup>36</sup> 제임스 와일더 박사에 의하면, 공포, 분노, 혐오, 슬픔, 부끄러움, 절망의 좌절 등 6개의 핵심감정이 있다. E. J. James Wilder, *The Complete Guide to Living with Men* (Pasadena, CA: Shepherd's House Publishing, 2004), P.302.

<sup>37</sup> 더 상세한 MUCH에 관한 더 상세한 논의는 “두뇌과학, 심리적 외상, 우리와 함께 하시는 하나님” 제 2부 그 중에서도 특별히 부정적 감정, 조율, 성숙기술, 관계회로에 대한 초반부 논의를 참고하시라.

점검 문항에 대한 우리의 반응 중에는 특정 외상기억에 의해 생겨나는 것들이 있다는 것과, 옛 기억에 뿌리박고 있는 특정 반응들을 비 관계모드에 내재한 반응들과 동일시해버리는 것은 문제를 야기할 수 있다는 점을 이해하는 것이 중요하다. 예를 들어 나는 비 관계모드에 내재하는 눈 마주치기를 불편하게 여기는 것에 더하여, 나의 이런 반응에 영향을 주고 있는 매우 특정한 외상 기억을 지니고 있다. 초등학교 시절 운동장에서 눈을 똑바로 쳐다보는 것은 종종 대드는 것으로 해석되곤 했다. 화나있는 골목대장에게 그렇게 했다간 흠씬 얻어맞기 십상이었다. 그런고로 힘세고 성난 사람을 만나면, 나는 비 관계모드의 불편을 넘어 이러한 특정 기억의 뿌리에서 연원하는 *공포로 인해* 눈 마주치기를 회피하게 된다. 또 다른 예는 부끄러움에 뿌리를 둔 외상기억들이다. 개인적 수치감을 경험할 때 눈 마주치기를 기피하는 것은 가장 눈에 띄는 보편적인 경험이다. 무언가가 나의 미해결 수치감을 수반하는 외상기억을 격발하면 나는 비 관계모드의 불편을 넘어 특정 기억의 뿌리로부터 연원하는 *수치감으로 인해* 눈 마주치기를 회피하게 된다.

어떤 상황에서는 특정 기억의 뿌리에서 연원하는 눈 마주치기 기피 반응을 비 관계모드에 내재하는 불편과 동일한 범주로 생각하는 것이 문제가 되지 않을 수 있다. 예를 들어 어떤 성난 힘센 작자를 만날 때 그것이 내 유년기 운동장의 기억을 휘저어 일으키면, 나는 곧 이어 내 특정 기억의 뿌리에서 연원하는 *공포로 인해* 눈 마주치기를 회피하게 되는 데, 그때 그것이 곧 관계회로 접속이 단절되었음을 알려주는 보편적 표시등이라고 그릇된 결론을 내려버린다고 할지라도, 나는 여전히 *내가 격발되어 있으며 비 관계모드에 있다는 점에 대해서는 옳은 결론에 도달한 것이다*. 이와 유사하게 뭔가가 수치감의 외상기억을 휘저어 놓으면, 나는 곧 이어 내 특정 기억의 뿌리에서 연원하는 *수치감으로 인해* 눈 마주치기를 회피하는 데, 그것이 곧 관계회로 접속이 단절된 것을 알려주는 보편적 표시등이라고 그릇된 결론을 내려버린다고 할지라도, 그 역시 여전히 *내가 격발되어 있으며 비 관계모드에 있다는 것에 대하여 옳은 결론에 도달한 것이다*.

그러나 만일 이 두려움이나 수치감으로 인한 눈 마주치기 회피가 특별히 눈에 띄고 간편해서 알아차리기 쉽다고 하여 이런 반응들을 자신이 비 관계모드에 있는지를 말해주는 단서로 삼아버리는 습관이 생겨 버린다면 어

떨게 될까? 그렇게 되면 나는 (눈에 띄지 않게) 미묘한 방식으로 나타나는 나의 격발과 비 관계모드의 상황들을 놓치기 쉽게 될 것이다. 이러한 특정 기억의 뿌리에서 연원하는 눈 마주치기 회피는 *본질적으로 비 관계모드와 결합되어 있는 것은 아니다*. 다른 격발들이 나를 (눈 마주치기로 인한 공포나 수치감의 불편을 느끼지 않는) 비 관계모드의 묶음 속으로 밀어 넣을 수도 있다. 예를 들어 나의 심저에 낮은 수준의 미묘한 비 관계모드를 수반하는 유아기 불안이 격발되어 있다면 어떻게 될까? 관계회로를 점검해 보고 눈 마주치기 관련 문항도 훑어보고 난 후, 나 자신이 공포나 수치로 인해 눈 마주치기를 기피하는 게 아님을 알게 되고는 "아, 나는 관계모드에 있음에 틀림없어" 라고 *그릇된 결론*을 내려 버릴 수도 있는 것이다.

내가 점검표 문항들에 대하여 특정 기억의 뿌리에서 연원하는 반응을 한 것인데 이것을 비 관계모드에 내재하는 반응들과 동일한 범주로 생각한다면 이 역시 이런 현상들에 대해 다른 사람들과 대화할 때 혼동에 빠지게 할 수 있다. 특정 기억에 매여 있는 반응들은 사람에 따라 심하게 변할 수 있다. 반면에 본질적으로 비 관계모드인 반응들은 훨씬 더 보편적이다. 만일 자신의 특정한 개인적 기억에 뿌리를 둔 반응을 마치 비 관계모드에 빠진 사람은 모두 자신과 동일한 경험을 해야 하는 듯이 여긴다면, 유사한 특정 기억에 뿌리박은 반응을 하지 않고 있는 사람들은 혼란을 겪게 될 것이다. 그러므로 점검표 문항에 대해서 집단 내에서 논의하거나, 이 자료를 다른 사람들에게 가르칠 때는 격발되어 나온 특정 기억내용으로 인한 (문항에 대한) 반응들과 비 관계모드에 내재하는 반응들 간의 차이를 분별하는 것이 중요하다.

주의 사항: 이런 논의들이 생소한 사람들, 또는 본 장의 내용들을 너무 기술적이라고 느끼는 사람들은 특정 기억에 뿌리를 둔 반응들과 비 관계모드에 내재하는 반응들을 구별하려고 애쓰지 말기를 바란다. 그런 경우, 다만 모든 문항에 "아니오"라고 답하고 있는 상황들에 유의하시기 바란다. 이런 경우 당신은 99.9% 틀림없이 관계회로 접속이 단절되어 있을 수 있기 때문이다.<sup>38</sup> 이런 기초적인 접근은 당신이 격발되어 비 관계적으로 되어있는 미

---

<sup>38</sup> 통계학적 용어를 쓰자면, 당신은 아주 아주 극소수의 허위적 긍정(false positives)만을 가질뿐이다.

묘한 상황들을 놓치게 할 수 있다. 그러나 당신이 당신의 관계회로에 접속되어 있지 않는 모든 상황을 알아차리는 법을 배우는 것은 한 걸음 크게 나가는 것이다. 기초를 마스터한 뒤 본 장으로 다시 돌아와 당신이 포착키 어려운 격발과 비 관계모드의 상황들을 놓치고 있는 것은 아닌지 점검해보면서 다음 단계의 관계회로 게임에 임하면 좋을 것이다.

## 17

### 관계연결 회로에의 접속 회복

앞에서 기술한 바와 같이 격발의 가장 큰 파괴효과는 관계연결 회로에의 접속을 상실하게 하는 것이다. 거꾸로 말해서 우리가 힘든 상황에 처하여 격발된 외상기억들로 인해 우리의 관계회로 접속이 단절된 상태에 있을 때, 외상 잠재기억 VLE이나 꾸며대기와 같은 부정적 효과들을 차단하는 가장 효율적인 방법들이 있다. 그 하나는 상실된 이 회로들을 다시 접속 상태로 되돌려 놓는 것이다. 일단 관계회로 접속이 회복되면 그것은 주변 사람들과 *관계 맺는 방식에 본질적으로 놀라운 적극적 효과를 가져오게 될 것이며, 어떤 난관이든 다루어 나갈 수 있는 능력이 배가될 것이다.* 왜냐하면 모든 전략적 자



원들이 이 회로들에 의존해 있는바, (관계접속회복은:역주) 이 전략적 자원에 의 접속이 회복되는 것을 의미하기 때문이다. 이 자원들은 (과거에 가졌던 안정적 결합과 관계적 연결시 누렸던 기쁨과 같은) 관계적 기억이 지닌 자원들과 (현재의 관계적 연결의 기쁨과 조울을 통해 결합되어 있는 사람들이 지니고 있는 심리적 용량과 성숙의 기량을 공유하는 것과 같은) 현재의 관계적 연결이 지닌 자원들로 되어있다. 이들 회로에 접속이 회복되면 실제로 우리의 두뇌가 더욱 효율적으로 기능하게 된다. 앞서 기술한 바와 같이, 우리가 관계모드에 있을 때는 관계에 연관된 모든 것이 호전되며 보다 쉽게 흘러간다. 이 처럼 갈등을 해결하는 데 있어 특별히 중요한 것이 우리의 관계회로를 열어 놓는 것이다.

앞서 언급했던 상황들 중에 본 논제와 특별히 관련된 것 하나를 언급해 두겠다. 잠시 나의 격발을 알아차리고 인정하는 것을 힘들게 했던 특별히 귀찮고 어려운 상황들에 대해 생각해 보자. 이런 힘든 상황을 유발하는 가장 중요한 요소 중 하나는 내가 비 관계모드에 빠져있다는 것이었다. 비 관계모드에서 작업하고 있는 한, 나는 관계적 연결이 주는 기쁨의 기억들이나 안정적 결합의 닳을 내릴 관계적 기억들을 느낄 수가 없다. 현재에서 관계적 연결의 기쁨을 경험할 수 없으며, 주님과 공동체가 주는 심리적 용량과 성숙의 기량이 담긴 말씀(argumentation)을 수용할 수 없게 된다. 게다가 이 관계 연결 회로에의 접속상실은 나는 작고 약하고 불안전하고 외롭고 취약하다는 느낌을 유발한다.<sup>39</sup> 그리고 이번에는 이것이 반대로 앞에서 말한 귀찮고 어려운 상황들을 유발하는 주체가 된다. 즉 샬롯이 나보다 크고 강하다는 느낌, 그래서 그녀로부터 나 자신을 보호하기 위해 나는 흠 잡혀서는 안 된다는 지각, 따라서 나의 격발을 인정하는 것은 곧 엄청난 위험이 된다는 지각 같은 상황들 말이다. 내가 정말로 격발되고 관계회로가 끊겨 있게 되면, 나는 이런 엄청난고 강한 적수로부터 나 자신을 보호할 수 없다고 느낀다. 그녀가 나에게 휘두르는 나를 무력화시키는 부당한 짓을 내가 다룰 수 없다고 느끼는 것이다.

그러나 내가 관계모드로 되돌아오면 모든 게 극적으로 변하게 된다. 관

---

<sup>39</sup> 내가 작고 약하고 불안전하고 외롭고 취약하다는 느낌을 느끼던 유아기 기억과 같은 다른 요소들 또한 이러한 전반적인 내적 지각을 유발하게 할 수 있다.

계회로가 끊겨 있는 이 귀찮고 힘든 상황의 끝자락에서 나는 방금 언급한 것처럼 심히 부정적인 지각에 잠겨있었고 그럴수록 나의 격발을 인정하는 것은 더욱 힘들기만 했다. 그러나 내가 (아래에 소개할 개입기법들(interventions)을 사용하여) 관계회로를 회복하자 이 모든 것이 변했다. 샬롯이 느끼는 지각과 태도와 그녀의 변하지 않은 행동들로 인해 갈등에 직면했음에도, 나의 관계회로와 관계적 자원들이 가동되자 내편에서 나의 지각과 내적 경험이 완벽하게 변해있었다. 홀로 있다는 느낌 대신 주님의 임재가 지각되고 기억에 근거한 공동체적 존재가 느껴졌다. 내 격발을 인정하는 일은 여전히 다치기 쉬운 힘든 일이었지만 나는 나 자신을 지켜낼 만큼 충분히 안전하고 크고 강하게 느끼고 있었다. 내 격발을 인정하는 일이 믿을 수 없고 납득할 수 없고 거의 불가능하였던 때와는 다르게 *꽤 해볼만한* 일이었다. 그 이후 나는 언제나 나를 겸손하게 하며 생명을 주는 이 단계를 따라감으로써 우리의 갈등이 해결을 향해 나아가도록 도움을 받고 있다.

이와 밀접하게 연관되어 있는 또 하나의 현상에 주목하자. 아래의 경우는 우리가 관계모드에 있을 때 어떻게 관계의 모든 것들이 변하는지를 보여주고 있다. 내가 관계회로 접속을 상실하고 이것에 수반되는 모든 자원을 잃었을 때, 나는 자신을 지켜낼 수 없을 만큼 작고 약하고 불안전하고 외롭고 취약하며 궁극적으로 불안전하다는 느낌을 느끼고 있었다.<sup>40</sup> 이런 경우 나는 건설적인 대화에 참여하기보다는 자기보호를 위한 싸움으로 끝장낸다. 그러나 모든 것이 극적으로 변하여 관계회로와 관련 자원들이 회복되었을 때에는, 나는 외로움 대신 주님과 공동체의 존재를 지각하며 자신이 크고 강하고 안전하고 자신을 돌볼 수 있다고 느끼게 된다. 이 상황에서 나는 자기 보호를 위해 싸우는 대신, *상대방을 향해 조율해주고, 열린 마음이 되고, 긍휼과 관대함과 인내와 유연성을 발휘하는 건설적 대화에 임할 수 있게 된다.*

우리가 관계모드에 있을 때 어떻게 관계의 모든 것이 더 좋아지게 되는 것인가? 이것은 몹시 중요하다. 샬롯과의 꺾고 힘든 관계를 기술하는 중에 나는 그녀가 나의 친구요, 인격을 지닌 믿을만한 여인이라는 것을 스스

---

<sup>40</sup> 우리 대다수는 이러한 불쾌하고 취약하고 불안정한 감정에 쌓여 있게 되면 “힘을 모아” 공격모드를 취하며 자기 방어하는 법을 배운다. 어떤 이들은 이를 재빨리 배워 써먹고 있기 때문에 자신이 외롭고 작고 약하고 취약하고 자기를 지킬 수 없다고 느끼던 초기의 지각자체를 알아차리지 못한 채로 살아간다.

로 기억하고자 애썼으나 이런 희망적인 생각들을 지지해줄 어떤 특정 기억을 발견하거나 유지할 수 없었다고 말한 적이 있다. 나에게 긍정적 기억현상들이 있긴 하나, 뭔가가 비 관계를 야기하여 일단 그 상황으로 빠져들게 되면 나는 더 이상 샬롯에 관한 적극적인 관계의 기억을 느낄 수 없게 된다. 비 관계야말로 그런 기억을 찾아내거나 유지하는 것을 방해하는 가장 큰 이유가 되는 것이다. 그러나 다시 한 번 내가 관계모드로 되돌아가기만 하면, 이 모든 것들은 변하고 만다. 내가 비 관계모드 속에서 씨름하고 있을 때 적극적인 관계적 기억을 찾아내고 느끼고 유지하는 것이 얼마나 어려운지를 보면서 나는 여러 번 몹시 놀랐었다. 나는 동시에 동일한 상황에서도 내가 관계모드로 돌아왔을 때 샬롯과의 긍정적인 경험들에 대한 기억을 찾아내고 느끼고 유지하는 것이 얼마나 쉬워지는지를 보며 똑 같이 놀랐다.

다행히도 주님께서는 우리의 관계회로가 제대로 기능하면 관계의 모든 것이 더 잘 되어가는 것을 알고 계신다. 그분은 우리의 관계회로가 갈등을 다루는 데 있어 아주 낫다라는 것도 알고 계신다. 그분께서는 우리가 자주 이 회로에의 접속을 상실하고 있다는 것을 알고 계신다. 그리고 그분께서는 이 회로를 원상복구하실 한 가지 계획을 제공해 오셨다. 실은 그분께서는 관계회로 접속을 복원하기 위해 우리가 사용할 수 있는 여러 가지 자원들을 공급해 오셨던 바, 그것들은 조율의 수용과, 의도적 감사와, 진정(calming)하기이다.

## 18

### 접속의 복원 - 조율받기

이 주제는 “두뇌과학, 외상기억, 우리와 함께 하시는 하나님” 제 2부에서 상세히 다룬 바 있다. 간략히 요약하자면 주님께서는 (누군가가 나와) 하나로 조율되어 주는 것이 관계회로 접속을 복원하는 데 독특한 효험을 발휘하도록 우리의 두뇌를 설계하셨다는 것이었다. 누군가가 고통 중에 있는 나와 함께하고, 그가 나와 함께 있기를 기뻐하고, 그가 나의 이야기를 들어주고, 이해해주고, 고통 중에 있는 나에게 감정이입해주고 있다는 사실들을 내가 지각하고 이 조율을 받아들이기로 작정하면<sup>41</sup>, 하나님께서는 나의 관계회로가 자연스럽게, 조속하게, 일관되게 다시 열리도록 우리의 두뇌를 지으셨다(그림 18.1). 우리 공동체 안에 우리의 이야기를 들어주고, 우리와 조율해주고, 이런 식으로 우리와 함께 있어 주는 법을 아는 사람이 있다면 우리의 격양된 생각과 감정을 그와 나눌 때 이런 일이 일어나는 것이다.

---

<sup>41</sup> 이하에서 상세히 다루겠지만, 우리는, 쓴 뿌리나 자기 연민이나 저항에 젖어 있음으로써, 타인이 조율해 오는 것을 거부해 버릴 수가 있다.

(그림)

### Receiving Attunement

- You feel seen
- You feel heard
- You feel understood
- You feel I am with you
- You feel that I care about you
- You feel that I am glad to be with you

#### 조울을 받아들이기

#당신은 (누군가가 당신을) 바라봐 주는 것을 느낀다.

#당신은 (누군가가 당신의 이야기를) 들어준다고 느낀다.

#당신은 (누군가가 당신을) 이해해 준다고 느낀다.

#당신은 내가 당신과 함께 있다고 느낀다.

#당신은 내가 당신을 돌보고 있다고 느낀다.

#당신은 내가 당신과 함께 있기를 즐거워한다는 것을 느낀다.

(그림 18.1 조울을 받아들이기)

불행하게도 우리는 고통 중에 있을 때 대개의 경우 우리와 함께 하며 조울해 줄 수 있는 심리적 용량과 성숙의 기량을 가진 친구들, 즉 우리가 절박하게 조울을 필요로 할 때 도움을 요청할 친구, 달려와 줄 친구들이 우리 곁에 있지 못하다. 한 번은 샬롯과 내가 요술부리듯 가까스로 집중상담 기간을 보내고 있었다. 꼬인 교회 상황을 정리해주는 모임을 가져야 하고, 긴급한 전화, 즉시 대답해 주어야 할 e-mail, 은행에 돈 부치기 위해 시간을 내어야 하고, 식료품 상점에서 물건을 사와야 하고, 도서관에 책을 반납해야 하고, 저녁 집회와 환자 상담하기 전에 저녁을 먹어야 하는 등 분주한 날들을 보내고 있을 때였다. 이런 식으로 하루하루를 통과하고 있을 무렵, 우리는 종종 언어 소통의 문제로 분란이 일어나 엄청난 대가를 치르는 난제에 봉착하곤 했다. 이럴 때 나는 대체로 격발되고, 비 관계모드에 빠져들고, 의사전달 실패의 책임을 샬롯에게 넘기며, 여타의 문제들을 일으킨 것에 대하여 그

녀를 비난했다. 그렇게 되면 나의 비난과 격발에 그녀도 격발되어 그녀 역시 비 관계모드에 빠지게 되었다. 이런 상황에서 우리는 피차 상대방을 위해 조울해 줄 수가 없었다. 우리 둘 모두가 격발되어 있고 비 관계에 빠져 있는 데다, 우리에게 조울해줄 다른 친구들을 만날 수가 없었다.

잠자리에 들기 바로 전에 샬롯과 내가 말싸움을 한 적이 있었다. 지친 하루 끝이어서 이런 말싸움 후 나는 곧 잠에 빠져들었다. 그러나 한 밤중에 깨어난 나는 미해결된 갈등으로 인해 다시 잠을 이룰 수가 없었다. 꼭두새벽 3시에 친구에게 전화걸어 “여개, 나한테 조울 좀 해주게”할 수도 없지 않은가?

### 주님께서 개입하시며 조울해 오시는 것을 받아들이기

다행히 주님을 개인적 임재로 경험하고 있는 사람들은 주님으로부터의 조울을 받아들임으로써 자기 관계회로에의 접속을 회복할 수 있다. 이것은 특별히 복된 소식이다. 주님이 항상 우리와 함께 계시고, 심지어 고통 가운데일지라도 우리와 함께 계시기를 기뻐하시며, 우리를 돌보시며, 우리의 이야기를 들어주시며, 이해해 주시고, 고통중인 우리에게 감정이입하신다. 그분은 항상 우리와 함께 하시며 우리에게 조울해 주신다. 꼭두새벽 3시에도! 게다가 그분이 조울해 주시는 것을 받아들이는 것은 놀랄만큼 쉬운 일이다. 나는 주님과 이 간단한 결합을 통해 주님의 조울을 빨리 자연스럽게 받아들이게 되었으며 내 관계회로가 회복되는 것을 발견했다. 어떤 사람들은 처음엔 이 도구를 사용할 줄 모른다.<sup>42</sup> 많은 사람들의 경우 이것을 사용할 수 있게 되기 위해서 그리고 이것이 자연스럽게 흘러들고 지속적으로 효력을 지니게 하기 위해서는 약간의 지도와 연습이 필요하다. 그러나 이런 노력은 정말 할 만한 가치가 있는 것이다. 이것은 가장 접근하기 쉬운 뿐만 아니라 가장 사용하기 쉬운 잠재력을 지니고 있으며 관계모드에 되돌아가기 위한 가장

---

<sup>42</sup> 예를 들어 아직 주님과 서로 결합되지 못한 사람들은 이 개입(중재)을 사용할 수 없다. 아직 주님께 자신의 고통을 이야기 할 수 없다면, (그래서 자신을 영망으로 만들어 놓는 고통스런 생각과 감정을 정확히 분절해내지 못한다면 그는 누군가가 자신의 이야기를 들어주고 이해해주고 있음을 느낄 수가 없다) 이 개입은 작용하지 않을 것이며, 쓴 뿌리와 자기연민과 저항감이 그를 관계적 연결로부터 등돌리게 해버리면 조울도 수용할 수 없게 된다.

효율적인 개입을 제공하고 있기 때문이다.

나는 수개월 동안 이 도구를 정기적으로 사용하고 있는 중이다. 이제 이것은 너무나 자연스럽게 흘러들어 오기 때문에 (아래와 같은) 구성요소들을 따로따로 나누어 생각하지 않게 되었다. 그러나 교육적/학습적 목적을 위해 아래와 같이 개입을 6단계로 나누어 설명하는 것이 도움이 될 것이다:

# 시작 기도

# 이전에 서로 결합되었던 기억을 감사하며 회상하기

# 기억에 다시 들어가기

# 지금 당장의 삶 속으로 실제적인 친교를 옮겨가기

# 고통에서 벗어나려고 애쓰는 일을 멈추고, 그것을 단지 주님께 고하기

# 주님으로부터의 조울을 받아들이기

## 시작 기도

언제나 기도로 시작하는 것이 좋다. 주님으로부터의 조울을 받을 때 나는 몇 분간 다음과 같은 기도를 드린다: “주님, 제가 고통 가운데 있을 때도 저와 함께 하시는 임마누엘의 진리를 감사합니다. 바라옵기는 다시 한 번 당신과 서로 결합되도록 도와주시옵소서.”

## 이전에 서로 결합되었던 기억을 회상하기(appreciate)

(역주: 여기서 저자가 말하는 회상은 부정적인 과거의 경험을 회상하는 것까지를 포함하는 단순한 회상이 아니다. 즐거웠던 일이나 감사한 일을 묵상, 감상, 회상하는 것이다.) 다음 단계는 주님과 이전에 가졌던 친교의 기억을 회상하는 것이다. 이것은 그분과의 친교에 대해 더 많이 말할 수 있는 좋은 발판이 될 것이다. 나는 어떤 방식으로이든 그분의 임재를 지각하게 되면 그분과의 친교를 경험하게 된다. 이는 마치 우리가 생생한 실제적 시간에 그때 그때의 상황마다 피부에 와 닿는(contingent)<sup>43</sup> 교제/를 하고 있다는 것이 사

---

<sup>43</sup> 상황적 교제란 우리의 반응이 타인이 경험하고 있는 상황에 그 때 그 때 직접적으로 대응해 주는 일이다. 예를 들어 내가 공원에서 나의 대 손자를 만나면 그는 나에게 크게 웃으며 달려온다. 우리가 상황적 만남이라면 이렇게 인사를 나눌 것이다: “야, 만나서 반갑구나. 오늘 멋진 시간 보낼 것 같은데.” 공원을 걸으며 그애가 내 곁에 서서 울고 있는 것을 보자 상황적 교제는 이런 식으로 진행된다. 내가 그애 곁에 무릎을 꿇고 앉으며

실로 느껴지게 한다. 내가 친교를 경험하고 있을 때는 주님께서 나를 바라보시며 경청해주시며 내가 경험하며 나누고 있는 생각과 감정을 이해하고 계신다는 것이 사실로 느껴진다. 그리고 그분께서 나의 생각과 감정에 그때그때 상황에 맞게 응답을 해주시는 것을 느낀다.

내가 수년전에 경험했던 주님과 친교(interactive connection)를 예로 들고 싶다. 35년 동안 극심한 만성적 정신질환으로 투병하던 나의 친구 토마스는 잠을 자다 숨지고 말았다. 그는 세상적 눈으로 볼 때 아무런 중요한 일도 한 것이 없지만 나는 그를 영웅이라고 생각한다. 내 판단으로는 세상의 누구도 그런 힘든 짐을 그렇게 멋지게 지고간 자가 없기 때문이다. 35년 동안, 의약품이 고작 부분적으로만 그를 도울 수 있었던 심한 정신장애를 앓고 있었으면서도 그는 주님께 충성스런 일생을 보냈다. 만성적인 정신질환을 앓는 많은 사람들이 고통의 감각을 마비시키기 위해 술이나 길거리 마약에 의존하지만 그는 결코 그렇게 하지 않았다. 그는 결코 진통을 위한 물질을 구입하기 위해 돈을 사용하지 않으며 극히 단순한 삶을 유지했고, 오히려 복지혜택에서 받은 돈을 남겨 교회에 헌금했다. 이것은 그의 조용한 영웅적 삶의 한 단면일 뿐이다. 그가 죽기 수개월 전 나는 그에게 “토마스, 당신은 어떻게 이 모든 고통을 감당하며 살아 나갑니까?”라고 물은 적이 있다. 그의 대답은 “나는 예수님께 초점을 맞춥니다. 매일, 하루 종일. 예수님이 없었다면 난 이 일을 해낼 수 없었을 겁니다” 하는 것이었다.

그가 세상 떠나고 며칠 지난 후의 일이다. 산책하던 중에 나는 우리의 상담기간 동안 주님과 결합을 위한 임마누엘 종재프로그램<sup>44</sup> 첫 시간에 주님을 향한 단순한 기도를 사용할 수 있겠다는 것을 깨닫게 되었다. 나는 주님께서 나와 함께 계셔 주시기를 초청하고 그분의 임재를 지각할 수 있게 해달라고 요청했다. 내가 이 기도를 마치자마자 저절로 한 심상이 내 의식속에 들어왔다. 그것은 날씨를 즐기시며 내 곁에서 나와 함께 걷고 계신 예수

---

조용히 “무슨 일 있었니? 나에게 말해보렴” 이라고 말하는 것이다. 이와 대조적으로 그가 혼자 울고 있는 것을 바라보며 비m 우발적 교제는 그 애의 고통에 무관심한 채 그저 이렇게 말하게 된다: “하이, 만나서 반갑다. 오늘 날씨 좋구나.”

<sup>44</sup> 이 간단한 기도와 임마누엘 개입에 대한 더 많은 논의는 “두뇌과학, 심리적 외상, 우리와 함께 하시는 하나님 제 5부”를 참고하실 것.



님이었다. 그분은 화창한 날 친구와 함께 걷고 있는 사람의 얼굴에 번지는 미소를 머금고 계셨었다. 그 상은 (내가 주님의 임재를 지각할 때 늘 그랬던 것처럼) 매우 희미했고 포착하기 힘든 것이었으나(subtle), 어떤 일인지 그것은 또한 100% 참일 뿐만 아니라 실제라고 느껴졌다. 한 동안 주님의 조용한 미소와 우정의 임재를 즐기며 걷던 나는 (마음속으로) “주님, 토마스가 지금 당신과 같이 있어서 전 참 기뻐요” 라고 말해버렸다. 설명하기 힘들지만, 나는 걷고 있는 동안 앞을 쳐다 보고 있었는데 내 심상 속의 주님은, “실제” 세계에서 내 곁에 걷고 있는 친구가 그랬던 것처럼 내 시야 주변에 계셨었다. 내가 토마스에 관한 말을 하자마자 나는 즉시 나를 향해 바라보고 계시는 주님의 얼굴을 “보았다.” 그분의 파안대소를 보았다. 그리고는 이렇게 분명하게 말씀하시는 것을 느꼈다: “나도 참 기쁘다. 그는 선한 싸움을 다 싸우고 이제 경주를 마쳤구나. 지금 그는 내 곁에 있지. 그의 고통은 끝나고 그는 이제 그의 영웅적 충성에 대한 상을 누리고 있단다.”

아마 독자 여러분은 주님과 나 사이에 있었던 토마스에 관한 대화가 상호적 결합임을 감지하셨을 것이다. 그러나 어떤 분은 우리 사이에 음성적 대화가 있기 전부터 상호적 결합이 존재하고 있었던 것을 놓치고 있을런지 모른다. 내가 그분의 임재를 지각할 수 있게 되자마자, 우리 사이엔 비 언어적 의사소통이 오거니 가거니 흐르고 있었다. 마치 두 친구가 아무런 말도 없이 나란히 걸지만 서로의 맘을 알아차리고 같이 있는 것을 즐기는 여러가지 미묘한 방식의 의사소통처럼 말이다. 처음 내가 그분의 임재를 지각할 때부터 토마스에 대한 우리의 대화가 끝날 때까지 서로 결합된 상태가 이어지고 있었다. 그 안에서 주님과 나 사이에는 실제적이고 살아 있는 교제, 즉 상호적인 그때그때의 상황적 교제가 이루어졌던 것이 사실로 느껴졌고, 그분이 나의 생각과 감정을 보고 듣고 이해하시는 것도, 내가 당시 경험하고 있던 것과 전달하려던 생각과 감정들에 대해 그분께서 그때그때마다 상황적 반응을 해 오셨던 것이 모두 참되게 느껴졌다.

주님의 개입에-의한-조울-받기 제 2단계의 과제는 “이전에 서로 결합되었던 기억을 회상하는” 단계로 돌아가는 과정에서 “어떻게 그 기억을 발견하고 선택할 것인가?”이다. 한 가지 방법은 당신이 다뤄야 할 기억을 일깨워 달라고 주님께 요청드리고는 1-2분가량 기다리며 당신의 의식 속에 무엇이 들

어오든 세심하게 주의를 기울이는 것이다. 또 다른 방법은 당신이 주님과 함께 보냈던 특별히 분명하고 의미있었던, 서로 결합되었던 시간들을 목록으로 만들어 보는 것이다. 그리고는 주님의 개입에-의한-조울을-받을 목적으로 이 기억들 하나하나를 사용하며 실험하는 것이다. 몇 번의 실험과 연습을 하고 나면 일관된 효과를 발휘하는 한 두 개의 기억을 발견하게 될 것이다. 이것이 이루어지면 당신이 주님의 조울을 받을 필요가 있을 때마다 재빨리 이들 기억 중 하나 속으로 달려가는 것이다.

### 기억에 다시 들어가기

이전에 주님과 서로 결합되었던 기억을 발견하고 그 중 하나를 선택한 후, 그 기억에 관해 1-2분가량 생각하고, 그 최초의 경험을 가능한 한 생생하게 회상하는 시간을 갖는다. 이렇게 하는 목적은 그 기억 속으로 *재 진입*하기 위함이다. 처음 주님과 친교했을 *당시*의 두뇌-정신-영의 상태를 될 수 있는 대로 더 많이 재창조하려는 것이다. 예를 들어 나는 앞서 언급한 내 친구 토마스에 대하여 같이 이야기를 나누며 거닐던 주님의 기억을 사용한다. 나는 이 기억 속에 다시 들어가 당시의 모든 상황을 내 마음 속에 재창조하려고 노력한다. 맨 먼저 나는 (경험 속 제 1인칭인) 나 자신이 덤벨을 들고 켈지 불러바드(Kedzie Boulevard)에 있는 호수쪽으로 걸어가고 있는 모습을 떠올린다; 그런 다음 미소를 머금고 날씨를 즐기며 친구처럼 내 곁에서 걸으시는 주님의 똑 같은 모습을 그린다; 나는 예의 그 말을 반복한다 “주님, 지금 토마스가 당신과 함께 있어서 참 기뻐요;” 그리고는 크게 웃으시며 갑자기 내게로 얼굴을 돌리시던 주님의 상을 다시 얻어 낸다; 그분께서 내 이야기를 들어주시고 이해해 주시며 내가 생각하고 느끼고 있던 것에 대하여 그때그때 상황적인 반응을 해 주시던 것을 느낀다; 특히 그분께서 응답해 주시던 말썽을 기억한다 “나도 참 기쁘다. 그는 선한 싸움을 다 싸우고 이제 경주를 마쳤구나. 지금 그는 내 곁에 있지. 그의 고통은 끝나고 그는 이제 그의 영웅적인 충성에 대한 상을 누리고 있단다.”

이전에 서로 결합되어있던 기억속으로 재진입하는 것이 어려울 때는 때로 상세하게 기록한 것이 있으면 더 강한 도움을 받을 수 있다. 예를 들면 내가 토마스에 대해 주님과 나누었던 이야기는 나에게 익숙하며, 그것에 관

해 써놓은 것도 여러 차례 읽었기 때문에 이제 써놓은 것을 굳이 보지 않아도 그 기억에 다시 들어갈 수 있다. 그럼에도 나는 그 상세한 기록을 읽으며 시간을 보낼 때 *더 강한 결합*을 경험하게 된다. 나는 그 이야기에 익숙해 있을지라도 기록을 보지 않고 생각만 할 때는, 여전히 감정적으로 중요했던 세세한 것들을 빠뜨리거나 (그저 훑어보기만 하던가) 한다. 여러분도 격발되어 있을 때는 이런 기억의 세세한 기록들을 함께 모아 읽으며 시간과 노력을 들이면 좋을 것이다. 당신이 긍정적인 기억에 다시 들어가고 서로 결합된 상태를 다시 일으키기가 어려울 때 그렇게 해보기를 권한다.

이전에 서로 연관되었던 기억 속으로 다시 들어가려는 이유는 그것이 현재 상황에서 친교상태로 들어가기 위한 특별히 좋은 환경을 제공해 줄 가능성이 크기 때문이다. 이것은 신경학적, 심리학적, 영적으로 의미있는 일이다. 처음 임재의 경험이 일어났을 때 우리의 두뇌와, 정신과, 영의 상태는 분명 상호적 결합을 이루기 위한 “최적”의 상태였다 (실제로 그것이 일어났으니까). 그리고 그 기억에 재 진입하는 것은 이 “최적”의 두뇌, 정신, 영의 조건들을 놀라울 만큼 재창조해 낸다.

### 실제적인 친교를 현재의 삶 속으로 옮겨가기

내가 와일더 박사와 함께 관찰한 바에 의하면, 이전에 서로 결합되어 있던 기억에 잠겨 있다가 *현재로* 돌아와 다시 친교상태로 들어가는 것은 아주 간단한 일이다. 실제로 우리는 사람들이 현재 상태에서 친교상태로 들어 가자 하는 의도를 가지고 이전에 있었던 결합의 기억으로 재 진입하게 되면, 이 과정을 가로막는 특정한 문제가 존재하지 않는 한<sup>45</sup>, 언제나 (과거의)기억으로부터 현재의 실제적인 친교상태로 옮겨갈 수 있는 것을 확인하고 있다. 지금 주님과 관계에 생각의 초점을 두는 것 이외의 어떤 일도 하지 않는 한, 이 옮겨 가는 일은 저절로 발생한다.

---

<sup>45</sup>예를 들어 나는 내적 부분들이 해체 분리되어 있는(dissociated internal parts) 사람들과 상담한 적이 있다. 그들은 상기 과정이 어떻게 이루어지는지를 알고 있을 뿐만 아니라, 친교 상태로 들어가기 위해 종종 고통스런 기억을 다루어야 한다는 것을 꿰뚫어 보고 있는 사람들이다. 그래서 이 분리된 부분들이 때로 이전의 기억을 회상하고 재 진입하는 데까지는 허락하나, 현재로 옮겨 가려고 할 때는 문을 닫아 버리게 하는 것이다. 또 어떤 경우엔 주님과 결합될 수 없으면 어쩌나 하는 격렬한 두려움이 격발된 사람들도 있다. 이것은 사람들이 현재 상황에서 친교로 옮겨 가려는 찰라 전 과정을 탈선시켜버린다.

예를 들어 주님의 조울을 받기 원할 때면 나는 앞서 말한 토마스에 대해 생각하고 그 기억에 다시 들어간다. 그 기억 안에 들어가 처음의 경험에 결합되면 잠시 그 기억에서 얻은 심상에 머물다가 관심의 초점을 *현재의* 주님과 관계어로 옮겨 간다. 다시 말해서 내 곁에서 같이 걷고 계신 주님과 함께 호수 쪽으로 걸어가는 심상에 머무는 것이다. 이때 나는 이렇게 묻는다: “이 심상 속 그분의 임재가 단지 기억일 뿐인가? 아니면 내 곁에 계신 살아계신 주님의 임재인가?” 그 때마다 나는 주님이 지금 나와 함께 계셔서 다시 서로 결합되어 있는 것이 사실임을 느끼는 것이다.

과거의 기억에서 살아 있는 현재의 친교로 옮겨가는 문제에 있어 중요한 점은 현재의 결합이 당신이 기억하고 있는 경험 속의 결합보다 종종 훨씬 더 포착하기 힘들다는 점이다. 가령 내가 화나있을 때 주님의 조울을 받기 위한 출발점으로 토마스의 기억을 사용한다고 하자, 내가 현재로 옮겨 갈 때 주님의 임재에 대한 나의 지각은 주님 얼굴의 기억이미지에서 나온 그저 희미하고 단순한 윤곽정도이다. 이에 더하여 주님이 나의 경험을 알고 계시며, 나의 이야기를 들어주시고 이해해 주시며, 나를 돌보시며, 고통 중에 있는 나에게 감정이입하시며, 내가 귀찮은 존재로 다가가고 있음에도 내게 화내지 않으신다는 것을 희미하게나마 아는 정도이다. 대체로 이런 때는 토마스에 관해서 이야기 나누던 때의 그 극적이고 자연스럽게 상황적이었던 그분의 반응을 지각할 수 없게 된다. 갑자기 나를 향해 얼굴을 돌리시며 파안대소하거나 내가 기대하지 않았던 말씀을 해주시거나 하지는 않으신다.<sup>46</sup> 그러나 그렇다 할지라도 그것은 (그분의) 조울을 받는 기초로 작용하게 된다

주님의 조울을 받기 위한 친교의 열쇠는 주님이 나의 경험을 알고 계시며, 나의 이야기를 들어주시고 이해해 주시며, 나를 돌보시며, 고통 중에 있는 나에게 감정이입하신다는 것이 사실로 느껴지는 일이다. 주님의 임재에

---

<sup>46</sup> 주님이 나를 바라보고 계시며, 나의 이야기를 들어주시고 이해해 주시며, 나를 돌보시며, 고통 중에 있는 나에게 감정이입하시는 것을 미묘한 형태의 상황적 반응이라고 생각하는 것은 타당하다. 그러므로 내가 주님에게 (아래에서 말할) 나의 고통에 대하여 말하고 주님이 나를 바라보고 계시며, 나의 이야기를 들어주시고 이해해 주시며, 나를 돌보시며, 고통 중에 있는 나에게 감정이입하시는 것이 참되게 느껴진다면 나는 미묘한 형태의 주님과 친교를 경험하고 있는 중이라고 말 할 수 있다.

대한 당신의 지각이 매우 희미할 수 있고, 그때그때의 극적인 상황적 반응을 경험하지 못할 수 있다. 그럼에도 상기의 것들이 참되게 느껴지는 한, 당신의 주님과 친교는 그분의 조울을 받기 위한 완벽하고 적절한 기초가 된다.

이미 말한 것처럼, 우리는 과거의 기억에서 현재의 새로운 친교로 옮겨가기 위해 아무 것도 할 필요가 없다. 그러나 내 경험에 의하면 이 과정을 돕기 위한 몇 가지는 필요할 것이다. 나는 현재에서 경험할 새로운 결합이 어떤 모습을 띠 것인지를 알아차리는 법을 배워왔다. 나는 그 경험이 종종 매우 미묘한(포착하기 어려운) 것일지라도 그것이 실재임을 알아차리는 법을 배웠고, 이 모든 과정에 대한 신뢰를 키워왔다. 이 일에 있어 성장과 학습이 일어나면서 주님과 나의 결합이 진짜인지를 걱정하며 시간과 에너지를 소모하는 일이 줄어들게 되었고, 주님에게 나의 고통에 대해 말하고 조울을 받는 다음 단계로 더욱 쉽게 들어설 수 있었다.

혹자는 이것이 일어나는 과정에 대한 더 많은 설명을 요구할 것이다. 이와 관련하여 우선 하고 싶은 말은 현재 상황에서 주님과 서로 결합되기 위해 기억에 근거한 기술을 사용하는 것이 단순히 자서전적 기억과 지침에 따른 상상을 결합한 게 아니라는 점이다. 이점을 분명히 하기 위해서는 친한 친구와 교제하는 것을 생각해 보면 좋을 것이다. 실제로 친구와 이야기하는 것이 지난 대화를 기억하는 것이나 상상의 대화를 생각해 내는 것과 같을 수 없음은 자명한 일이다. 지난 대화를 기억할 때 우리는 이미 알고 있는 발생한 사건에 대한 기억을 단지 재생한다. 기억 속의 인물들은 갑자기 새롭고 예기치 않은 반응들을 들고 나오지는 않는다. 당신이 상상의 대화를 생각해 낸다면, *당신/이* 대화의 양쪽을 만들어 내고 있는 것이므로 상상의 친구가 어떤 말이나 행동을 하든 당신은 놀라지 않게 된다. 그러나 당신이 지금 실제로 친구와 살아 있는 친교를 즐기고 있는 중이라면 *그 친구가 당신/이* 예상도 하지 못한, 당신의 통제 하에 있지 않는, 저절로 나오는 독창적이고 상황적인 반응들을 들고 나올 것이다. 지난 대화의 기억에 다시 들어가는 것에 상상의 새로운 대화 내용을 합쳐 놓는다고 해서 그것이 결코 갑자기 당신 앞에 나타난 당신의 친구가 지금 당신과 함께 그때 그때마다 걸맞는 상호적 결합을 즐기는 것과 같을 수 없다.

주님과 서로 결합되기 위해 이 기억에 근거한 상기의 기술을 사용할 때

어떤 일이 일어나는지를 보여주기 위해 또 다른 우정의 비유를 사용해보자. 예를 들어 한 친한 친구가 당신과 만나기를 갈망하며 당신의 거실에서 기다리고 있다 하자. 그러나 당신 역시 그 친구와 결합되는 것을 기뻐하는 감정상태에 있음에도 지금 당신은 눈이 가려진채로 방에 들어서기 때문에 선뜻 그 친구의 임재(그 친구가 방에 있다는 것)를 알아차리지 못한다고 하자. 그 사이에 당신은 수 분 동안 그 친구와 서로 결합되어 있었던 이전의 진한 기억을 생각하며 그 기억에 다시 젖어 있다고 하자. 이제 당신의 눈가리개를 벗기자 당신은 당신의 방에 앉아 있는 친구를 발견하는 것이다. 특별한 문제가 방해하지 않는다면, 당신은 자연스럽게 친구와의 현재적 친교 속으로 흘러들 것임에 틀림없다.

이제 이 비유를 주님에게 적용해 보자. 우리의 임마누엘 감정치유 상담에서 사람들은 주기적으로 살아계신 주님의 임재를 만나고, 과거의 경험에 대한 기억 “속으로” 들어가서 그분과의 상황적 친교를 나눈다. 나는 주님께서, 조금전 거실에서 당신을 기다려 주던 비유 속 친구처럼, 당신을 기다려 주실 수 있을 것이라고 믿는다. 주님은 언제나 당신과 연결되기를 갈망하고 계시기 때문에, 당신의 기억 속에서 주님이 당신을 기다리면서 당신과 결합되기를 원하고 계신 것과 똑 같이, 지금도 그분은 당신과 결합되기를 원하고 계실 것이다. 주님께서서는 당신의 지난 친교의 경험에 대한 기억 속에서 당신과 결합되기를 원하시며 당신을 기다리고 계셨던 분이므로, 당신은 단지 그분과 결합되기를 희망하며 기억 속으로 들어가면 되는 것이다. 1-2분 정도 그 기억을 생각한 후 그 속으로 다시 들어가, 기억 내용에 머물다가 기억 속의 결합으로부터 지금 주님이 당신과 함께하시는가 하는 문제로 관심의 초점을 옮겨 가면 된다. 이 처럼 초점을 현재 살아계신 임재로 옮겨 가는 것은 비유에서 눈가리개를 떼는 것과 같다고 할 수 있겠다. 방해하는 것이 있지 않는 한, 당신은 주님의 살아계신 임재를 지각하게 될 것이며 자연스럽게 살아있는 현재의 상황적 친교 속으로 흘러들게 될 것이다.<sup>47</sup>

---

<sup>47</sup> 여기에서 설명하지 않은 신비한 뭔가가 있다는 점을 유의하시기 바란다. 주님께서 우리의 모든 기억 속에서만 아니라 현재에도 우리를 기다리고 계시지만, 우리 대부분은 예전에 그분과 친교하던 기억 속에서도 똑 같은 방식으로 현재와 일반 기억들 속에서 그분의 임재를 지각하거나 그분과 결합될 수 없기 때문이다. 그러나 이전에 가졌던 친교에 대한 기억의 환경은 현재의 친교를 맺는데 도움이 되는 특별히 효과적인 환경과 다리를

## 고통에서 벗어나려고 애쓰는 일을 멈추고, 주님께 그것을 고하라

조율받는 일에 있어 핵심적인 요소가 되는 것 하나는 주님께서 고통중에 있는 나와 함께 계신다는 느낌을 갖는 것이다. 고통을 피하려는 것이나, 고통을 어떻게 다뤄보려고 한다거나, 고통을 멈추게 하는 일에 관심의 초점을 두는 것은 조율로 결합되는 데 방해가 되는 것으로 보인다. 예를 들어 몇 주 전 우리 차는 격년마다 받는 자동차 배기 가스 검사에 불합격했다. 검사결과 표에는 산소 감지기를 교체해야 한다고 적혀 있었다. 운전자 스스로 수선하는 법을 가르치는 소프트웨어 프로그램에 들어가 배기통제체계의 스캔을 가동시켰더니 산소 감지기만 아니라 그것에 붙어 있는 촉매컨버터 역시 기능하지 않고 있음이 드러났다. 나는 이 두 가지 부속품을 교체하느라 1,200불을 써버리기 전에, 먼저 좀 자세히 읽어 보아야 겠다고 생각했다. 몇 시간에 걸쳐 수선교본을 뒤적이고 인터넷을 뒤진 결과 연소체계의 상단 파이프에 새는 부분이 있으면 상기 두 부품이 잘 기능한다 하더라도 정보를 잘못 오독할 수 있게 된다는 사실을 알아냈다. 나는 내가 이미 완전한 새 부품으로 교체했었으나 진짜 문제는 고치지 않았다는 것을 발견하는 데 1,200불을 소비하고 싶지 않았기 때문에 내 자신이 차 밑으로 기어들어가 연소 파이프들을 점검하기 시작했다. 내가 거기에서 발견한 것은 놀랍게도, 고장났을 것으로 추정하던 그 두 부품의 상단에 있는 파이프가 새고 있는 것이었다! 나는 차를 정비공장으로 몰고 가서 그 새는 낡은 파이프를 교체했다. *기사들이 일을 마친 후 점검 컴퓨터를 가동시키자 촉매 컨버터와 산소 감지기가 조금치의 말썽도 없이 기능하고 있었다.* 나는 수리 후에는 자동차 컴퓨터에 내장된 배기 숫자가 운행사이클을 따라 기능하기를 바라며 1주를 기다렸다. 이제 나는 이 문제를 다룰 준비가 되었었다.

그래서 나는 이제 내 차를 검사소로 끌고 갔다. 좁은 대기실 안에 들어서서 나는 기술자가 검사소에 있는 컴퓨터와 내 차의 대쉬보드 아래에 있는 접합부를 케이블로 연결하는 것을 지켜보면서 그의 모니터를 바라보았다. 나는 그가 모니터 스크린을 60초쯤 본 후 나를 향해 내 차를 타고 가라고

고개 짓을 해 보일 것을 기대하고 있었다. 그런데 그는 어떤 단추들을 눌러 대더니 다시 스크린을 주시하고 있었다. 그리고는 다시 차로 돌아가 케이블을 만지작거리다가 다시 모니터로 돌아가고 하기를 되풀이 했다. 이마에 깊게 주름을 잡은 채 차와 케이블과 모니터 사이를 오락가락하더니 차로 가서 엔진을 껐다 켜다했다. 그는 다시 차와 케이블과 모니터와 점화장치 사이를 오고 가고 하다가 급기야 상급자를 불러댔다. 그들은 둘이서 전 과정을 다시 반복하는 중에 (통상 90초면 끝날) 이일이 끝날 무렵쯤에는 화가 날대로 나 있었다. 그는 통명스럽게 나를 향해 차로 와 보라는 몸짓을 했다. 드디어 차창으로 다가온 그는 나를 향해 종이쪽지 한 장을 내던지며 성난 목소리로 말했다. 그의 목소리에는 적대감까지 묻어 있는 듯했다 “당신 불합격이요. 당신의 컴퓨터가 결합이 되지 않아요. 자동 탈락이요. 이거 당신 기사에게 도로 가져다주세요.”

이런, 이제 내가 뭘 바라고 기대한단 말인가? 검사소에서 차를 몰고 나오며 내 머리 속은 팽팽 돌고 있었다. “정비소에서는 자동차컴퓨터에 접속하는 거 문제없었잖아. 도대체 뭐 때문에 이 컴퓨터는 결합이 안 되는 거야? 어디서부터 시작해야 할지 모르겠네. 아마 누구도 발견하거나 고칠 수 없는 이상한 소프트웨어 상의 결합이 있는 것 같아... 정비소 기사는 계속 ‘우리 정비소 시스템은 잘 결합됩니다. 고칠 게 없어요.’ 할 것이고, 검사소 직원은 ‘당신 컴퓨터는 결합이 안 되니 자동 불합격이란 말입니다’하며 나를 계속 정비소로 되돌려 보내겠지. *이제 할 일이 없잖아. 이 빌어먹을 컴퓨터가 배기상의 문제가 없다는 걸 증명해 줄줄을 몰라서, 고작 76,000마일 달렸을 뿐인 이 멀쩡한 차를 폐차시켜야 하다니.*”

이 모든 상황이 나를 엄청나게 격발해버렸고, 다시 뛰쳐나온 내 유아기적 미해결 요소들은 나를 비 관계모드 속으로 몰아넣고 말았다. 그러나 다행히도 나는 내가 격발된 것과 내가 비 관계모드에 빠진 것을 알아차렸고, 곧 이어 내가 관계모드로 되돌아 갈 수 있기만 하면 문제상황의 하나하나를 보다 더 효율적으로 다뤄낼 수 있을 것이라는 것도 알게 되었다. 그래서 나는 주님께서 개입해 오시는 조율을 받으려고 노력했다. 그러나 내 마음은 여전히 자동차 고치는 일로 되돌아가고 있었다:

“이건 불공평해. 말도 안돼. 우리가 할 수 있는 게 뭔가 있을 거야. 인터넷에



들어가면 검사소 컴퓨터에 결합되지 못하는 이유를 뭔가 일러 줄 거야. 이런 일이 전에도 있었는지 정비소에 전화해 봐야겠어. 검사소 책임자에게 말하여 발견된 결과물 기록을 얻을 수 있다면 어디서부터 다시 시작할지 알 수 있을 거야. 만일 우리가 고장난 컴퓨터 접속부분을 고칠 수 없는 것이라면, 검사소 측이 이전에 하던 방식대로 그냥 배기검사를 하는 방법이 있지 않을까? 만일 우리가 배기테스트를 통과할 방법을 찾지 못한다면, 2주후에 가려고 했던 여행은 어찌되나? 렌트카를 빌리게 되면 자동차 위에 자전거 선반은 얻을 수 있을까? 등등.”

내가 자동차를 고치는 내 고민을 해결하는 일에 관심을 집중하고 있는 한, 내가 주님의 조울을 받는 것은 몹시 힘들거나 불가능 했다.

주님께서 고통 속의 나와 같이 계시도록 할 수 있으려면, 나는 일시적으로 자동차 고치려는 일을 내려놓고, 그저 좌절, 무력감, 낙담, 불안 상태인 채로 있어야 한다. 마침내 이렇게 할 수 있게 된 다음에야, 나는 주님께서 고통 중에 있는 나와 함께 계시도록 할 수 있었고, 그분께 나의 고통에 대해 말씀드릴 수 있었고, 그분의 조울을 받을 수 있었다. 당신이 강하게 격발되어 있거나, 당신의 고통이 잠복 외상에서 오는 잠재기억이라면, 앞에서 말한 것은 *특별히* 중요하다. 그러나 당신이 단지 아주 조금 격발되었고 당신의 고통이 대부분 현재의 문제에서 발단한, 사실에 근거한 것일지라도 *주님의 조울을 받기 위해서는 당분간 고통을 중단시키려는 노력을 중지하고 그저 그것을 느끼고 있어야 한다.*

주님의 조울을 받기 위해 필요한 또 하나의 요소는 주님께서 우리의 상황을 진정으로 이해하고 계심을 느끼는 것이다. 우리가 우리의 고통을 정확히 기술할 수 있다면 이것은 더욱 쉽게 일어날 수 있다. 물론 종종 *사람들은 자신의 고통을 기술할 적당한 언어를 채 발견할 수 없음에도 주님께서 그 고통을 이해하고 계심을 지각하게 되는 통절한 경험을 할 수도 있다.* 그러나 대부분의 경우 자신의 고통을 정확히 기술할 수 있는 역량은 조울 수용 과정을 극적으로 촉진시킨다. 그 다음 단계는 고통을 처리하는 데 초점을 두지 말고 고통을 견디며 그것에 관해 주님께 고하는 것이다. 고통을 피하려 한 다거나 그것을 다루어 보려고 하거나 중단시키려 하는 일을 당분간 포기하고 고통에 관한 참된 느낌을 말로 표현하여 그것을 분명하고 정직하고 철저

하고 될 수 있는 한 겸손히(vulnerable) 고하는 것이다.<sup>48</sup>

지난 수년 동안 나는 내 삶 속에서 주님의 개입을 통해 그분의 조울을 받기 위한 실험과 연습을 위해, 그리고 다른 사람들을 이 과정으로 인도하기 위해 많은 시간을 보냈다. 이 두 가지 상황의 경험으로부터 얻은 수많은 관찰들을 한 마디로 소개하자면, “고통을 멈추려고 애쓰지 말고, 주님께 고하라”이다. 수많은 시간의 베타 시험(beta-testing)에서 얻은 이 실제적인 지침이 다른 사람들에게도 도움이 되길 바란다.

#자신의 고통을 주님께 고할 때 중요한 것은 자신에 초점을 두는 것, 특히 참으로 느끼는 고통스런 생각과, 경험하고 있는 감정에 초점을 두는 것이다. 반대로 만약 내가 나를 화나게 하는 상대방에 초점을 두거나, 그들이 왜 잘못되고 틀렸는지를 주님께 고하거나, 그래서 그들을 변화시켜 문제를 해결하려 드는 것은 언제나 역효과를 낸다.

예를 들어 내 자동차 사건에서 나는 검사소 직원이 얼마나 못돼 먹었는지를 미주알고주알 주님께 고하며 이렇게 말했다: “그 사람이 나에게 그렇게 화내고 버릇없게 굴 자격 없지 않아요. 내가 뭐 들어갈 때 이미 문제를 알고 있었던 것도 아니고, 내가 고의로 그의 컴퓨터 접속을 차단하여 하루 종일 시간 허비하게 한 것도 아니지 않습니까. 자기가 그렇게 불친절하고 위협적으로 나올 게 아니라 좀 사려 깊고 협력적으로 나왔더라면, 상황이 그렇게 비참해지지 않았을 겁니다. 그랬더라면 나도 컴퓨터 결합 문제에 대하여 좀 더 상세히 물어봤었을 거구요...” 나는 또 이번에는 정비소 사람들이 얼마나 잘못했는지에 대해서도 이렇게 말하고 있었다. “내가 처음 검사소에 들렀을 때는 컴퓨터 결합이 멀쩡했었는데 그런데 그 정비소가 그걸 망쳐 놓은 후부터 뭔가 문제가 생긴 겁니다. 그들이 반드시 그것을 고쳐놓아야 할 책임이 있는지는 모르겠지만요...” 이런 식으로 나는 주님께 사건에 관련된 모든 사람들이 잘못했다고 비난하고 있었다. “이 제도가 잘 못 된 거야. 내 차는 잘 달렸고, 내 차의 실제 배기체계는 좋았어. 그런데 내가 검사에 떨어진 거야. 그 이유는 그들의 컴퓨터가 내 차의 컴퓨터에 내장된 수치를 읽을 수 없었

---

<sup>48</sup> 내 경험에 의하면 고통을 중지시키려고 애쓰는 것과 자신의 고통을 정확히 기술할 수 없는 것, 이 두 가지는 주님의 조울을 받지 못하는 흔한 이유들이다.

기 때문이지.” 이런 식으로 나는 모든 사람을 사실과 달리 보면서 문제해결을 시도하고 있었던 것이다.

다른 사람들이 잘 못하고 있고 그들이 다른 방식으로 잘 했어야 한다는 대부분의 내 생각은 맞았을 수도 있다. 그러나 (나 자신과 나의 고통에 초점을 두는 대신) 이런 문제에 초점을 두는 것은 조울 받는 과정을 방해한다. 사실 내가 검사 불합격으로 인한 고통을 느끼고 그런 다음 나 자신과 내 고통에 초점을 두고 다음과 같이 주님께 고하기까지, 조울을 받는 일은 발생하지 않았다:

“주님, 검사소 사람들과의 일을 생각하면 제가 취약하다고 느껴지고 협박받고 있으며, 균형을 잃어 혼란스럽고, 왜소하게 느껴집니다... 제가 더 많은 정보를 요구하며 내 주장을 내세우고 버티려고 하던 생각을 하면, 제가 불안정을 느낍니다. 실제로 그가 나를 난폭하게 다루며 어떤 식으로든 나에게 해를 끼쳐 보복할 것만 같습니다... 정비소가 문제를 일으켰을 가능성과 그럼에도 책임지려하지 않는 것을 생각하면 분노와 무력감이 느껴집니다. 마치 다른 사람들이 전권을 쥐고 있고, 나는 아무 것도 할 수 없는 억울한 상태에 갇혀 있는 것처럼 말입니다.... 이 모든 상황을 생각하면 전 힘이 빠지고 무력해지며 절망에 빠진 느낌입니다. 컴퓨터의 문제는 견잡을 수 없으리만큼 복잡해서 어디서부터 시작해야 할지조차 모르겠습니다... 저 사람들은 어디선가 나에게 영향을 미칠 결정들을 하고 있는 듯이 느껴집니다. 나는 발언권도 의지할 곳도 없고, 힘을 가진 자들이 자신들의 관심만을 피할 뿐 나에게 어떤 일이 일어나고 있는지는 관심도 없는 것처럼 느껴집니다.”

내가 나 자신에 초점을 맞추며 주님께 나의 고통을 말씀드리자, 나는 비로소 그분이 나의 이야기를 들어주시며, 내가 처한 사정을 이해하고, 고통 속의 나에게 감정이입해주신다는 것을 느끼기 시작했고, 그분의 조울을 받을 수 있었고, 관계모드에도 되돌아올 수 있었다.<sup>49</sup>

---

<sup>49</sup> 내가 내 관계회로 접속을 회복한 후 내가 문제의 모든 측면을 보다 효율적으로 다룰 수 있었다는 점을 유의해야 한다: 나는 훨씬 더 명료하게 생각할 수 있었고, 인터넷에서 더 도움이 되는 정보를 찾을 수 있었고; 정비소 책임자와 생산적인 대화를 할 수 있었다. 그는 “우리 체계의 결함에는 문제가 없습니다. 고칠 게 없어요”라고 말했다. 그러나 그는 동시에 이런 일을 전에도 본 적이 있다고 말했다. 때로 이런 식으로 이상하게 빛나

# 주님께 우리의 분노에 대해 말씀드리는 것이 때로 중요한 일이 된다. 그것은 우리의 모든 부정적 감정을 표출할 때의 한 느낌이자, 주님께서 우리의 이야기를 듣고 계시다는 느낌이다. 거의 모든 상황에서 중요한 것은 우리의 분노에 대하여 고하는 것으로부터 우리의 고통을 고하는 것으로 옮겨가야 한다는 점이다. 예외가 있기는 하다. 그러나 대부분의 경우 우리는 더 고통스러운 부정적 감정, 예를 들면 수치감, 공포, 무력감, 슬픔, 절망 등과 같은 것들로부터 자신을 보호하기 위하여 방어수단으로 분노의 느낌을 사용하고 분노에 대해 말하는 것으로 보인다.

# 주님의 개입에서 오는 조울을 받아들여 사용할 때, 다음 사실을 기억하는 것이 도움이 된다. 즉 우리가 이 연습을 하는 목적은 (주님과) 관계 결합되기 위함이고, (고통을 중단하려고 애쓰는 게 아니라) 그것을 느끼며 주님께 고하여 그분의 조울을 받기 위함이라는 것이다. 우리의 목적은 (우리를 화나게 하고 격발하는) 목전의 문제를 해결하려는 것도, 현존하는 잠재적 외상을 발견하고 해소하려는 것도 아니다. 이 연습의 목적은 그분과 관계맺으며 결합되고, 느끼는 고통을 그분께 고하여 *그분의 조울을 받아들임으로써 우리의 관계회로를 회복하는 데 있다.*

# 비록 조울 받는 우리의 목적이 잠재적 기억들을 처리하기 위함이 아니라 할지라도, 격발된 잠재적 외상이 우리 분노의 동기가 될 가능성이 있다는 점을 아는 것은 중요하다. 이것을 이해하는 것은 주님께 우리를 표현할 때 올바른 언어를 찾아 사용하게 할 것이다. 우리의 생각과 감정이 *현 상황에* 대하여 의미있는지를 확인하려 하고, *현 상태에* 대하여 우리가 균형을 잃지 않고 합리적이며 건설적이며 공정한지를 확인하려고 함에도, 그럼에도 우리의 분노의 얼마쯤은 *옛 기억*으로부터 나오고 있는 것일 수 있다. 이런 경우 우

---

는 때가 있다는 것이었다. 내가 이렇게 더 복잡한 일을 하기 전에 테스트부터 해보는 게 옳다고도 했다. 그래서 나는 마침내 그 검사소에 갔다. 같은 직원이 근무중이었다. 나는 침착하게 상황과 기술자의 권고사항을 설명할 수 있었고, 그들의 컴퓨터는 어려움 없이 결합될 수 있었고, 내차는 검사를 통과했다. 예수님, 감사합니다!

리는 자신에게 참된 것으로 느껴지는 고통에 대한 생각과 감정을 가장 적절하게 표현하는 언어들에 대하여 저항하게 된다. 내 경험에 의하면 우리가 자신의 고통을 가장 정확히 표현하는 언어를 발견해 가지고 있을 때에야, 주님이 자신의 이야기를 듣고 계시며 이해해주시며 힘든 상황 속의 자신과 함께 계신다고 느낄 개연성이 높아진다. 현 상황에서 말이 되고, 균형 있고, 건설적이고, 공정한 언어를 고집한다 할지라도, 우리는 동시에 자신이 실제로 참되게 느끼는 언어에 대하여는 본래적으로 저항하게 된다. 이것은 주님의 조울을 수용하는 우리의 능력을 방해하게 될 것이다. 우리가 잠재적 외상을 처리하는 모든 과정을 마치려고 애쓰지 않을 때라도, 우리의 성냄이 옛 기억들로부터 오고 있음을 알아차리고 있다면, 비록 그 언어들에 자신의 현 상황에 있어 유의미하고 균형있고 합리적이고 건설적이며, 공정한 것이 못된다 할지라도 그 언어를 알아차리고 수용할 수 있는 더 많은 능력을 갖게 된다.

이점은 “우리는 격발되고 있는 기억 속에서도 주님의 조울을 받고 느끼기를 원한다”고 상황을 정형화할 때 특히 의미있게 된다. 우리의 성내는 것이 얼마쯤 옛 기억들에서 연원하고 있음에도 *옛 기억 속에서 보기 때문에 참되게 느끼는 언어들에 대해서 저항한다면*, 이 기억 안에서의 경험과 회식되어지는 정도만큼, 우리는 자신이 이해받고 있다거나 누군가가 자신을 들어주고 있다고 느끼지 못하게 된다. *이것은 또한 주님의 조울을 느끼고 수용하는 것을 직접적으로 방해하게 될 것이다.*

예를 들어 내가 배기 검사 불합격에 얽힌 내 생각과 감정을 주님께 고할 때, 균형있고, 합리적이고, 건설적이며, 공정하고, 말이되는 일처리를 요구하는 내 내면의 소음들이 이일의 방해물로 작용하고 있었다. 비록 검사소 직원에 대한 내 불평이 사실로 느껴졌다 하더라도, 나의 성인으로서의 논리적인 생각은 내가 그의 부정적인 행동들을 과장하고 있음을 주시하고 있었다. 그는 다소 언짢아하고 우락부락하긴 했지만 정말로 화를 내거나 야비하거나 나를 위협하지는 않았다. 그 감정들이 참이라고 강하게 느껴졌을지라도, 내 논리적 생각은 내가 약한 존재가 되고, 협박받고 있으며, 균형감을 상실했고, 작게 느껴지며, 혼동스러워 진다고 느끼는 등의 반응은 충분히 합리적이지 않다는 것을 직시하고 있었다. 나는 또한 내가 안전하지 않으며, 내가 고집스럽게 좀 더 정보를 요구했다라면 그는 나를 해쳤을 것이라고 느낀 내

감각이 틀릴 수도 있음을 알 수 있었다.

비록 강하게 참되다고 느꼈다 할지라도, 나의 논리적 생각은 또 다른 증거도 없이 정비소가 문제를 만들었다고 비난하는 것은 공정하지 못하다는 것을 알고 있었다. 그들과 이야기해 보지도 않고 그들이 책임지기를 거부했다고 비난하는 것은 합리적이지 않다는 것을 깨달았다. 내가 전체 상황을 고려하지 않은 채 스스로 무력감과 좌절을 느꼈던 것도 완전히 정확한 것은 아니었음을 알 수 있었다. 마지막으로 내 성인의 논리적 생각은 나의 반응들이 현재적 실재가 뒷받침해 주는 것 이상으로 지나치게 강했던 것을 직시할 수 있었다. 균형감각 있어야 하고, 합리적이어야 하고, 건설적이고 공정하고 말이 되어야 한다는 나의 이 모든 관심들은 실제 참된 것으로 느껴지는 자발적인 내적 반응들을 그저 인정하고 분절하기만 하면 되는 것을 매우 어렵게 만든 것이었다.

이미 간파하였겠지만, 여기에서 말하고자 하는 요점은 내가 가지고 있던 생각과 감정들이 실제로 현재의 상황에서 나온 것이 아니었다는 점이다. 내가 이것을 인정할 수 있게 되자, 나는 내 생각과 감정들이 합리적이며, 균형 잡힌 것이며, 건설적이고 공정하며, 말이 되는 이라고 입증하려 애쓰던 일을 중단할 수 있었다.<sup>50</sup> 이것은 참되다고 느끼고 있는 것 (즉 잠재 기억에 연관된 생각과 감정들)에 대한 정확한 언어가 무엇인지를 보다 쉽게 찾아내게 해주었다. 그리고 이것은 이번에는 주님께서 정말로 나의 고통을 들으시며 이해하신다는 것을 쉽게 지각하게 하였다.

# 이점과 긴밀히 연관된 것이 있다: 우리가 우리의 고통에 대해 주님께 고할 때 우리는 우리가 참되다고 느끼는 바에 대하여 정확한 언어를 찾아내야 한다는 점이다. 결코 우리가 마땅히 가져야 하는 것으로 알고 있는 생각과 감정이나, 가장 그럴싸하게 말이 되는 생각과 감정이 아니라, 실제로 있는 그대로의 생각과 감정에 대한 것이어야 한다. 우리는 우리 생각과 감정이 말

---

<sup>50</sup> 상황 속에서 타인들과 접촉할 때 스스로 합리적으로 되고 균형감각을 지니고 건설적으로 되고 공정하고 유의미하게 되려고 노력하는 것은 여전히 중요하다. (이것은 격발된 잠재적 기억과 VLE의 꾸며대기의 영향을 누그러뜨리는 일이 될 것이다.) 그럼에도 당신이 주님의 조울을 받으려고 노력하는 중이라면 이들 관심을 당분간 놔버려야 한다.

이 되는지, “옳은 것인지”, 성서적 진리에 맞는지, 혹은 죄가 되는 것은 아닌지 하는 따위에 대해 걱정해서는 안 된다. 그저 참되다고 느끼고 있는 것을 나타내는 말을 찾으려 하면 된다.

# 만약 어떤 기억 결합들이 저절로 뛰쳐나온다면 그것들을(쫓아내려고 애쓰는 대신) 포용한 채 그것들을 주님께 고하면 된다.<sup>51</sup> 실제로 기억들로부터 우리 고통의 중요한 부분이 뛰쳐나온다면 그 기억들과 결합한 채, 그 기억 안에서의 관점으로 주님께 고하는 것이 주님과 대화에 특별히 강력하고 효과적인 방법이 된다. 더 나가 이 기억 안에서 주님의 조울을 받는 것이야말로 기억 외상을 영구적으로 치유하는 데 실제적으로 기여하게 될 것이다.

# 만일 주님의 조울을 받는 것이 늘 힘들다면, 상담자의 도움을 받아 자신의 고통을 느끼고 이것을 주님께 고하는 방법을 배울 기회를 가지는 것이 좋을 것이다. (나는 임마누엘 감정치유 상담에서 이 과정을 통하여 사람들을 돕고 있다.) 만일 주님과 친교하며 특별히 강하게 결합되어 있다면, 그는 자신의 고통을 느끼게 하여 달라고 부탁하며 그것에 대하여 보다 효과적으로 말씀드릴 수 있게 될 것이다.

### 주님의 조울을 받아들이기

대부분의 경우 일단 주님과 친교가 이루어지면, 우리 주님께 우리의 고통에 대해 말씀드릴 수 있게 되고, 그분께서 고통중의 우리와 함께 계신다는 것과 그분이 우리의 이야기를 들으시고 이해해주시며 우리를 돌보시며 고통속의 우리와 감정이입해 주신다는 것이 참된 것으로 느껴진다. 그러고 나면 우리 어떤 특정한 고의적인 노력을 하지 않아도 자연스럽게 그분의 조울을 받게 된다. 내가 본 장에서 강조하려는 핵심은 주께서 우리와 조울하고 계

---

<sup>51</sup> 이것은 문제상황에 빠져들지 않으면서 이일을 해내는 심리적 용량과 성숙의 기량을 가진 사람들을 위한 것이다. 만일 자신의 외상기억을 지닌 채 독립적으로 안전하게 해낼 수 없고, 또 주님의 개입에서 오는 조울을 받아 쓸 수도 없고, 기억 결합들이 저절로 튀어 나온다면, 1) 주님께서 그 기억내용을 짚어 주시기를 부탁하라 2) 현재 당신에게 임재하시는 주님께 초점을 맞추라 3) 이하에 기술한 바, 한 편으로는 침착해지는 연습을 그리고 다른 한편으로는 당신의 현재의 고통에 대해 주님께 말씀드리는 일을 반복하라.

시는 데도, 어떤 경우는 우리 스스로 그것을 받아들이는 능력을 차단하는 선택을 해버릴 수 있다는 점이다.<sup>52</sup> 내 경험에 의하면, 쓴 뿌리나 자기연민이나 반항에 집착하는 쪽을 택하는 것은 관계의 단절을 택하는 것이 된다. 이것은 곧 조울을 받을 수 없게 되는 것을 의미한다. 내가 두 살 때 겪은 분리의 외상은 좋은 예가 될 것이다. 주님께서는 나와 함께 계시며 위로와 조울을 보내고 계셨었다. 그러나 나는 그것들을 받을 수 없었다. 왜냐하면 내가 쓴 뿌리와 자기연민에 빠져 이에 집착함으로써 관계 맺는 일에 등을 돌리고 있었기 때문이었다.<sup>53</sup>

만일 당신이 주님께 자신의 고통에 대해 말하고 있으나 그분의 조울을 받지 못하고, 관계모드로 돌아갈 수 없는 것을 깨닫는다면, 앞서 말씀드린 차단의 가능성들을 점검해 보시라. 이에 대한 더 이상의 논의나 쓴 뿌리를 드러내어 제거하기 위한 개입에 대해서는 “감정 치유를 방해하는 찌꺼기, 판단하기와 쓴 뿌리”와 “주님을 향한 판단과 쓴 뿌리” 그리고 “늪에 빠진 자의 위험: 쓴 뿌리, 자기 연민, 타인에 대한 단정, 과장된 운색(Deadly Perils of the Victim Swamp: Bitterness, Self Pity, Entitlement, and Embellishment)” 등을 참고 하시라. 본 주제에 관해 채 완성되지 못한 자료들도 있다.<sup>54</sup>

## 주님의 조울을 받기 위해 이 모든 것들을 모으기, 그리고 관계회로 접속 회복하기

당신이 주님께서 부정적인 생각과 감정에 젖어 있는 당신과 감정이입하며 함께 하신다는 것을 지각하는 만큼, 그분이 당신의 이야기를 들어주시고, 이해해 주시며, 돌보시고, 당신과 함께 있기를 기뻐하신다는 것이 참된 것으로 느껴지는 정도만큼, 그리고 당신이 주님의 조울을 받아들일 수 있는 만큼

---

<sup>52</sup> (주님의 조울받기와 관련된 또 다른 점들과 함께) 이점은 가족과 친구와 지역내 다른 사람으로부터 조울받는 일에도 적용된다.

<sup>53</sup> 내가 쓴 뿌리를 올려드리고 자기연민을 포기하기로 선택하고, 관계로 되돌아 갈 때까지, 이 외상에 대한 기억들은 여전히 고착된 채로 있게 된다. 내가 마침내 이런 결단을 할 때 나는 즉각적으로 자발적으로 주님의 위로와 조울을 받을 수 있게 되었고, 관계회로에 접속할 수 있었고, 드디어 이 외상의 치유를 향해 나갈 수 있었다.

<sup>54</sup> 쓴 뿌리와 자기 연민에 관한 것은 [www.kclehman.com](http://www.kclehman.com)에서 무료로 내려받을 수 있으나 반항에 대한 것은 완성되는 대로 곧 무료로 송부받을 수 있게 될 것이다.



당신은 관계회로 접속을 회복하고 관계모드<sup>55</sup>로 돌아갈 수 있게 될 것이다.

주님의 조울 받는 것은 연습을 통해서 더욱 쉬워지고 점점 효과를 발휘한다. 내가 처음으로 이러한 주님의 개입을 사용하기 시작할 때 그것은 조금 어색하게 느껴졌었고, 그러기까지 많은 시간이 걸렸고, 그리고 이따금씩만 단지 조금씩만 효과를 느낄 수 있었다. 그러나 나는 주님의 임재와 그분이 교제해 오시는 반응이 **아주 포착하기 힘든 정도일 때에도** 연습을 통해 그것을 알아차리는 기술을 키워나갔다. 이것들이 **아주 포착하기 힘든 때에도** 이 현상들이 실제라는 믿음을 키워나갔다. 내 자신에 초점을 맞추어 나가고, 나의 고통을 느끼고, 고통에 대해 주님께 고하는 일에 더욱 능숙해져 갔다. 그리고 조울받기를 방해하는 문제들을 피해나가고 해결해나가는 일도 더 잘해 나가게 되었다. 일 년쯤 정기적으로 연습하자 이제 주님의 조울받는 것이 부드럽고 쉽게 이루어지고 있다. 이제 5분 내지 15분쯤이면 쉽게 주님의 조울을 받고 관계모드를 회복하게 되었다. 그리고 이 교제는 거의 언제나 효과 만점이다.<sup>55</sup> 그러므로 당신이 처음으로 이것을 시도할 때 주님의 개입이 일관되지도 않고 힘들며 너무 천천히 이루어진다고 해서 이 도구가 당신에게 효율적이지 못하다고 단정해 버리지 말고, 집요하게 한 동안 이것을 연습해 보시기를 강권한다.<sup>56</sup>

## 조울 받기를 촉진시키는 영적 훈련

우리 웹사이트에 있는 논문 “영적 훈련과 감정치유사역: 치유의 선택”은 감정 치유 임마누엘 프로그램에 가장 효율적으로 참여할 수 있기 위해 준비해야 할 영적 훈련에 대해 기술하고 있다. 이 훈련을 연습하면 우리는 자신의

---

<sup>55</sup> 나는 때때로 주님과 서로 결합되는 데 어려움을 겪을 때가 있다. 내 고통을 중단시키고 (그래서 내가 고통 가운데 있을 때 주님이 나와 같이 계시도록) 내 노력을 포기하기가 어려울 때도 있다. 나는 여전히 내 고통을 정확히 표현해낼 언어를 찾지 못할 때도 있다. 그리고 실제로 주님의 조울을 받는 데 어려움을 겪을 때가 있다. 그럼에도 이 하나하나에 대한 연습을 고집스럽게 계속한다. 왜냐하면 그분의 조울을 받는 것은 엄청난 (축복의)자원이기 때문이다.

<sup>56</sup> 가족이나 친구 또는 공동체내의 다른 사람들로부터 조울받는 것 역시 연습을 통해 보다 쉬워진다.

고통을 보다 쉽게 인정하고, 느끼고, 이것에 대해 주님께 고하고, 그분의 조울을 받을 수 있게 되며, 그리하여 그분께서 개입하시는 조울을 가장 효율적으로 받을 수 있도록 준비된다. 이 자료에는 어려움을 겪고 있는 사람들을 위한 훈련 프로그램이 담겨있다.<sup>57</sup>

## 주님과의 결합이 불가능한 사람들은 어떻게 하나?

불행하게도 많은 사람들이 주님의 임재를 지각하지도, 그분과 서로 결합되지도 못하고 있다. 그런데 주님의 조울을 받는 것은 그분과의 결합이 필수적이다. 다행히 이런 사람들이 관계회로 접속을 회복하기 위해 할 수 있는 여러 가지 방법들이 있다.

### 결합을 가로막는 것들을 드러내고 해소하라.

경험에 의하면 우리가 주님의 임재를 지각할 수 없거나, 그분과 서로 결합될 수 없는 것은 거의 언제나 (반드시 언제나?) 특정 장애물 때문이다. 그리고 *이 장애물이 확인되고 해소되었을 때 거의 모든 사람이 (모든 사람이?) 주님의 임재를 지각하고 주님과 친교할 수 있게 되었다.* 여기에서 장애물을 드러내고 해소하는 일은 거의 언제나 외상적 잠재기억 내용들뿐만 아니라 주님과의 적극적인 관계를 방해하는 다른 것들까지도 주님께로 옮겨감으로써 그것들을 드러내고 해소하는 작업이다.<sup>58</sup>

다시 내 두 살 때의 분리 외상을 예로 들어 보자. 내가 이런 경험을 겪고 있을 당시 나는 쓴 뿌리와 자기 연민(그 정도가 아니라 나는 주님에게 절벽에서 떨어져 죽으라고까지 했었다)으로 인해 그분으로부터 등을 돌리고 있었기 때문에 그분과 서로 결합되는 것은 아예 불가능했었다. 그 후 40년 동안 나는 분리 외상이 격발되는 상황이면 언제나 그분의 임재도 그분과의 친교도 불가능했다. 그 때마다 예의 그 미해결 장애물이 나타나 길을 가로막고

---

<sup>57</sup> 이 영적 훈련은 당신이 가족, 친구, 공동체의 지체들로부터 조울을 받아들이도록 당신을 준비시켜줄 것이다.

<sup>58</sup> 예를 들면 쓴 뿌리, 자기연민, 자기보호적 맹세, 반항, 그리고 악마적 방해 등이 있을 수 있다.

있었기 때문이다. 나는 마침내 내 차가 침수되는 위기를 겪으며 그 장애를 해소하게 되었고, 그 즉시 그분의 임재도 그분과의 친교도 경험할 수 있게 되었다.

나는 감정 치유 사역 중에, 나에게서는 거절당할지도 모른다는 것에 대한 공포가 있음을 깨달게 되었다. 상담기간 동안 많은 일들이 있었지만 가장 중요한 것은 내가 친구들한테 놀림 받고 거절당할까봐, 옳은 줄 알면서도 행하지 못했던 많은 경험들이 기억난 것이었다. 내가 늘 같이 지내던 4명의 패거리 중에 우두머리 애는 이따금 어떻게 해서든 부모나 이웃들이 정한 규칙을 어길 생각들을 들고 나와서는 우리들에게 그 계획에 동참하라고 요구했다. 또 다른 친구는 상점물건을 슬쩍 집어오는 애였는데 그 애도 종종 나에게 그 훔치는 모험에 동참하기를 요구했다. 그의 형은 폭약놀이를 즐겼는데 종종 자신이 만든 사제폭탄을 발사하러 가자고 꼬득였다. 나는 나쁜 일인지 뻔히 알면서도 그런 일에 동참했던 많은 기억이 있다. 나는 그 행동들이 나쁘다는 것을 알았고, 참여하기를 원치 않았고, 그런 행동들이 이루어지고 있는 동안 내 기분은 비참했었고, 그런 일이 있는 후엔 지속적으로 죄책감에 사로잡혔다. 내가 그런 일에 반대할 때면 그 애들은 나를 계집애, 겁쟁이, 독실한 척하는 녀석이라고 불러댔기 때문에 나는 더 이상 놀림과 거절을 당하지 않기 위해 끌려 다녔던 것이다.

나에게 떠오른 마지막 기억은 훔치던 경험에 관한 것이었다. 그 기억은 내 친한 친구들이 편의점에서 캔디 훔치는 게 얼마나 쉬운 일인지 나에게 설명하며 그 일에 같이 동참하자고 꼬이던 장면이었다. 그 애들은 “자, 어서” “너도 할 수 있어” “우리 하는 걸 봐” “우린 한 번도 걸린 적 없어”하며 부추겼다. 우두머리 애의 형은 특별히 도둑질에 경험이 많은 애였는데 그애도 우리와 같이 어울려 다녔었다. 끝내 그 녀석이 앞장서서 상점 안으로 당당하게 들어서고 말했다. 캔디 파는 곳을 어정대다가 캔디하나를 집어 입에 넣고 다른 것은 주머니에 집어넣더니 제일 허름한 것 하나를 사겠다고 집어 들고 계산대로 가는 것이었다. 다른 사람이 훔치는 것을 보는 것과 자신이 직접 훔치는 것은 전혀 다른 일이었다. 나는 정말 하고 싶지 않았다. 나는 연달아 핑계를 댔지만, 녀석들은 “웬일이야, 너 겁먹었어? 너 계집애야? 그런 것 우린 늘 해”라고 재촉하며 놀려댔다. 이렇게 몇 분이 지난 후 나는 결국

상점 안으로 들어갔다. 그리고는 기다란 풍선 껌 하나(내 기억이 맞다면 그건 시큼한 체리 맛이였다)를 집어 들고 밖으로 나오고 말했다.<sup>59</sup>

이 모든 기억들을 회상하며 나는 내가 이런 행동들을 할 때 내 안에 느꼈던 지속적인 저항은 바로 내 마음 속에 주님의 임재가 현현한 것이었음을 알게 되었다. 나는 늘 흠치는 짓과 불순종이 얼마나 잘못된 것인지를 알고 있었다. 그것은 타인을 해치는 것이며 부모님의 신뢰를 저버리는 행위였다. 그러나 상담 기간 동안에 나는 그런 행위에 가담하기로 선택했던 것이 바로 주님을 버리는 선택 행위였던 것을 마침내 깨닫게 되었고, 놀림과 거절당하는 것을 모면하는 과정들에서 내가 어떻게 내 마음 속의 주님의 임재에 등을 돌려 왔었는지를 깨닫게 된 것이다.

이 상담 기간 중에 나는 타인들에 의해서 도난당한 나의 귀한 경험들을 보게 되었다. 그 경험들이 빼앗기고 있을 때 내 자신은 얼마나 자신을 보호하는 데 무력하고 취약하고 모욕당하고 있었던 것인가를 느끼자 내 안에서 분노에 찬 생각들이 들끓어 올랐다: “흠치는 자들아, 다른 사람을 힘들게 하는 자들아. 우린 지금 가지고 있는 이것들을 위해 열심히 일해 왔다. ... 제발 스스로 일해서 먹고 살아라.” 나는 지난 시간 내내 내게서 도둑질 해 간 자들과 다가 올 미래에 내게서 흠쳐갈 자들이 모두 체포되어 호되게 처벌당하기를 원했다. 나에게 이자들을 향한 판단과 쓴 뿌리가 있음은 당연했다.

나는 한 시간이 넘도록 이 기억들을 다루며, 이 사람들의 도둑질과 불순종에 대한 (하나님의) 용서를 선언하고 용서를 받아들이며, 흠쳐간 자들을 향한 나의 판단과 쓴 뿌리를 내려놓았으며, 특히 놀림과 따돌림을 피하기 위해 주님께 등을 돌렸던 나의 선택에 대하여 회개했다. 이 모든 것 이외에도 주님과 결핍을 방해할 수 있는 다른 문제들을 다루고 나자, 내가 캔디를 흠치던 기억의 장면이 저절로 마음속에 되돌아 왔다. 나는 5살 때의 관점에서 그 장면을 바라보고 있었다. 편의점 계산대 앞에 서서, 곧 흠칠 대상이었던 5센트짜리 그 풍선껌을 들고 밖으로 나갈지 말지 궁리하고 있던 내 모습을

---

<sup>59</sup> James Henry Leigh Hunt는 “훔친 사탕은 언제나 더 달다(Stolen sweets are always sweeter)”라고 했다. 그러나 나는 내 훔친 껌의 맛을 알 수 없었고 이 일을 마친 후 기분이 몹시 언짢았다. 사실 나는 지속적으로 죄책감에 시달려 결국 부모님께 이 사실을 말했고 상점 주인에게도 이를 말한 후 훔친 껌의 값을 지불하고 말했다. James Henry Leigh Hunt "Song of Rairies Robbing an Orchard," (1784-1895)

회상하고 있었다. 그 때였다. 갑자기 예수님이 내 곁에 서 계셨다.

이 글을 쓰고 있는 지금 나는 아직도 그분의 가시적인-그러나-비 가시적인-임재(visible-but-invisible presence)(나는 그분을 볼 수 있다. 그러나 다른 사람들은 보지 못한다)를 그려 낼 수 있다. 그 분은 내 오른 쪽으로 2피트쯤 약간 뒤로 떨어져서 계산대와 과자선반 사이에 계셨다. 그분은 팔꿈치를 양 무릎 위에 얹은 채 앉아 계셨기 때문에 그 분의 얼굴은 내 키보다 조금 위에 위치하고 있었다. 온 통 흰 빛이지만 불투명한 구름 같아서 결코 귀신같은 반투명체가 아니었다. 그분은 나를 쳐다 보며 미소 짓고 계셨다. 나는 이러한 가시적 이미지 이외에도 만져질 수 있는 부드러운 친구 같은 내적 감각도 느낄 수 있었다. 그분의 우정, 즉 한 *인격*으로서의 관계적 존재를 느낄 수 있었다. 그분은 늘 그곳에 계셨음에도, 내가 내 기억의 그물망에 지니고 다니는 모든 미해결의 쓰레기들로 인해 그분의 임재를 지각하지 못한 채 살고 있었던 것을 알게 되었다.<sup>60</sup>

*Doug: “임마누엘 개입”(중급)과 Eileen: “임마누엘 개입”(중급)에 수록된 상담사역 실황 DVD에서 2개의 사례를 보자. 그것은 특정 문제가 어떻게 주님의 지각을 가로막으며, 이 장애물을 알아차리고 해소하면 어떻게 그 지각이 가능해지고 주님과 서로 결합하게 되는지를 보여주고 있다. 심리학적, 영적 문제들이 어떻게 우리의 지각과 주님과의 친교를 방해하는지에 대한 더 이상의 논의와, 이러한 장애물들을 드러내고 해소하는 기술에 대한 논의는 “임마누엘, 특별히 해로운 장애물, 그리고 정상적인 믿음의 기억체계”와 “감정 치유와 개인적 영적 성장: 사례연구와 논의”에서 “논의”부분, 그리고 “두뇌과학, 심리적 외상, 그리고 우리와 함께 하시는 하나님”의 제 5부 “임마누엘의 개입”장을 참고하시라.<sup>61</sup>*

## 친교 없이도 받을 수 있는 주님의 조울

어떤 사람들은 주님과 친교하는 체험을 갖지 못할지라도 그분으로부터 조울

---

<sup>60</sup> 이 감정 치유 상담에 대한 보다 상세한 기술은 “감 치유와 개인의 영적 성장: 사례연구와 논의”를 참고 하실것. ([www.kclehman.com](http://www.kclehman.com)에서 무료로 내려 받을 수 있음)

<sup>61</sup> 위에서 언급한 3 논문은 [www.kclehman.com](http://www.kclehman.com)에서 무료로 내려 받을 수 있으며 *Doug: “임마누엘 개입”(중급)과 Eileen: “임마누엘 개입”(중급)에 수록된 상담사역 실황 DVD는 [www.kclehman.com](http://www.kclehman.com) 참고에 수록되어 있다.*

을 받으며, 살아계신 임마누엘 주님의 임재를 강하게 믿는다고 한다. 나도 이것이 가능하다고 확신한다. 왜냐하면 나 자신이 이것을 경험한 적이 있기 때문이다. 나는 수년 동안, 주님과 서로 결합되는 체험을 하거나 그분의 임재를 만질 수 있듯이 명확하게 지각하지 못하고 있었음에도 살아계신 주님의 임재 속에서 그분과 교제함으로써 가시적이고 지속적인 치유의 결과를 경험한 다른 사람들의 많은 증언들을 들었고, 이것이 가능하다는 아주 강한 믿음을 지니고 있었다. 나는 이러한 강한 믿음 때문에 주님께 나의 고통을 말씀드릴 수 있었던 것이다. 그리고 이 때마다 비록 *그분과의 친교나 그분의 임재에 대한 확실한 지각이 없었음에도*, 그 분이 내 이야기를 들으며, 이해해 주시며, 나를 돌보시며, 고통 중에 있는 나에게 감정이입하고 계시다는 것이 참이라고 느꼈다. 나는 *오로지 믿음에 근거하여* 주님과 나의 고통에 대해서 말할 수 있었고 그분의 조울을 받을 수 있었다. 이 일이 쉬운 것은 아니지만 나는 여러분의 신앙이 아주 강한데도 아직 주님의 확실한 임재를 지각하지 못하고 있다거나 그분과의 상호적 결합을 체험하지 못하고 있다면 상기의 방식을 시도해 보기를 권한다.

#### **관계모드의 회복을 위한 대안적 개입**

아직 주님의 조울을 받을 수 없는 사람들은 공동체 내의 다른 사람으로부터 조울 받는 것과 (이하에 설명될) 의도적인 회상(deliberate appreciation), 그리고 마음 가라앉히기와 같은 것이 관계회로 접속의 회복을 위한 효율적인 개입 방법이 된다는 것을 기억하기 바란다.

## **19**

### **접속의 회복-**

### **의도적인 회상**

지난 번 설문 문항에 대한 추가 논의에서 기술한 것처럼, 만일 여러분이 과거에 있었던 긍정적인 경험들을 기억해내고, 이와 연관해서 감사하는 마음이 일어나기를 기대하며 회고 할 수 있다면 ,그것은 관계모드에 들어와 있다는 신호이다. 흥미롭게도 회상은 비 관계모드에서 관계모드로의 회복을 위한 한 가지 자원이 된다.

## 회상이 관계회로 회복을 위한 개입방법이 된다는 증거들

*의도적으로 회상에 젖어드는 것이 일관되게 관계회로의 회복을 돕고 있다.* 이것을 입증하는 사례들이 있다: 존 고트만(John Gottman) 박사의 멋진 연구와, 옥시토신(oxytocin 뇌하수체(腦下垂體) 후엽(後葉) 호르몬의 일종:역주)의 발견, 인식적 치료요법의 관찰, 우리 내담자들의 상담경험, 그리고 우리 자신의 경험 등이 이를 뒷받침하고 있다.

### 존 고트만, 관찰 가능한 행동, 최종적인 사회학적 결과물

고트만 박사(John M. Gottman Ph.D.)는 결혼 관계에 관한 아주 독창적이고 흥미진진한 연구들을 수행해 왔다. 그는 비디오 사진기와 마이크 장치가 결합된 아파트를 마련하고, 무작위로 몇 쌍의 부부를 선택하여, 그들이 어떻게 주말을 함께 보내는지를 녹화했다.<sup>62</sup> 그리고는 이들 부부를 그 후 10년간 추적하며 그들이 행복한 결혼 생활을 하는가 아니면 이혼했는가와 같은 그들의 최종적인 사회학적 결과를 관찰했다. 고트만 박사는 이렇게 신중하게 수집한 방대한 양의 정보파일을 엄격히 통계분석 처리함으로써 어떤 가시적 행동들이 최종적으로 어떤 사회학적 결과를 낳는지를 밝혀냈다. (그것은 무엇일까?) 같이 월트 디즈니 영화를 보면서 시간을 보내는 부부가 행복한 결혼생활을 영위할 가능성이 더 높다는 것일까? 결코 설거지하지 않는 부부가 이혼 법정에 설 가능성이 더 많다는 것일까?

고트만 박사는 1986년부터 수천 쌍의 부부를 촬영하면서 수만 시간 동

---

<sup>62</sup> 물론 이들 부부들은 자신들이 촬영되고 있다는 것을 알고 있었으며 기꺼이 자신들이 연구의 자료가 될 것을 허락했다. 물론 일정 수준의 프라이버시를 보호하기 위하여 단지 오전 9시에서 오후 9시까지만 촬영했으며, 욕실 내부는 촬영하지 않았다.

안 그가 관찰할 수 있는 모든 행동들을 수집하였다. 14년 동안 이 부부들을 추적한 결과 얻어낸 엄청난 양의 자료를 신빙성 있는 통계학적 분석을 통해 배열해 보았다. 이 연구 결과 나타난 분명한 결론은 회상이 관계에 좋은 영향을 준다는 것이다. 만일 당신에게서 부인(또는 남편)에 관한 일들을 (감사) 회상하며 의도적으로 이 일에 집중하는 *관찰가능한 행동들이 발견된다면, 최종적인 사회학적 결과에 따라 추정하건데, 당신은 결혼 상태의 유지는 물론 행복한 결혼생활을 할 것이다.* 이미 이런 행동들을 하고 있는 부부는 성공적인 결혼 생활을 하고 있었으며, 의도적으로라도 이를 학습하는 것이 결혼이 심하게 문제상황에 빠질 때 결혼을 구출해내는 강력한 긍정적 힘을 발휘한다는 것이 입증되었다.<sup>63</sup>

고트만의 연구가 의도적인 회상이 관계모드를 회복시킨다는 나의 믿음을 입증하는 직접적 증거가 되는 것은 아닐지라도, 그의 이 연구는 분명히 회상과 관계회로에 대한 나의 결론과 일치(consistent)하고 있다. 나는 고트만의 연구와 관련하여 다음과 같은 가설을 갖게 되었다. 회상은 실제로 사람들을 관계모드에 머물도록 도움을 주며, 비 관계적 상태에 빠졌을 때 관계회로의 접속을 회복하도록 도움을 준다는 것이야말로 감사회상이 결혼한 부부에게 유익을 주는 두 가지 기능이라고 생각한다.

### 신경생물학(Neurobiology)

한 연구는 우리가 회상할 때 옥시토신이 방출되는 것을 직접적으로 보여준 바 있다.<sup>64</sup> (회상과 같은) 적극적인 사회적 교제가 옥시토신의 방출을 자극하고 있다는 것을 입증하는 간접적인 사례들도 또 다른 연구들에 의해서 속속

---

<sup>63</sup> 고트만 박사의 연구에 대한 더 많은 논의는 John M. Gottman and Nan Silver, *The Seven Principles for Making Marriage Work* (New York: Three Rivers Press, 1999) John M. Gottman 문 Clifford I. Notarius, "Seca de Review: Observing Marital Interaction," *Journal of Marriage & the Family*, vol. 62, no. 3 (November 2000): p. 927-947을 참고하시라. 고트만의 웹사이트 [www.Gottman.com](http://www.Gottman.com) 또한 그에 관한 정보와 결혼과 관계에 관한 그의 연구에 대한 많은 정보를 제공한다.

<sup>64</sup> Rebecca A. Turner, Mararet Altemus, Teresa Enos, Bruce Cooper, and Teresa McGuinness, "Preliminary Research on Plasma Oxytocin Levels in Healthy, Normal Cycling Women: Investigating Emotional States and Interpersonal Distress," *Psychiatry*, vol. 62, no.2 (summer 1999): p.97-113.



제시되고 있다.<sup>65</sup> 이 현상을 다룬 어떤 후속 연구에 의하면 옥시토신은 감정적 연합과 긍정적인 관계결합이 이루어지도록 우리의 두뇌를 준비시키는 것으로 되어있다.<sup>66</sup> 옥시토신에 관한 이 연구가 의도적인 회상이 사람을 관계모드로 되돌려 놓는다는 나의 믿음을 증명하는 것은 아니지만, 이 연구에 의해 드러난 회상과 옥시토신과 감정적 연대와 긍정적인 관계결합 간의 연관성은 회상과 관계회로에 관한 나의 결론에 부합하고 있다.

### 인식적 치료요법

인식적 치료요법을 사용하는 경험주의적 연구와 인식적 치료요법 사례연구에 의하면 생각은 감정에 대하여 강력하고 예언적인 영향력을 발휘하는 것으로 나타나고 있다.<sup>67</sup> 예를 들어 우리가 감사하는(appreciate) 일에 우리의 주의를 의도적으로 집중하면 이에 조응하는 적극적인 감사(gratitude)의 감정이 일관되게 생겨난다. 인식적 치료요법과 사례연구에 의하면, 다른 사람에 관련하여 더욱 긍정적으로 생각하는 법을 학습하면 이에 조응하는 긍정적 감정이 그를 향해 늘어나게 되고 이것은 그와의 좋은 관계를 위한 관찰 가능한 행동을 유발시킨다.<sup>68</sup>

인식적 치료요법에 관한 조사와 사례연구가 의도적인 회상이 우리를 관계모드로 돌아가게 한다는 나의 주장을 입증하는 것은 아니지만, 내주장에

---

<sup>65</sup> 이것을 요약해 놓은 Kerstin Uvnas-Moberg, "Oxytocin May Mediate the Benefits of Positive Social Interaction and Emotions," *Psychoneuroendocrinology*, vol. 23, no. 8 (1998): p.819-835를 참조하시라.

<sup>66</sup> 예를 들면, Thomas R. Insel, James T. Winslow, Zouxin Wang, and Larry J. Young, "Oxytocin, Vasopressin, and the Neuroendocrine Basis of Pair Bond Formation," *Advances in Experimental Medicine and Biology*, vol. 449 (1998): p.215-24; E.B. Keverne and K.M. Kendrick, "Oxytocin Facilitation of Maternal Behavior in Sheep," *Annals of the New York Academy of Science*, vol. 652 (1997): p. 83-1-1; C. Sue Carter, "Biological Perspectives on Social Attachment and Bonding," in *Attachment and Bonding*, eds. C.S. Carter et al., (Cambridge, MA: MIT Press, 2005), p. 85-100.

<sup>67</sup> 인식적 치료요법의 근본 원리를 지지하는 증거에 대한 최근의 후속 연구를 요약해 놓은 "David A. Clark and Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice* (New York: The Guilford Press, 2010), ch. 3 and ch.4; Aaron T. Beck and Brad A. Alford, *Depression: Causes and Treatment*, second edition, (Philadelphia, PA: University of Pennsylvania Press, 2009), ch. 16을 참고하시라.

<sup>68</sup> 관계의 어려움을 겪고 있는 이들을 위한 인식적 치료요법의 사용에 대한 상세한 논의와 이 방법의 기본 원리를 입증하는 사례연구로는 Frank M. Dattilio, *Cognitive-Behavioral Therapy with Couples and Families: A Comprehensive Guide for Clinicians* (New York: The Guilford Press, 2010)이 있다.

부활하는 것은 분명하다. 나는 인식적 치료요법이 실제로 사람들을 관계모드에 머물도록 도움을 주며, 비 관계적 상태에 빠졌을 때 관계회로에 접속을 회복하도록 도움을 준다는 것이야말로 인식적 치료요법이 결혼한 부부에 유익을 주는 두 가지 기능이라고 생각한다.

### 임상적 관찰과 우리 자신의 경험

감정치유 임마누엘 프로그램의 첫 단계는 내담자로 하여금 주님과 친교 상태에 들어가도록 돕는 것이다. 주님과 적극적인 친교 상태에서 시작되는 상담이야말로 자신이 처한 상황에서 최적의 자원을 동원하는 치유의 시작이 된다. 이런 시작은 그가 그 후 상담기간 중에 어려움에 봉착한다 할지라도 어느 때든 되돌아갈 안전한 처소를 마련하는 것이다. 내가 와일더 박사와 함께 이 임마누엘 프로그램을 정교하게 다듬어가며 특별히 집단 사역에 적용할 수 있는 방법을 모색하고 있을 때, 그는 회상을 상담 시작 부분에 넣어 내담자가 주님과 결합되어지도록 준비시키는 게 좋겠다고 제안했다. 우리 회상이 관계모드로 돌아가는 데 그렇게 직접적인 효과를 발휘하는지를 깨닫지 못하고 있었음에도, 우리는 앞서 기술한 조사와 사례연구를 생각하는 중에 회상이 적극적인 관계결합을 위하여 우리의 두뇌를 준비시켜준다는 것을 깨닫게 되었다. 그래서 이렇게 말할 수 있었다: “주님과 함께 했던 적극적인 경험들을 생각하고, 지난 경험중에 특별히 감사하는 어떤 상황에 의도적으로 집중하는 것으로 임마누엘 프로그램을 시작하자. 이 의도적인 회상은 이어지는 감정치유 상담의 기초가 되는 적극적 친교로 쉽게 들어갈 수 있게 한다.”<sup>69</sup>

그 후 조울받기를 관계회로 접속 회복을 위한 도구로 사용하는 방법을 개발하고 있을 때에, 나는 의도적 회상을 친교의 출발점으로 쓰기로 했다. 마치 와일더와 내가 그것을 임마누엘 감정치유의 시작으로 썼던 것처럼 말이다. 그 때까지만 해도 나는 회상은 친교를 위한 전 단계 수단으로 쓰이는

---

<sup>69</sup> 의도적인 회상을 감정치유 임마누엘 프로그램의 한 부분으로 다루는 논의는 “두뇌 과학, 심리적 외상, 우리와 함께 하시는 하나님 ~ 제 1부: 어느 심리치료사의 여행 - 임마누엘 프로그램의 간단한 소개”와 동 논문의 “제 5부: 임마누엘 프로그램의 재논의”를 참조 하십시오. [www.kclehman](http://www.kclehman)에서 무료로 내려받을 수 있음.

것으로만 알고 있었다.<sup>70</sup> 그래서 처음에 주님의 조울받는 것을 관계모드에 복귀하는 도구로 개발하고 있을 무렵, 나는 친교와, 주님께 고통을 고하는 것과, 조울받기로 들어가기에 앞서, 특별히 감사하는 것들에 의도적으로 집중하는 것부터 시작하고 있었다. 이것은 힘든 일이었지만 나는 이 의도적인 회상 속으로 자신을 몰아감으로써 결국 효율적인 조울에 도달할 수 있었다.

의도적 회상은 *그 자체만으로도* 아주 효율적으로 관계모드에 돌아가게 할 수 있다는 것을 발견한 것은 실은 우연한 일이었다. 내가 비 관계모드속으로 격발되어 있었기 때문에 주님의 조울받기라는 초기의 방식을 적용하고 있을 때였다. 그 때 나는 우연히 그 의도적인 회상 속으로 들어가게 되었다. 늘 그렇듯이 처음에는 이 의도적 회상은 몹시 힘들었다. 그러나 나는 이 일에 집착함으로써 기분이 좋아지기 시작했고, 이일을 계속하는 것이 보다 쉬워졌다. 나는 강렬한 내적 감사가 느껴질 때까지 내가 이전에 감사했던 일들에 집중하고 있었다. 그러자 어느 순간 뭔가 이상한 것이 감지되기 시작했다: “잠깐! 난 상호연관 속에 들어갈 준비 중인데. 이미 관계모드에 들어와 있잖아. 이건 내가 그분의 임재를 지각하고, 그분께 내 고통을 이야기 하고, 그분의 조울을 받고 난 다음에야 일어나기로 되어있는 것 아닌가!” 이 흥미로운 관찰이 있는 후, 나는 의도적인 실험을 하면서 이점을 더욱 유의하여 관찰하기 시작했다. 그리고는 곧 깨달았다. *내가 비록 주님과 친교를 위한 단계들을 아직 시작조차 하지 않았고 그분의 조울을 받지 않았는데도*, 내가 확고한 감사에 이를 때까지 회상을 계속하기만 하면, *나는 언제나 관계모드에 돌아와 있곤 했던 것이다*. 다시 말해서 내가 계속적으로 의도적인 회상에 젖어있게 되면, 그것 *만으로도* 결국 관계모드로 돌아올 수 있었던 것이다.

상기 관찰의 결과는 여러 가지 상황 속에서 이 개입에 관하여 실험을 거듭하고 있던 샬롯과 나는 물론, 와일더 박사, 그리고 우리가 같이 일하고 있는 다른 팀들에 의해서도 계속적으로 확인되었다.<sup>71</sup>

---

<sup>70</sup> 사실은 먼저 회상을 하지 않더라도 주님과 친교하고 조울받을 수 있을 뿐만 아니라, 관계회로 접속 회복을 위한 수단으로서의 친교와 조울받기는 이 의도적 회상을 시작하지 않더라도 더 쉽게 이루어진다. 왜냐하면 이 회상은 우리가 심하게 화나있거나 비 관계적으로 되어 있을 때는 매우 힘들기 때문이다.

<sup>71</sup> 예를 들어 와일더 박사는 집단적인 임마누엘 감정치유를 재양에서 살아남은 제3세계 사람들을 대상으로 사용하였는데, 그는 수많은 사람들이 동시에 비 관계모드 속에 빠져있었고, 그 들은 여전히 상대적으로 주님으로부터의 조울에 관해 훈련도 경험도 받지 못한 상황을 만났다. 이런 상황에서 그들을 지속적으로 의도적인 회

## 상기의 것들을 의도적 회상에 연결하기 그리고 관계회로 접속의 회복

당신이 얼마나 회상 훈련을 지속할 수 있으며, 얼마나 감사(gratitude)를 느끼는 지경에 이를 수 있느냐 하는 것이 관계회로 접속 회복의 관건이다. 곧 다루겠지만, 당신이 조율받기와 진정요법으로 시작하여 관계회로 접속을 회복한 후에 이 의도적 회상에 들어가게 된다면, 이 추가적인 (회상의)개입방법은 관계모드에서 얻는 힘을 더욱 증가시키게 될 것이다.

## 의도적 회상은 특정한 기억의 배경 속에서 가장 효과를 발휘한다.

의도적 회상을 관계모드 회복을 위한 개입으로 사용할 때, 회고의 대상을 단지 추상적이거나 이론적 개념으로 생각하지 않고 특정한 기억의 배경 속에서 회상 대상을 떠올릴 경우, 이 긍정적 효과의 크기와 강도는 훨씬 더 커질 것이다. 일례로 내가 이것을 세미나에서 발표할 때 나는 이 양자의 차이를 설명하기 위해 한 응급실 안전요원에 대한 2가지 방식의 회상을 예로 들은 적이 있다:

- # 나는 환자들이 응급실에 들어올 때 안전요원들이 어색한 (때로는 매우 딱딱한) 태도로 환자들을 맞아들이며 업무를 수행하는 것을 회상한다.
- # 나는 그들이 주야로 하루 종일 일하고 있다는 것을 회상한다.
- # 나는 환자들이 위급할 시 안전요원들이 타인을 보호하기 위해 자신들의 안전을 무릅쓰고 개입하는 것을 회상한다.
- # 나는 안전 요원들의 업무 자체가 매우 더럽고, 불쾌하며, 때로 피, 침, 구토물, 소변, 대변 등을 만지지 않으면 안 된다는 것을 회상한다.

나는 상기 문장 내용들을 정말로 믿는다. 그러나 이 내용들을 단지 추상적, 이론적 개념으로만 요약하고 있는 한, 나는 단지 아주 약간만 개인적으로 감사할 뿐인 것이다.<sup>72</sup>

그러나 이와 대조적으로 안전요원들에 대하여 특정한 기억 속에서 회상

---

상에 머물도록 하는 집단 훈련은 언제나 그들을 관계모드로 되돌려 놓는 데 효과를 발휘했다.

<sup>72</sup> 첫 문장이 때로 더 강한 감사를 일으킬 수도 있을 것이다. 그러나 내 자신을 자세히 관찰해 보면 이것은 오직 추상적, 이론적 기술이 특정 기억을 짧게 떠 오르도록 한 후에야 가능했다.

할 때는, 나는 내가 정신과 수련의과정 때 목격한 내 경험담을 이야기하는 것으로 회상을 시작하게 된다. 수련의 시절 나는 두 개의 다른 응급실에서 근무했다. 보훈병원(VA:Veterans Administration:역주)에는 위험 가능성이 높게 평가된 환자들을 위한 특별 응급실이 일시적으로 운행되고 있었다. 우리가 그곳에서 다루고 있는 사람들은 공격적이고 흥분되어 있고 적개심에 가득 찬 정신질환 환자들과, 때로는 중독성 질환을 앓고 있는 전역 군인들이었다. 그 방에는 경금속 의자와 중금속 램프 따위와 같은, 무기로 돌변할 수 있는 것들이 가득했었다. 그곳의 문제점은 부족한 의료 시설보다 부적격 안전요원들이었다.

그곳의 안전요원들은 대부분 몸이 비둔하고 체격이 뒤들린데다가 제대로 훈련이 되지 않은 나이든 사람들이었다. 그럼에도 그들은 그들 자신도 전역 군인들이었기 때문에 전역군인 환자들에 대하여 이해심있는 헌신과 동정심을 지니고 있었다. 불행하게도 이들의 이러한 동정심은 때로 정신과 레지던트 의사들의 안전에 대한 관심보다 더 강하였다. 예를 들면 병원 규칙에 의하면 모든 정신과 환자들은 검사 전에 몸수색을 해야 했다. 그러나 이 안전요원들은 이것을 고집하는 것은 환자들에게 무례하다고 생각하여 환자들이 싫어하면 수색 단계를 건너뛰었다. 이들은 물리적으로 제지해야 할 정도로 사태가 발전하여 동료 전역군인 환자들과 부딪히는 것을 피하고 있었기 때문에 환자들이 안전선을 넘어 와도 앞으로 나서는 게 아니라 뒤로 물러서는 것이었다.

게다가 대개는 커다란 7층 병원건물 전체 단 2명의 안전요원이 근무하기가 일쑤여서 응급실에는 그 마저 근무자 배정이 없기도 했다. 우리는 환자가 위험하다고 느껴지면 안전 근무자를 파견해 달라고 불러대곤 했고 때로 근무자가 도착할 때까지 오래 기다려야만 했다. 이들이 오지 않으면 뻑뻑한 업무 진행의 긴장이 지속되곤 했다. 그들은 제 멋대로 자신들이 더 이상 필요하지 않을 것이라고 판단하고는 나에게 물어보지도 않은 채 검사도중에 자리를 떠나버리는 것도 일쑤였다.

이런 것들이 쌓여 오싹한 상황을 유발하기도 했다. 내가 전후 외상 스트레스 장애(PTSD)라는 심한 중독증을 앓는 한 베트남전 전역 군인을 치료하기 위해 파견되어 있던 첫 해 어느 여름 오후, 그 곳에는 안전 요원이 배치

되어 있지 않았다. 나는 지치고 바빴지만 그대로 밀고 나가기로 결심하고는 안전요원을 부르고 그들이 응급실에 도착하기를 기다리고 하는 일을 생략하고 곧 바로 집무를 시작했다. 나는 말은 환자에 관해 생각하며 기도하고 있었다. 왜 그가 외상후 스트레스 장애를 앓게 되었는지 이해하게 되었다. 전쟁시 그가 배치된 지역은 베트남이 어린이들 옷 속에 수류탄을 착용시키고는 아군 속으로 잠입시켜 자폭하게 하는 곳이었다. 수차례 이런 참극을 겪은 소속 부대 사령관은 이 병사에게 인접마을에 들어가 모든 어린애들을 사살하라는 명령을 하달했다. 말할 나위 없이 그는 이 끔찍한 기억들에 시달리고 있는 것이다.

그럼에도 흥분해 있는 이 공격적이고 호전적이고 몹시 중독된 병사가 자신이 겪은 경험들로 인한 모든 분노를 나에게 쏟아 붓는 상황에서 근무하기란 무척 무서운 일이었다. 내가 방에 들어서며 문을 닫으면 그는 내 얼굴을 향해 6인치 앞까지 다가와 땀을 뚝뚝 흘리며 수분씩이나 나를 향해 고함쳐댔다. 그 동안 그 누구도 나에게 무슨 일이 일어났는지 문을 열고 들여다보려는 이가 없었다. 그가 나를 향해 소리치고 있는 동안 나는 거의 공포에 질려 있었다. 그 후 나는 그가 나에게 신체적으로 공격할 마음을 먹었는지도 모른다는 생각으로 심각한 고민에 빠져 있었다. 정말 그가 나를 해칠 마음만 먹으면 그는 누군가 나를 구하러 달려오기 전에 간단히 내 얼굴을 가격하거나 (금속제 램프로 내려쳐 나를 죽여버릴 수도 있었다.) 비록 안전 요원들이 내 방에 있었다 해도 그들의 개입이란 건 아마도 고작 그 환자를 향하여 점잔하게 앉으시라고 하거나, 그가 실제로 나를 해치려 한다 해도 그 황급한 상황에 대한 그들의 대응은 너무나 느리고 시험삼아 해보는 정도였을 것이다.

73

한 번은 이런 경우도 있었다. 몹시 흥분한 한 전역군인이 화가 머리끝까지 올라 정신치료를 호소하며 응급실에 들어왔다. 그는 6피트 4인치 키에 근육으로 뭉친 270파운드의 사나이였다. 그는 접수창구의 여직원에게 정신과 의사를 만나게 해달라며 어떤 경찰이든 만나기만 하면 죽여버리겠다고 말했다고 한다. 그는 주머니 마다 뭐가 들었는지 불룩 불룩한 전투복을 입고 있

---

<sup>73</sup> 이것은 단지 너그럽지 못한 예단만은 아니다. 실제로 나의 한 동료의사는 안전 요원의 제지가 있기 전에 이미 코뼈가 부러지기도 했고 또 다른 경우는 갈비뼈 서너개가 부러지기도 했다.

었고, 등에는 역시 내용을 알 수 없는 원가로 가득 채워진 커다란 배낭을 메고 있었다. 당시 응급실에는 두 명의 안전 요원이 있었다. 그들은 이 남자에게 몸수색에 응하라고 요구하는 것이 현명하지 못하겠다고 판단했다. 그리고 그를 잘못 경찰에 인도하면 그를 화나게 하겠다고 판단했다. 그래서 그들은 자신들이 보이지 않도록 다른 방으로 들어 가버렸다. 나는 그를 진단하러 안전 요원이라곤 아무도 없는 방으로 들어서야만 했다.

방에 들어서자 나는 그가 몸수색되지 않은 상태인 것을 알았고, 그의 불룩한 주머니와 배낭을 보자 그 속에 무기류를 소지하고 있을 수 있겠다는 것을 직감했다. 그가 쉽사리 자신이 앉아 있는 철제의자나 내 책상위에 놓인 철제 램프를 집어 나를 향해 던질 수도 있겠다고 생각했지만, 육박전에서 적을 죽이는 훈련을 받은 270파운드의 엄청난 근육질의 이 퇴역 전투병을 보자 그가 나에게 신체적 위해를 입히기로 한다면 그런 물건따위는 필요도 없겠다는 것을 알았다.

사태가 험악해지는 데는 오랜 시간이 걸리지 않았다. 나의 몇 가지 첫 질문에 통명스레 답하더니 그는 의자에서 벌떡 일어나 나를 향해 방을 가로질러 오는 게 아닌가! 천만다행으로 그는 (나를 지나쳐) 방 밖으로 나가 응급실 밖으로 뛰쳐 나갔다. 그는 마침 응급실 앞에 서있는 공중버스를 강제로 탈취해버렸다. 내 생각에 그는 너무 화난 나머지 자신이 뭘 원하는지조차 모르는 듯했다. 자신에 협조하지 않는 자는 누구든 죽여 버리겠다고 했던 그의 협박에 놀라 (누군가가) 경찰을 불렀던지 수 분 후 완전무장한 기동대(swat)가 도착했다.

기동대가 그를 버스에서 끌어내는 데 수 시간이 걸렸고 그를 제지 하는데 6명이 달라붙어야 했다. 일반적으로 통제불능인 정신과 환자를 안전하게 제압하기 위해서는 그들의 팔목과 발목을 묶는다, 그러나 극렬하게 몸부림치고 버티는 이 환자는 가슴과 이마까지 띠로 묶지 않으면 안 되었다. 그가 일단 제압되자 나는 입원을 위한 검사를 마쳐야 했다. 이 일을 하는 중에도 그는 계속해서 격렬하게 몸부림치며 숨이 닿는 데까지 목청껏 소리치며 (땀투성이가 된 채 나를 죽여버린다고 협박하고 있었다.) 눈을 부라리며, 얼굴은 검붉어 있었고, 이마며 목에 뛰어나온 혈관들은 금방이라도 터질 듯 했다.

보훈병원 응급실에 근무하는 동안 나는 끊임없이 신체적 불안이 느껴졌

고, 공포로 인해 내 일의 효율성이 방해받지 않도록 나는 그것을 생각하지 않으려고 애를 썼다.

그러나 (이곳을 떠나 내가) 대학병원 응급실에 근무할 때의 경험은 전혀 달랐다. 무엇보다도 정신치료 검사를 위해 특별히 안전장치가 되어 있는 방이 상시적으로 운영되고 있었고 그 방엔 무기로 쓰일 수 있을 법한 것은 아예 존재하지 않았다.<sup>74</sup> 이 안전한 방보다 더 중요한 것은 안전 요원, 그중에도 한 사람의 특별한 안전요원이었다. 그의 이름은 안드레였다. 그는 잠시 시애틀 씨혹스 프로 축구팀원으로 뛰기도 했던 아프리카계 미국인이었다. 그가 두꺼운 창이 달린 유니폼 구두를 신고 있으면 거의 7피트의 키에, 근무중이면 으레 착용하는 무장 없이도 280파운드가 너끈히 나가는 거구였다. 나는 그를 거인 안드레라고 불렀다. 그가 근무중일 때면 나는 언제나 안도감을 느꼈다.

정신과 환자 진찰이 있을 때마다 나는 안전 요원 여부에 대해 걱정할 필요가 없었다. 간호사가 환자 진찰하라고 나를 부를 때마다 가보면 안드레는 언제나 거기에서 나를 기다리고 있었다. 그가 자신이 불필요하다고 생각해서 진찰도중 다른 곳으로 가버릴까 하는 걱정은 할 필요가 없었다. 실제로 내가 특정 환자의 경우 안전요원이 필요하지 않다고 말해주어도 그는 그 장소에 서서 나에게서 눈을 떼지 않았다.

보훈병원에서의 안전요원과 달리 안드레는 환자의 몸수색을 게을리하지 않았다. 그는 결코 무기로 쓰일 수 있을 법한 것은 무엇이든 허용하지 않았다. 주머니칼도, 병따개도, 손톱손질 도구도. 그는 심지어 환자의 연필이나 자동차 열쇠조차도 안전 통에 넣으라고 요구하는 것이었다.

안드레는 환자를 안전장치가 된 그 방으로 안내하고는 내가 진찰을 시작하면 출입구에 서있었다. 조금이라도 위험한 기미가 보이면 어김없이 그는 앞으로 나서며 나에게 문 쪽으로 가라는 신호를 보낸다. 환자가 나를 공격하려 할 때 이를 쉽게 차단해 버리겠다는 것이다. 이전의 안전요원들과 달리 안드레는 협박이나 작은 위협적 행위에 대해서도 전혀 관용을 베풀지 않았다. 화난 환자가 의자에서 일어서기만 해도 안드레는 신속히 방으로 들어와

---

<sup>74</sup> 그 방에 있는 유일한 물건은 커다란 안락의자뿐이었고 그것도 바닥에 나사로 고정되어 있었다.



조용하지만 단호하게 “선생님, 의자로 돌아가 앉으셔야 합니다”라고 지시하곤 했다. 누군가가 나에게 위협적인 몸짓을 하거나 화난 말을 내 뱉기만 해도 안드레는 방안을 기웃거리며 “레만 박사님, 무슨 문제라도 있습니까?”라고 묻는다. 이렇게 조용하고 간단한 개입일지라도 7피트 그것이 280파운드의 무장한 안전요원의 입에서 나올 때는 엄청난 효과를 발휘했다.

안드레는 필요한 적절한 신체적 제지도 마다하지 않았다. 환자가 극심하게 중독상태에 있거나 정신질환을 앓고 있어 신체적 안내가 필요할 때면 안드레가 바로 그 곳에 있었다. 환자가 완전히 통제불능이고 공격적이어서 다른 사람들을 보호하기 위한 신체적 제지가 필요할 때에도 안드레는 그곳에 있었다. 이 일은 위험했고 매우 번거롭고 불쾌한 것이었다(극심한 중독사고를 당한 환자는 구토물, 침, 소변, 대변, 피 등으로 뒤범벅된 채 들어 올 때도 있었다.) 다른 사람들의 안전을 위한 조치를 취하다 이런 것들이 몸에 묻는다 해도 안드레는 조금치도 당황하는 빛을 보인 적이 없었다.

이런 것들에 더하여 안드레는 응급실의 신체적 안전에 대하여 나보다도 더 많이 알고 있어서 내가 미처 생각하지 못한 나의 안전을 위해 필요한 조치를 취해주었다. 예를 들면 그는 환자들이 의자에 앉을 때 의자 뒤에 약간 기대어 앉도록, 부드럽게 그러나 단호하게, 지시했다. 이 자세는 환자가 갑자기 나를 공격하기 어려운 자세였다. 그는 방 안에서 가장 안전한 위치를 나에게 알려주어 내가 재빨리 그리고 쉽게 빠져나가 문을 닫아버릴 수 있게 했다. 몹시 흥분된 환자가 오면 그는 진찰 전에 적당한 약물을 주어 진정 효과를 기다리자고 제안하기도 했다.

마음속으로 이런 이야기를 나눈 후, 나는 내가 안드레에 대해서 특별히 감사 회상하는 것들의 이름을 생각한다:

# 나는 안드레가 환자를 검사실로 들여보내기 전에 꼼꼼하고 세밀한 몸수색을 고집하면 불쾌한 반응이 일어날 수 있는 것을 알면서도 이를 기꺼이 감수하던 것을 회상한다.

# 나는 그가 때로 신체적 접촉이 위험하고 번거롭고 불쾌할 것임에도 불구하고 필요한 때는 신체적 접촉을 회피하지 않은 것을 회상한다.

# 나는 그가 나의 안전을 지켜줄 많은 세세한 것들이 제대로 되어 있는지  
솔선해서 확인할 정도로 잘 훈련되어 있는 것을 회상한다.

# 나는 그가 나를 안전하게 하기 위하여 자신의 위험을 무릅쓰고 나섰던 것  
을 회상한다.

# 나는 거구인 그가 통제불능한 위험한 환자를 다루기 위해 기꺼이 무겁고  
불편한 장비들을 착용한 채 실제로 신체적으로 나서기도 했던 것을 회상한  
다.

# 나는 그가 근무를 서면 언제나 *실제로 안전하게 느꼈던* 것을 회상한다.

내가 안전요원에 대한 감사의 회상을 하기 위해 단지 추상적이고 이론적인  
이유들을 생각했다면, 나는 단지 미약하고 희미한 감사를 느낄 뿐일 것이다.  
그러나 내가 거인 안드레를 생각할 때는, 내가 심각한 신체적 상해에 직면  
하지 않고 일할 수 있었던 것이 얼마나 감사한지 전혀 다른 차원에서 생각  
하게 된다.<sup>75</sup>

주님에 대하여 의도적으로 회상하는 일은 또 다른 형식의 예시가 될 것  
이다. 가령 내가 성서에 나타난 하나님의 성품들과 같은 추상적이고 이론적  
인 정보를 배경으로 주님을 감사하고 목상하는 경우라면, 나는 30-40초면 다  
음과 같은 명제들을 떠올리게 될 것이다:

# 주님, 저는 당신이 완벽하심을 목상 (또는 회상 appreciate)합니다.

# 저는 당신이 편재하심을 목상합니다.

# 저는 당신이 강하심을 목상합니다.

# 저는 당신이 공의로우심을 목상합니다.

# 저는 당신이 자비로우심을 목상합니다.

# 저는 당신이 의로우심을 목상합니다.

---

<sup>75</sup> 이러한 두 가지 회상의 비교는 이를 실제 상황으로 제시하게 되면 더욱 극적으로 된다. 내가 거인 안드레를 기  
억하며 회상하면 눈으로 식별할 수 있게 감정이 저절로 샘솟는다. 물론 내 얼굴표정, 목소리 음색, 그리고 비  
언어적 소통 방식이 전달될 수 없는 독자들에게는 이런 경험은 불가능하겠지만 말이다.

# 저는 당신이 치료하시는 이심을 목상합니다.

# 저는 당신이 용서하심을 목상합니다.

나는 이들 명제 하나 하나를 믿으며, 주님에 관한 이 진리들을 감사하며 목상한다. 그러나 내가 이들을 단지 추상적 이론적 개념들로 요약하고 있는 한, 나는 아주 극미한 주관적 감사만을 느끼고 있는 것이다.

그러나 내가 특정한 기억을 배경으로 주님께 대하여 감사하며 목상하게 되면, 나는 수 분 정도 지나 주님에 대한 생각 끝에 그분과 재결합하고, 이전에 그분과 적극적으로 결합했던 기억 속으로 다시 들어갈 수 있다. 예를 들면 나는 토마스와의 그의 영웅적인 신앙에 대해 주님과 교제하던 경험을 생각할 수 있을 것이다. 나는 내가 켈지 블러바드에 있는 호수 쪽으로 아령을 들고 운동할 때 친구처럼 내 곁에서 걸으시며 만면에 미소를 머금고 날씨를 즐기시던 주님의 모습을 다시 떠올린다. 나는 주님께 “토마스가 지금 같이 있어 기쁘시지요?”라고 했던 말을 되풀이 하며, 그분이 내게 얼굴을 돌리시며 크게 기뻐하시던 모습도 다시 떠올린다. 그분이 내말을 들어주시며 “그래, 그는 선한 싸움을 잘 싸웠지. 이제 그의 고난은 끝나고 영웅적 믿음에 대한 상급을 누리고 있단다”라고 말씀 하시던 모습을 기억한다.

이런 생각과 감정에 다시 연결되고 기억들에 다시 들어가면 나는 내가 특별히 감사하던 일들에 대하여 직접 주님께 말씀드린다:

# 주님, 당신이 내 곁에 걸으실 때 보여주신 많은 섬세한 모습들, 당신의 미소와 걸음걸이와 저를 대하는 태도 등을 통해, 당신께서 나와 함께 있는 것을 즐기시며 나를 친구로 생각하신다는 것을 알겠습니다. 이런 것들은 저에게 많은 것을 의미합니다.

# 주님, 저는 당신의 임재와 미소를 경험할 때 느끼는 설렘과 생명력을 충분히 표현할 언어를 찾을 수 없습니다. 저를 깜작 놀라게 하셨던 당신의 생생한 반응 때문에 당신의 살아계신 임재를 지각하게 되었던 때를 회상합니다. 이것들은 제가 마음속에서 시작했던 내면의 주관적 지각과는 전혀 다른 것들이었습니다.

# 주님, 저는 때때로 토마스와 같은 사람들이 영원히 적절한 보상을 받지 못할지도 모른다는 두려움, 다시 말해서 참된 정의란 결코 존재하지 않을 것이라는 생각으로 시달릴 때가 있었습니다. 그런데 토마스에 대한 저의 생각에 대해 당신께서 즉각적으로 생생하고 활력 넘치는 놀라운 모습으로 세세한 감정이입적 응답을 해주실 때 저는 깊은 재 확신을 얻게 되었습니다. 당신께서 그의 삶이 얼마나 힘들었는지, 그가 매일 매일의 힘든 시간들을 신앙으로 이기며 당신을 좇았던 것을 알고 계시며, 그의 조용한 영웅적 삶을 당신이 귀히 여기고 계시다는 사실에 대하여 목상합니다. 그의 엄청난 투쟁과 순종과, 용기가 당신께 기억되고 있을 뿐만 아니라 우리가 말하고 있는 지금 이 순간에도 그가 당신의 임재 가운데서 상급을 누리고 있다는 사실을 감사하며 목상합니다.

요컨대 내가 주님을 목상하기 위하여 추상적이고 이론적인 이유들을 생각하고 있을 때는, 나는 단지 미약하고 모호한 감사의 회상을 할 수 있을 뿐이지만, 토마스에 관하여 주님과 교제하던 경험을 생각하며, 그 생각과 감정에 다시 연결되고, 그 기억에 다시 들어가며, 특별히 감사를 느끼는 면면들에 대하여 주님과 대화할 때는 전혀 새로운 차원의 감사를 느끼게 되는 것이다.<sup>76</sup>

(보다 어려운 주제)

특정한 기억을 배경으로 의도적인 회상을 할 때 더욱 효과가 증대되는 현상들이 있다. 그러나 이런 차이를 유발시키는 이유의 얼마쯤은 두뇌 좌/우 반구의 차이와 관련되어 있다. 우뇌는 일차적으로 감정처리를 담당한다. 그러므로 우반구를 통한 처리는 더 집중된 감정적 반응을 만들어 낸다. 게다가 우반구는 특정한 자서전적 기억에 뿌리를 둔 *경험적(experiential)* 인식을 다루는 일차적 위치이다. 그러므로 *특정한 자서전적* 기억을 배경으로 의도적인 회상을 하게 되면 우반구가 더 개입하게 된다. 따라서 특정 자서전적 기억 안에서의 회상은 자료를 우뇌에서 처리하게 하고, 이는 더욱 감정적 강도를

---

<sup>76</sup> 이 두 가지 방식의 회상법은 아래의 경우 두드러지게 대비가 된다: 내가 얼굴표정, 목소리 억양, 기타 비 언어적 소통형식을 사용하여 이 내용을 전달할 때 감정적 강도가 극적으로 차별화 된다.

높이게 된다. 더구나 우뇌는 사회적 관계적 교제를 처리하는 일차적 위치이다. 그러므로 사회적 관계와 관련되는 특정 자서전적 기억 안에서 회상하게 되면 우뇌의 개입이 증가하게 되고 이것은 감정적 반응의 강도를 높이게 된다.

## 의도적 회상에 관한 실제적인 팁

나는 지난 수년 동안 의도적 회상을 관계회로 접속 회복을 위한 수단으로 사용하는 문제를 실험해 왔다. 또 의도적 회상과정을 사용해서 다른 사람들을 지도하는 일에 많은 시간을 보냈다. 나는 내 자신의 경험에서 관찰한 많은 것들도 공유하고자 한다. 바라기는 내가 수많은 시간 동안 베타테스트(beta test)를 통해 얻은 이 실제적인 지침들이 다른 사람들에게 도움이 되었으면 한다.

# 어떤 것이든 감사히 회상할 수 있는 것(“나는 굶주린 채 잠자리에 들지 않게 되어 감사한다” 따위처럼 단순한 것들)에 이름을 붙여 두면 유익하다. 정직하게만 한다면 감사를 느끼는 아주 세세한 작은 것들에 이름을 붙여 두기만 해도 전체적인 감사의 관성효과를 만들어 내게 된다.

# 앞서 언급한 것처럼, 특정한 기억을 배경으로 감사의 이름을 붙이는 것은 특별히 강력한 힘을 발휘한다.

# 특정한 기억을 배경으로 많은 “단순한”것들에 대하여 감사 회상하는 연습을 함으로써 감사의 힘을 증가시켜 나갈 수 있다.

# 예를 들어 샴쌍둥이 세탁하는 것을 생각하는 경우라면, 나는 특정한 기억들을 생각해 냄으로써 감사의 효과를 증가시켜 나갈 수 있게 된다. 그저 한 마디로 “나는 샴쌍둥이 세탁하는 것을 감사해”라고 말해치우는 게 아니라, 하던 일을 멈추고 샴쌍둥이 빨래거리를 들고 수없이 (세탁기가 있는)지하실을 오가던 모습과, 세탁기 앞에 서서 수북이 쌓인 빨래를 분리하고, 빨래를 세탁기에서 건조기로 옮기기 위해 사무실에서 일하다가도 수없이 일어나는 그녀의

모습과, 다 끝난 세탁물을 개고 정리하던 수많은 모습들을 떠올릴 수 있다.

내가 집 없는 노숙자가 아니라는 사실을 감사로 회상한다면, 그저 한마디로 “기거할 수 있는 따뜻하고, 안락하고 안전한 곳이 있어 감사한다”고 말해치우는 게 아니라, 하던 일손을 멈추고 비가 오고 춥던 날의 캠핑여행을 기억하는 것이다. 그날 집에 돌아와 따뜻한 목욕을 하던 때를 감사하고, 바깥 화장실에 가기 위해 한 밤중에 일어나 모기에 뜯기며 숲속을 걸어야 했던 캠핑 사이트를 기억하며 이제는 실내 화장실이 있는 집에 돌아왔음을 감사하며, 눈보라 치던 영하 15-20도의 추위를 겪어야 했던 일월 어느 날을 기억하며 장작난로 앞에 앉아 초코릿 커피 한 잔 들고 창밖의 눈발을 바라보던 아늑함을 떠올리며 감사할 수 있다.

내가 허기진 배를 안고 잠자리에 들지 않게 된 것을 회상한다면, 그저 한마디로 “내가 원하면 언제든지 좋은 음식을 먹을 수 있어 감사한다”고 말해 버리지 않고, 잠시 일손을 멈추고 내가 특별히 즐기던 앙트레들 즉, 지방의 어느 타이 식당에서 먹던 파냥 카레, 샐러티 만든 소스를 곁들인 구운 연어, 엄마표 레만 사과파이. 마리네이드로 절인 아빠표 쓰유키 닭고기를 기억하며, 할아버지와 형 존을 도와드리며 몇 시간 동안이나 건초 누르기 작업을 하느라 몹시 허기진 채 농장으로 돌아 왔을 때 할머니가 직접 만드신 군침 나는 커다란 식탁 위의 음식들이 우리를 기다리고 있던 기억, 대학의 기금 조성을 위해 36시간 금식할 때 내가 스스로 선택해서 하는 금식의 배고픔이 어찌 그리 감사했던지를 회상하는 것이다.

# 내가 일단 샬롯에게 화나 있을 때는 그녀와의 긍정적인 기억들을 생각해 내거나 그녀에게 감사했던 특정한 일들을 떠올리는 게 아주 어렵다. 하지만 그것은 하기만 하면 동시에 나의 관계회로를 회복하는 데 특별히 도움이 되는 일이기도 한다.

# 특정 기억 속에서 감사한 일들을 떠올리며 연달아 여러 가지 기억들을 다루면, 감사하기 힘들어하는 상태에서 벗어나는 데 도움이 된다. 예를 들어 내가 지독한 독감으로 시달리며 비참한 처지에 있었을 때 샬롯이 특별히 사려 깊게 나를 보살피던 때를 생각할 수 있다. 이 기간 동안 그녀가 나를

돌보던 세세한 것들을 기억하면 내 내면에 일어나는 감사의 느낌이 (10점 만점 중에서) 영점에서 3점으로 올라간다. 그 다음엔 샬롯이 내가 정말 좋아하는 크리스마스 선물을 사려고 먼 길을 달려가던 것을 생각하면 그것은 아주 놀라운 기쁨에 이르게 되고, 그녀가 나를 돌보려고 뭔가를 나에게 해주었는데 그것이 나에게 정말 의미있는 것이 되면 내 감사의 감정은 그 강도가 3점에서 5점으로 올라가게 된다. 샬롯이 우리의 세미나를 위해 대부분의 행정적인 일들을 하고 있는 것을 생각하거나 그녀가 수많은 세세한 물품조달 업무를 위해 시간을 보냄으로써 세미나가 매끄럽게 진행되는 것을 생각하면 내 감사의 강도는 7점으로 올라간다. 샬롯이 위기에 처한 우리 가족의 누군가를 돌보느라 수많은 시간을 땀 흘리던 모습과 가족을 위해 그녀가 마음과 시간을 쏟아 붓는 모습을 곰곰이 생각하노라면 내 감사는 10점에 이르게 된다.

# 우리가 (위에 언급한 것들처럼) 감사를 느끼는 극적인 사건들에 대해 기억하고 묵상하는 것이 중요하다. 그러나 이에 못지않게 샬롯과 나는 사는 중에 수천 번씩 되풀이해서 쌓여가고 있는 상대방의 친절, 봉사, 너그러움과 같은 작은 행위들의 중요성을 깨닫고 있다. 예를 들어 샬롯은 나를 위해 아침마다 특별한 커피(금방 간 커피로 끓여낸 디켄 스타벅스)를 준비한다. 그런 커피 한잔이 대단할 것은 없을런지 모른다. 그러나 그녀가 수년간 아침마다 이 작은 친절로 나를 얼마나 축복하고 있는지를 생각하노라면 나는 심각한 감사에 젖고 만다.

# 한 가지 사실만을 가지고 여러 차례 감사하는 것도 좋다. 어떤 사람에게는 이런 일이 우습게 보일지도 모른다. 이 의도적인 감사를 처음 연습하기 시작했을 때 마치 똑 같은 형용사를 되풀이해서 쓰는 것은 어설픈 작문형식이라고 여기던 영어수업시간의 글쓰기가 생각난다. 정말로 큰 어떤 것에 대해 말하고 있는 중에 그 이야기를 다시 언급해야 할 경우, 처음에 “커다란huge” 이라고 했다면, 그 다음의 묘사엔 다양성을 주어 “굉장한gigantic” “무한한imense” “거대한titanic” “엄청난enormous” 등과 같은 유사어들을 찾아내야 할 필요가 있었다. 마찬가지로 나는 의도적 감사의 연습을 할 때마다 감사할

새로운 점들을 생각해내야 할 필요를 느꼈다. 감사할 점들이 얼마나 많은지 찾아내는 것은 참 즐거운 도전이다. 그러나 고등학교 영어작문 선생님들의 말씀을 각인하려고 애쓸 필요는 없다. 우리가 누군가로부터 받은 축복을 진정으로 감사하고 있다면 몇 번이고 그것을 감사하며 음미할 수 있는 것이다.

나는 최근 야회에서 일하면서 감사를 연습하고 있다. 거의 매 5분마다 내가 햇살이 쏟아지는 쾌청한 날들에 대하여 감사하고 있음을 깨닫게 되었다(1월의 시카고에 이것은 결코 사소한 축복이 아니다). 5분마다 나는 이 사실을 확인하며, 햇볕에 대하여 주님께 감사했다. 조금 전에 언급했던 빨래야긴데, 매 주마다 나는 그 일을 하고 있는 아내에게 감사하고 있다. 이 사실을 확인하며, 그녀에게 이를 감사하며, 마음 가득 감사의 감정으로 채우는 것이다.

# 내면에 실제로 감사의 감정이 일어나느냐 하는 것이야 말로 의도적 감사 훈련의 효과를 나타내는 간단한 지표이다. 즉 의도적 감사가 성공적으로 이루어지고 있으면, 실제로 감사가 느껴진다. 더욱 의도적 감사에 성공하고 있으면 있을수록 내면의 감사한 느낌은 더욱 강해지고, 감사가 강해지면 질수록 관계모드로의 회복은 더욱 견고해진다.

# 나의 경험에 의하면, 감사에 있어 최대의 난제는 내가 불쾌한 무드에 빠져 있을 경우 감사하기가 실로 어렵다는 점이다. 무드가 나빠지면 나빠질수록 그만큼 실천하기가 힘들어진다.<sup>77</sup> 내가 심히 격발되어 비 관계적으로 되고 샬롯이 나의 적으로 느껴질 때, 그녀에 대하여 감사한 것을 생각한다는 것은 참으로 힘든 일이다. 내가 사실로 *알고 있는* 것에 대해서 생각할 때조차도 난 그것을 인정하고 싶어지지 않기 때문이다. 내가 인정할 수 있을 법한 것은 고작 “그녀가 늘 이기적인 미성숙한 돌대가리는 아니지”하는 정도이며 그것도 마지못해 억지로 나오는 것이다. 그렇다 할지라도, 내가 샬롯에 대해 긍정적인 생각을 하고 그녀에게 감사할 특정한 일들을 *확인하려고 애쓰며*

---

<sup>77</sup> 이런 이유로 조울받는 것으로 출발하기를 권한다. 이하에서 설명하겠지만 관계회로 접속 회복을 위한 이상적인 개입은 조울받기이다. 이렇게 일단 관계모드로 돌아가면 관계모드에 진입할 힘을 증가시키기 위하여 의도적인 감사를 시도할 수 있게 된다.



자신을 훈련할 수만 있다면, 처음엔 강렬하게 시작하지 못한다 할지라도, 내 관계회로는 결국 언제나 복구되었다.

# 내가 강한 관계모드 속에 있고 샬롯에 대해 강한 감사를 느끼는 동안에는, 그녀와 함께 했던 긍정적인 지난 경험들에 대하여 그리고 그녀에게 감사하며 회상하는 특정한 사건들에 대하여 긴 목록을 만들 수 있었다. 그러나 내가 화가 나 있어서 관계회로 접속을 놓치고 내 격발이 그녀에게 초점을 맞추고 있는 한, 나는 그녀에 대한 감사의 회상을 하기 위해 갑절이나 힘든 작업을 감수해야 했다. 긍정적인 기억들을 떠올리기가 매우 힘들어질 때면 나는 이 목록을 꺼내든다. 이 목록은 나로 하여금 새로 시작하도록 도움을 준다.

# 긍정적 관계 속으로 다시 들어가 우리의 기억이 주님과의 조율의 일부분이 되게 할 때도 그랬지만, 상세하게 기록해 놓은 (감사할 사건들에 대한) 설명들은 우리가 이전의 긍정적 경험들을 의도적인 감사회상의 일부분으로 기억할 때 감정적 힘을 증진시킨다. 나는 응급실 안전원과의 경험담을 눈감고도 말할 수 있다. 그것에 대해 기록한 나의 설명을 수없이 읽었다. 이젠 그 기록물 없이도 그저 안드레를 생각하는 것만으로 나는 여전히 감사의 감정이 솟아난다. 그럼에도 시간을 내어 그 세세한 기록들을 읽다보면 나에게 훨씬 더 강한 감사의 감정이 여일하게 솟아나는 것을 경험하게 된다. 그 이야기에 익숙해 있음에도, 그 기록물의 도움 없이 생각만 할 때에는 감정적으로 중요한 것들을 으레 건너뛰게 된다. 당신이 관계회로에 돌아가기 위해 의도적인 감사의 회상을 하기가 힘들다면, 세세한 설명이 담긴 기록들을 모아 놓았다가 당신이 격발되어 있을 때 시간과 노력을 들여 그것을 꺼내 읽어 보기를 권한다.

# 우리가 미해결 외상에 의해 반복적으로 격발되어지는 상황에 처해 있을 때는 의도적 회상에 들어가기에 심히 어렵다. 이런 상황을 종식시킬 가능성은 우리가 지니고 있는 미해결 외상의 양이 얼마나 많은가에 직결되어 있다. 그런고로 의도적 회상은 우리가 자신의 외상기억들을 노출시키고 해소하는

지속적인 작업을 수행하는 만큼 점점 더 쉬워질 것이다.<sup>78</sup> 샬롯과 나는 지난 10년 동안 우리 자신들의 외상을 해결하기 위해 노력하는 중에 이와 같은 긍정적이고 고무적인 추세를 우리 자신에게서 확인하고 있다.

### **의도적 회상은 연습하면 쉬워지고 그 효과도 점점 높아진다.**

주님의 조울받기와 마찬가지로, 의도적 감사회상도 배울 수 있는 기술이다. 샬롯과 나는 이 의도적 회상을 끈질기게 연습해 온 덕에, 전 과정이 쉽게 진행되며, 내적인 감사의 느낌이 보다 빨리 오며, 최종 결과도 점차 확고해지고 있다.

### **의도적인 감사의 회상은 매우 성서적이다.**

의도적 회상이 단지 좋은 임상적 처방만은 아니다. 이것은 동시에 아주 성서적이기도 하다. 구약은 우리가 주님께서 우리에게 행하신 것을 감사하고 의도적으로 회상하기를 권고하는 수많은 구절들을 담고 있다:

출 12:14) 너희는 이 날을 기념하여 여호와와 절기를 삼아 영원한 규례로 대대로 지킬지니라 출 12:26) 이 후에 너희의 자녀가 묻기를 이 예식이 무슨 뜻이냐 하거든

(출 12:27) 너희는 이르기를 이는 여호와와 유월절 제사라 여호와께서 애굽 사람에게 재앙을 내리실 때에 애굽에 있는 이스라엘 자손의 집을 넘으사 우리의 집을 구원하셨느니라 하라 하매 백성이 머리 숙여 경배하니라<sup>79</sup>

신 5:15) 너는 기억하라 네가 애굽 땅에서 종이 되었더니 네 하나님 여호와가 강한 손과 편 팔로 거기서 너를 인도하여 내었나니 신 8:2) 네 하나님 여호와께서 이 사십 년 동안에 네게 광야 길을 걷게 하신 것을 기억하라 신 8:10) 네가 먹어서 배부르고 네 하나님 여호와께서 옥토를 네게 주셨음으로

---

<sup>78</sup> 흥미롭게도 의도적 감사의 회상과 외상의 해소 사이에는 두 방향의 상호작용이 있다. 우리를 관계모드로 되돌리기 위한 개입으로서의 감사 회상은 격발된 외상기억들의 부정적 효과를 줄여나가는 방향으로 작용하는 한편, 외상의 해소는 과거의 긍정적 경험을 회상하는 것과 (감사 회상하는 특정 사건에 초점을 맞추는 동안) 내적으로 감사가 생성되는 것을 보다 쉽게 해주는 방향으로 작용한다.

<sup>79</sup> 특별히 달리 명시하지 않는 한, 본서에서 인용된 성서는 [The Holy Bible: New International Version.(Grand Rapids Zondervan, 1984)이다.

말미암아 그를 찬송하리라

신 24:18) 너는 애굽에서 종 되었던 일과 네 하나님 여호와께서 너를 거기서 속량하신 것을 기억하라 (수 4:1) 그 모든 백성이 요단을 건너가기를 마치 때 여호와께서 여호수아에게 말씀하여 이르시되

(수 4:2) 백성의 각 지파에 한 사람씩 열두 사람을 택하고

(수 4:3) 그들에게 명령하여 이르기를 요단 가운데 제사장들의 발이 굳게 선 그 곳에서 돌 열둘을 택하여 그것을 가져다가 오늘밤 너희가 유숙할 그 곳에 두게 하라 하시니라

(수 4:6) 이것이 너희 중에 표징이 되리라 후일에 너희의 자손들이 물어 이르되 이 돌들은 무슨 뜻이냐 하거든

(수 4:7) 그들에게 이르기를 요단 물이 여호와의 언약궤 앞에서 끊어졌나니 곧 언약궤가 요단을 건널 때에 요단 물이 끊어졌으므로

특별히 시편은 주님의 선하심을 감사하며 회상하고 의도적으로 기억하라는 권고의 말씀들로 가득하다:

시 9:11) 너희는 시온에 계신 여호와를 찬송하며 그의 행사를 백성 중에 선포할지어다

(시 9:12) 피 흘림을 심문하시는 이가 그들을 기억하심이여 가난한 자의 부르짖음을 잊지 아니하시도다 시 22:23) 여호와를 두려워하는 너희여 그를 찬송할지어다 야곱의 모든 자손이여 그에게 영광을 돌릴지어다 너희 이스라엘 모든 자손이여 그를 경외할지어다

(시 22:24) 그는 곤고한 자의 곤고를 멸시하거나 싫어하지 아니하시며 그의 얼굴을 그에게서 숨기지 아니하시고 그가 울부짖을 때에 들으셨도다

시 30:4) 주의 성도들아 여호와를 찬송하며 그의 거룩함을 기억하며 감사하라

(시 30:5) 그의 노염은 잠깐이요 그의 은총은 평생이로다 저녁에는 울음이 깃들일지라도 아침에는 기쁨이 오리로다

시 33:1) 너희 의인들아 여호와를 즐거워하라 찬송은 정직한 자들이 마땅히 할 바로다

(시 33:2) 수금으로 여호와께 감사하고 열 줄 비파로 찬송할지어다

(시 33:3) 새 노래로 그를 노래하며 즐거운 소리로 아름답게 연주할지어다  
(시 33:4) 여호와와 말씀은 정직하며 그가 행하시는 일은 다 진실하시도다  
(시 33:5) 그는 공의와 정의를 사랑하심이여 세상에는 여호와와 인자하심이  
충만하도다

시 66:1) 온 땅이여 하나님께 즐거운 소리를 낼지어다

(시 66:2) 그의 이름의 영광을 찬양하고 영화롭게 찬송할지어다

시 66:5) 와서 하나님께서 행하신 것을 보라 사람의 아들들에게 행하심이 엄  
위하시도다

(시 66:6) 하나님이 바다를 변하여 육지가 되게 하셨으므로 우리가 걸어서  
강을 건너고 우리가 거기서 주로 말미암아 기뻐하였도다

(시 66:8) 만민들아 우리 하나님을 송축하며 그의 찬양 소리를 들리게 할지  
어다

(시 66:9) 그는 우리 영혼을 살려 두시고 우리의 실족함을 허락하지 아니하  
시는 주시로다

(시 100:1) 온 땅이여 여호와께 즐거운 찬송을 부를지어다

(시 100:2) 기쁨으로 여호와를 섬기며 노래하면서 그의 앞에 나아갈지어다

(시 100:3) 여호와가 우리 하나님이신 줄 너희는 알지어다 그는 우리를 지으  
신 이요 우리는 그의 것이니 그의 백성이요 그의 기르시는 양이로다

(시 100:4) 감사함으로 그의 문에 들어가며 찬송함으로 그의 궁정에 들어가  
서 그에게 감사하며 그의 이름을 송축할지어다

(시 100:5) 여호와와는 선하시니 그의 인자하심이 영원하고 그의 성실하심이  
대대에 이르리로다

시 105:1) 여호와께 감사하고 그의 이름을 불러 아뢰며 그가 하는 일을 만민  
중에 알게 할지어다

(시 105:2) 그에게 노래하며 그를 찬양하며 그의 모든 기이한 일들을 말할지  
어다

시 105:6) 그의 이적과 그의 입의 판단을 기억할지어다

또한 시편 68:4-6; 95:1-7; 96:1-13; 98:1-9; 103:1-12; 107:1,2,43; 117:1-2; 1  
18:1-29; 134:1-2; 135:1-3,19-21; 136:1-26; 147:1-20; 148:1-14; 149:1-9; 150

:1-6등에도 나타나 있다.

시편의 많은 구절들은 주님의 선하심에 대한 감사 회상과 의도적인 기억의 모델이다.

시 7:17) 내가 여호와께 그의 의를 따라 감사함이어 지존하신 여호와의 이름을 찬양하리로다

시 9:1) 내가 전심으로 여호와께 감사하오며 주의 모든 기이한 일들을 전하리이다

(시 9:2) 내가 주를 기뻐하고 즐거워하며 지존하신 주의 이름을 찬송하리니 (이 이외에도 특정한 감사의 회상을 노래하는 10개의 구절들이 18절까지 이어진다.)

시 18:1) 나의 힘이신 여호와여 내가 주를 사랑하나이다

(시 18:2) 여호와는 나의 반석이시요 나의 요새시요 나를 건지시는 이시요 나의 하나님이니 내가 그 안에 피할 나의 바위시요 나의 방패시요 나의 구원의 뿔이니 나의 산성이시로다

(시 18:3) 내가 찬송 받으실 여호와께 아뢰리니 내 원수들에게서 구원을 얻으리로다 (이 이외에도 특정한 감사의 회상을 노래하는 6개의 구절들이 50절까지 이어진다.)

시 28:6) 여호와를 찬송함이어 내 간구하는 소리를 들으심이로다

(시 28:7) 여호와는 나의 힘과 나의 방패이니 내 마음이 그를 의지하여 도움을 얻었도다 그러므로 내 마음이 크게 기뻐하며 내 노래로 그를 찬송하리로다

(시 28:8) 여호와는 그들의 힘이시요 그의 기름 부음 받은 자의 구원의 요새이니시로다

시 34:1) [다윗이 아비멜렉 앞에서 미친 체하다가 쫓겨나서 지은 시] 내가 여호와를 항상 송축함이어 내 입술로 항상 주를 찬양하리이다

(시 34:2) 내 영혼이 여호와를 자랑하리니 곤고한 자들이 이를 듣고 기뻐하리로다

(시 34:3) 나와 함께 여호와를 광대하시다 하며 함께 그의 이름을 높이세

(이 이외에도 특정한 감사의 회상을 노래하는 9-10개의 구절들이 22절까지

이어진다.)

또한 시편 3:3-6; 5:4-12; 8:1-9; 12:5-7; 13:5-6; 16:1-11; 19:1-11; 21:1-13; 22:3-5; 23:1-6; 25:8-15; 30:1-12; 31:19-24; 33:1-22; 36:5-12; 40:1-10; 48:1-14; 54:4-7; 57:1-11; 63:1-11; 65:1-13; 66:1-20; 67:3-4; 71:14-24; 73:1-28; 75:1-10; 76:1-12; 77:10-20; 89:1-18; 92:1-15; 95:1-17; 96:1-13; 98:1-9; 99:1-9; 100:1-5; 103:1-22; 103:1-35; 105:1-45; 106:1-48; 107:1-43; 108:1-5; 111:1-10; 113:1-9; 116:1-19; 118:1-29; 124:108; 126:1-3; 134:1-3; 135:1-21; 136:1-26; 138:1-8; 139:1-18; 144:1-2; 145:1-21; 146:1-10; 147:1-20; 148:1-14; 149:1-9; 150:1-6 등에도 나타난다.

엡 5:18) 술 취하지 말라 이는 방탕한 것이니 오직 성령으로 충만함을 받으라

(엡 5:19) 시와 찬송과 신령한 노래들로 서로 화답하며 너희의 마음으로 주께 노래하며 찬송하며

(엡 5:20) 범사에 우리 주 예수 그리스도의 이름으로 항상 아버지 하나님께 감사하며

골 3:15) 그리스도의 평강이 너희 마음을 주장하게 하라 너희는 평강을 위하여 한 몸으로 부르심을 받았나니 너희는 또한 감사하는 자가 되라

(골 3:16) 그리스도의 말씀이 너희 속에 풍성히 거하여 모든 지혜로 피차 가르치며 권면하고 시와 찬송과 신령한 노래를 부르며 감사하는 마음으로 하나님을 찬양하고

(골 3:17) 또 무엇을 하든지 말에나 일에나 다 주 예수의 이름으로 하고 그를 힘입어 하나님 아버지께 감사하라

골 4:2) 기도를 계속하고 기도에 감사함으로 깨어 있으라

살전 5:16) 항상 기뻐하라

(살전 5:17) 쉬지 말고 기도하라

(살전 5:18) 범사에 감사하라 이것이 그리스도 예수 안에서 너희를 향하신 하나님의 뜻이니라

또한 예수님은 수많은 것에 대해서 하나님 아버지께 감사함으로써 감사와

회상의 모델이 되신다.

막 6:41) 예수께서 떡 다섯 개와 물고기 두 마리를 가지사 하늘을 우러러 축사하시고 떡을 떼어

막 8:6) 떡 일곱 개를 가지사 축사하시고 떼어 제자들에게 주어 나누어 주게 하시니

막 8:7) 또 작은 생선 두어 마리가 있는지라 이에 축복하시고 명하사 이것도 나누어 주게 하시니

눅 22:17) 이에 잔을 받으사 감사 기도 하시고 이르시되 이것을 갖다가 너희끼리 나누라

(눅 22:18) 내가 너희에게 이르노니 내가 이제부터 하나님의 나라가 임할 때까지 포도나무에서 난 것을 다시 마시지 아니하리라 하시고

눅 24:30) 그들과 함께 음식 잡수실 때에 떡을 가지사 축사하시고 떼어 그들에게 주시니

(요 11:41) 예수께서 눈을 들어 우러러 보시고 이르시되 아버지여 내 말을 들으신 것을 감사하나이다

## 20

### 접속의 회복 - 마음을 가라앉혀 진정시키기(calming)

다행히도 우리의 두뇌와 마음은 관계모드에 있는 것을 (비 관계모드에 있기보다) 더 좋아하도록 설계되어있다. 관계모드 안에 있을 때가 우리의 두뇌와 마음이 기능하는데 최적이고 가장 편안한 정상적 상태인 것이다. 우리는 그렇게 설계된 것이다. 주님은 우리가 진정하고 가라앉아 있기만 하면 한편 우리의 두뇌와 마음이 자동적으로 관계모드에의 길을 찾아 가도록 설계하셨다. 다시 말해서 우리가 비 관계모드에 빠질 정도로 화가 나있을 때에도, 우리가 (우리를 비 관계모드로 빠뜨렸던 처음의 그) 부정적 감정들을 충분히 누그러뜨릴 수만 있다면, 우리의 두뇌와 마음은 관계모드로 되돌아가는 길을 찾아낸다.<sup>80</sup> 달리 표현하자면 특히 공포나 분노 같은 부정적 감정들은, 점점 그 강

---

<sup>80</sup> 이런 말들이 실제로 우리의 경험에 부합하는지를 점검할 때는 다음의 사실을 염두에 두는 것이 중요하다: 결함을 거리는 (dismissive attachment)사람들은 안정을 유지하면서도 비 관계적 모드로 일을 수행해 나가는 법을

도가 강해짐에 따라, 관계모드에 머물러 있는 것을 점점 더 힘들게 한다. 역으로 말하자면 우리가 부정적 감정들을 누그러뜨릴 수 있는 정도만큼 우리의 두뇌는 관계회로에의 복귀를 위한 개입에 보다 쉽게 협력하게 된다. 많은 경우 진정하는 것 하나만으로도 관계모드로 돌아갈 수 있기에 충분하다. 그런고로 진정시키기 위한 개입법이야말로 관계회로에의 복귀를 돕는 수단이 된다.

진정시키는 기술 개발을 더욱 진지하게 원한다면 얼마든지 얻을 수 있다. 쉽게 얻을 수 있는 수많은 연구와 실제적 자료들이 있다(“감정완화를 위한 기술relaxation techniques”을 검색하면 구글은 7,210,000건이나 연결해 준다). 그러나 본서의 목적에 부합하여 손쉽게 사용할 수 있고 효과적인 몇 개의 기술에 대해서만 간략한 설명을 소개한다.

### 특별히 간단한 감정완화를 위한 개입방법들

아주 간단한 개입만으로도 진정되고 관계회로 접속도 회복할 수 있다. (시편 23장과 같은) 자신에게 친숙한 위로와 격려가 담겨있는 성서구절을 읽어주거나, 진정시키는 음악을 듣거나, 에어로빅 운동을 하는 등과 같은 것들이다.

와일더 박사가 제시하는 매우 간단한 개입방법은 잠시 산책을 하며 (또는 거실을 왔다 갔다 하며)시편 56:3 “두려울 때마다. 주여 내가 당신을 신뢰합니다”를 되풀이하는 것이다.

### 나의 몸을 위한 샬롬

제임스 와일더 박사와 에드 쿠리 목사는 일련의 감정완화 기술들을 개발하고 이를 “내 몸에 샬롬을Shalom My Body”이라고 명명했다. 그 이유는 이 기술들을 적용하면 우리의 신체에 평안(shalom)을 가져다주기 때문이다.<sup>81</sup>

독자들은 내-몸-에게-샬롬(Shalom-for-my-body)의 동작들에는 신체에 초

---

아는 사람들이며, 연합을 꺼려 분리상태를 선호하는(dissociative disconnection) 사람들도 걸로 안정을 유지하면서 비 관계모드로 일을 수행해 나갈 줄 안다.

<sup>81</sup> 이 감정진정 운동에 대한 이름을 “내 몸에 샬롬을Shalom My Body”에서 “내 몸에게 평안을Shalom for My Body”로 약간 바꾸었다.



점을 두는 요소들이 두드러지게 많다는 것을 확인하게 될 것이다. 이런 운동은 의도적인 것이다. 이 신체적 요소들은 단순하고 구체적인 개입으로서 우리가 심하게 화나있는 경우나 우리의 두뇌가 비 관계적 모드에 의해서 심각하게 손상된 경우에도 의도적으로 시도할 수 있는 것들임을 알아야 한다. *화나있거나 (감정)손상을 입었을 경우에는 최대한 간단하고 구체적인 개입을 시행할 필요가 있다.* 이 신체에 초점을 두는 개입들은 몸-마음-영혼의 전체계에 놀라운 극적 효과를 가져다 줄 수 있다. 우리의 신체와 마음과 영혼은 아주 긴밀히 연관되어 있기 때문에 그 중 하나가 안정을 회복하면 다른 것들에 강력한 진정효과를 가져다 주는 것이다.

이 기술의 신체적 행동들은 약간 기이하게 보일 수 있다. 왜냐하면 이 요소들은 우리의 교감신경계와 부교감신경계에 특정한 패턴의 자극을 줄 목적으로 고안된 신체운동들이기 때문이다.<sup>82</sup> 최종목표는 생리학적 “긴장이완 반응(relaxation response)”을 만들어 내는 데 있다. 이것은 우리의 감정과 연계되어 있는 신체반응을 진정시킴으로써 강렬해진 감정들을 진정시키게 된다.<sup>83</sup> 이 긴장이완 반응은 특별히 우리의 논의와 관련성이 있다. 왜냐하면 이 반응은 싸울 것인가 도망칠 것인가의 선택에서 있을 때 느끼는 분노와 공포를 진정시키는 데 특효가 있기 때문이다(공포와 분노는 우리를 비 관계 모드 속으로 밀어 넣는 가장 강력한 부정적 감정들이다). 본서의 부록 E에는 내-몸-에게-살름을 뒷받침하는 이론적 논의와 와일더와 코우리가 제공하는 추가적 자료들이 수록되어 있다. 참고하기 바란다.

내-몸-에게-살름의 기술들이 가지고 있는 한 가지 장점은 2-3분 내에 효과적으로 사용할 수 있다는 점이다. 그러므로 부록 F에 기술되어 있는 진정

---

<sup>82</sup> *교감신경계*는 격렬한 감정과 연관되어 있는 여러 가지 모양의 신체적 각성을 *활성화* 시키는 일을 담당한다. 예를 들면 위협에 직면할 때 교감신경계는 분노와 공포에 따라 싸울 것인가 도망칠 것인가를 반응하게 한다, 그리고 이에 따라 신체를 준비시키는 다양한 신체반응 즉 경계심의 상승, 근육긴장의 상승, 혈류의 상승 등 연관되어 있는 생리학적 변화를 활성화시킨다. 이 교감신경계에 맞서있는 *부교감신경계*는 격렬한 감정을 수반하는 다양한 신체적 각성을 *진정시키는* 일을 담당한다.

<sup>83</sup> “긴장이완 반응”은 근본적으로 싸울 것인가 도망칠 것인가의 반응에 연관되어 있는 교감적 자극의 정반대 반응이다. 긴장이완반응에 연관되어 있는 측정가능한 생리학적 변화로는 혈압의 감소, 맥박의 감소, 호흡의 감소, 혈액 내 젖산염 수치의 감소, 두뇌 활동에 진정효과를 주는 정도를 나타내는 EEG의 변화 등이 있다. H. Benson 박사와 그 동료들이 수행한 긴장이완화에 대한 보다 광범위한 연구를 원하면, H. Benson and M.Z. Klipper, *The Relaxation Response, Updated and Expanded* (New York: Harper Collins, 2000)를 참조 하시오.

을 위한 추가적 개입을 다 실시하려면 대개 10-20분정도가 소요된다. 단 몇 분 내에 개입을 적용하여 사용할 수 있는 위기상황들이 있는가 하면, 10-20분을 소요하는 진정기술을 적용해도 별 무 소용인 경우도 있다. 이 살름기술의 두 번째 이점은 대체로 미리 사전 상담 같은 것 없이도 효과를 볼 수 있다는 점이다. 대부분의 사람들은 부록 F에 기술되어 있는 명상기도, 심호흡, 점진적인 근육이완 운동 등이 감정 이완의 수단으로 효과를 발휘하려면 그보다 앞서 많은 실제적인 상담이 선행되어야 할 것이라고 생각한다. 그러나 이 내-몸-에게-살름 기술은 대부분의 사람들이 수 분 내로 배울 수 있으며 제대로만 하면 즉시 효력을 발휘한다. 필요한 연습은 배운 후 몇 분 동안 반복하며 필요시 어떻게 하는지를 기억하는 것이 전부다. 미리 사전 상담 없이 효과를 발휘하며 당장 특별 상황에서 써먹을 수 있다는 점이 귀한 것이다. 왜냐하면 비 관계모드에 빠져 고통 받고 있는 많은 사람들은 일련의 실제적 상담을 받기 위해 삶의 일정 속에서 시간을 내고, 계획을 세우고, 훈련을 찾아 나서기가 쉽지 않기 때문이다. 마지막으로 이 내-몸-에게-살름 기술은 비 관계적 불화와 혼란스런 결합(disorganized attachment)이<sup>84</sup> 동시에 나타날 경우 이를 안정시키는 데 특히 유효하다.

내 경험에 의하면, 내-몸-에게-살름 기술은 어떤 방식으로든 위협받음으로써 생긴 공포나 분노의 강도를 신속하게 누그러뜨리는 데 특별히 효과적이었다. 싸울 것인가 도망칠 것인가의 상황이 주는 공포나 분노의 강도를 누그러뜨리게 되면 조율개입을 받기 쉽게 되며 의도적인 회상법을 사용하기 쉽게 하여 관계회로 접속을 온전히 회복하게 된다.

### **내-몸-에게-살름의 신체동작<sup>85</sup>**

(주의: 여기에 기록된 내용과 함께 본서에 수록된 DVD의 동작을 시청하면 학습효과가 크게 향상될 것이다.)

1. 당신 주변에 충분한 공간을 확보하여 당신이 두 팔을 벌리고 의자에 앉아

---

<sup>84</sup> 혼란스런 결합에 대한 간략한 논의와 어떻게 상기 살름 기술이 이들에게 특히 유효한지에 대한 논의가 부록 E에 나와 있다.

<sup>85</sup> E. James Wilder와 Paster Ed Khouri로부터 받은 개인적인 e-mail내용을 그들의 허락하에 수정한 것임

뒤로 젖힐 때 타인이나 물건을 다치지 않게 하라.

2. 이 몸동작의 첫 부분은 분노를 위한 것과 공포를 위한 것의 두 가지 변형으로 되어 있다. 당신이 분노를 느낄 때는 첫 번째 부분을 시작하되 당신의 콧구멍을 크게 벌린 채 두 손을 번쩍 들어 올린다. 얼굴엔 화났을 때의 표정을 지으며, 코를 통해 크게 숨을 들이쉬는다. 당신이 공포를 느낄 때는 첫 번째 동작을 실시하되 두 눈을 크게 치켜뜨고 얼굴에 놀랐을 때의 표정을 지으며 입을 통해 숨을 들이켜라.

제 1부: 손을 들어올리기.

3. 당신이 사용할 표정을 (분노시에는 콧구멍을 크게. 공포시에는 눈을 크게) 선택한 다음, 동시에 다음의 세 동작들을 따라 한다:

가. 단번에 급히 숨을 들이키라.

나. 머리를 뒤로 젖히라

다. (강도가 손들었! 했을 때 반응하듯이) 두 손을 옆으로 해서 위로 치켜들 어라.

4. 다음의 네 가지 동작을 동시에 실시하라:

가. 당신의 머리를 천천히 앞으로 가져오며 정상 위치로 복귀한다.

나. 천천히 숨을 내 쉰다.

다. 큰 소리로 “제가 두려울 때, 주님 당신을 의지합니다”라고 외쳐라.

라. 당신의 팔을 천천히 아래로 내린다.

5. 상기 동작을 4-6회 반복하라.

제 2부: 좌우로 하품하기

6. 고개를 왼 쪽으로 돌린다.

7. 하품하며 천천히 숨을 들이 쉰다(턱을 움직거리면 실제로 하품이 나올 수도 있다).

8. 천천히 머리를 정면으로 향해 되돌리며 “제가 두려울 때, 주님 당신을 의 지합니다.”라고 말하라.

9. 고개를 오른 쪽으로 돌린다.

10. 하품하며 천천히 숨을 들이 쉰다(턱을 움직거리면 실제로 하품이 나올

수도 있다).

11. 천천히 머리를 정면으로 향해 되돌리며 “제가 두려울 때, 주님 당신을 의지합니다.”라고 말하라.

12. 이 하품 동작을 4-6회 반복하라.

제 3부: 가슴 두드리며 문지르기

13. 손가락들을 가볍게 구부린 채 가슴 위 부분 언저리에 대며 양 손을 가슴 중심에서 2인치 가량 떨어진 곳에 위치하게 하라.

14. 두 손을 교대로 하여 맥박의 속도로 가슴 위를 두드리기 시작한다. (맥박의 속도는 한 손의 손가락을 턱 바로 밑 기관지 옆쪽에 있는 목의 큰 동맥에 대면 느낄 수 있다.)

15. 숨을 들이 쉴 때 다음 동작을 동시에 실시하라.

가. 깊게 숨을 쉬되 부드럽게 그러나 정상보다는 약간 빠르게 하라.

나. 가슴 두드리는 속도를 천천히 높혀라.

16. 숨을 내 쉴 때 다음의 세 동작을 동시에 실시하라.

가. 숨을 천천히 부드럽게 내 쉬라.

나. 손가락들로 방금 두드린 가슴 부위를 부드럽게 마사지 하라.

다. “제가 두려울 때 주님, 당신을 의지합니다”라고 큰 소리로 말하라.

17. 가슴 두드리고 문지르기를 3-4회 반복하라.

## 그 밖의 감정진정을 위한 개입법들

앞서 기술한 바와 같이 내-몸-에게-살름 동작은 싸울 것인가 도망칠 것인가의 상황에서 발생하는 강렬한 공포와 분노를 급속히 경감시키는 데 특효가 있다. 이에 비해 부록 F에 기술된 목상기도, 심호흡, 점진적인 근육 이완법 등은 중간정도의/경미한 부정적 감정들을 완전히 가라앉히는 데 더 효과적이다. 예를 들어 나를 혼란스럽게 하는 어떤 것으로 인해 수 시간동안 계속해서 미묘하게 격발되어 분을 삭이지 못하며 이 때문에 수 시간 짜 비 관계모드에 빠져 있다면, 상기의 살름 동작은 별로 효과적이지 못하게 된다. 그러나 부록 F에 기술되어 있는 진정기술의 하나를 실시하며 20여분 지나면 어

김없이 관계모드로 돌아올 만큼 진정된다.

이러한 기술들을 규칙적으로 계속하면 감정이완 동작실시 기간 동안에만 경험했던 초기의 안정효과가 *중국에는 당신의 여생동안 내내 지속될 것*이다. 보다 광범위한 연구 결과와 생체 자기(自己) 제어(바이오피드백 즉 뇌파계에 의지하여 알파파(波)를 조절, 안정된 정신 상태를 얻는 방법:역주)연구에 의하면 이러한 기술을 지속적으로 실시할 때 교감신경 자극의 한계점이 실제로 내려갈 수 있으며, 식도경련의 감소와 휴면중 혈압의 안정적 감소 등과 같은 변화가 측정된다.<sup>86</sup> 이러한 교감신경 자극의 한계점 하락은 당신을 일반적으로 덜 성급하고, 보다 침착하고, 안정적인 사람이 되게 하여 *일차적인 상황에서 비 관계모드 속으로 격발되어 빠져드는 것을 줄여준다.*

### 진정을 위한 개입은 연습하면 쉬워지고 더욱 효과적으로 된다

조울받거나 의도적인 회상이 그렇듯이, 진정 기술도 학습을 통해 발달한다. 나의 경우 지속적으로 여러 가지 진정을 위한 개입을 연습한 결과 시간도 덜 소요되며 효과는 더 증가하게 되었다. 사례연구들과 광범위한 생체 자기 제어 연구에 의하면 *묵상기도, 심호흡, 점진적 근육 이완법 등은 규칙적으로 실시하면 시간에 쫓기는 상황이나 생각을 산란하게 하는 불편한 상황을 맞아 당신이 흥분되고 격발되고 비 관계적으로 되는 힘들고 성가신 경우에도 진정할 수 있는 강력한 수단이 된다.*<sup>87</sup>

---

<sup>86</sup> Edmund Jacobson, *You Must Relax: Practical Methods for Reducing the Tensions of Modern Living*, fifth Edition (New York: McGraw-Hill, 1976); Herbert Benson and Miriam Z. Klipper, *The Relaxation Response*, Updated and Expanded (New York: Harper Collins, 2000); and Herbert Benson and William Proctor, *Beyond the Relaxation Response* (New York: Berkley Books, 1984).

<sup>87</sup> 예를 들면, Herbert Benson and Miriam Z. Klipper, *The Relaxation Response*, Updated and Expanded (New York: Harper Collins, 2000), p. xix,xxii, 132-133; Herbert Benson and William Proctor, *Beyond the Relaxation Response* (New York: Berkley Books, 1984), p. 127, 129,131, 136-140; and Edmud Jacobson, *You Must Relax: Practical Methods for Reducing the Tensions of Modern Living*, Fifth Edition (New York: McGraw-Hill, 1976) p. 59-60, 147, 197-216.`



## 접속의 회복 - 유머

본서의 제 1판을 출판한 이후 우리는 유머야말로 관계회로를 제대로 되돌려 놓기 위해 주님께서 예비하신 또 다른 자원임을 깨닫게 되었다. *비아냥거림이 아닌* 선하고 깨끗한 유머는 우리의 의도적인 회상이나 진정기법만큼이나 효과적으로 관계회로가 작동하도록 되돌려 놓을 수 있음을 종종 관찰하였다. 당신의 관계회로가 이미 작동 중이라면, 한 두 개의 좋은 특정 유머를 읽기만 해도 유머는 신속하고 극적으로 회로의 활동을 강화시킨다. 우리 대부분은 자신의 경험 속에서 이런 효과를 느꼈을 것이다.

다음의 농담을 읽으면서 당신의 관계적 상태가 어떻게 되어 가는지를 관찰해 보시라. 비서:“의사선생님, 대기실에 자신이 보이지 않는 투명인간이라고 믿는 환자가 있어요.” 정신과 의사:“가서 그가 보이질 않는다고 말하세요”./ 전구를 갈아 끼우는 데 몇 명의 정신과 의사가 필요한가? 하나면 되지, 하지만 전구가 변하기를 원해야지./ 왜 익수룡(pterodactyl)거대한 공룡의 일종, p자는 묵음으로 소리를 내지 않고 “테로덱틸”이라고 읽힘:여주)이 변소에서 (소피하는 소리를) 들을 수가 없지? 피(pee) 없이 소변을 보니까 그렇지./ 불교 승려가 노점 핫독 장사에게 무어라고 말했는가? 모든 것 다 없어서 핫독하나 만들어 주시오(또는 나로하여금 만유와 하나가 되게 하시오make me one with everything)./ 마취 없이 사랑니를 뽑은 요가승에 대해 들어 보았오? 그는 치과 약을 초월하고 싶어 했었다.(또는 그는 초월적 명상을 원했었다.transcendental medication. 글자 그대로 또박 또박 읽으면 의미가 되나, 빨리 붙여 읽으면 transcendental meditation으로 들릴 수 있음: 역주)/ 갈색 끈적거리는(sticky) 게 뭐게? 작대기지 뭐(sick) (sticky는 “끈적거리는”이라는 뜻도 되지만 stick(작대기)에 y를 붙여 형용사 형으로 만든 것 즉 “작대기다운”을 의미할 수도 있음: 역주)/ 나는 평생 쓸 충분한 돈이 있어... 아무 것도 안사면 되니까./ 시카고 마라톤 경주에서 한 사람은 닭처럼 옷 입고 뛰고 어떤 사람은 달걀처럼 옷 입고 뛰는 걸 봤거든, 누가 이길까 궁금해./ 벌레 한 마리가 자동차 윈드실드에 부딪칠 때 마지막으로 벌레 머리를 통과하

는 게 무엇일까? 벌레 엉덩이지./ 작은 힌 쥐와 유명한 실내장식가를 교배시키면 뭐가 나올까? 마틴 스튜어트 리틀(Martin Stewart Little)이지.(Martin Stewart는 유명 디자이너 이름이고, Stewart Little은 만화 주인공임: 역주)/ 왜 사자(Tigger)가 변기 속을 들여다보고 있을까? 똥(Pooh)을 찾고 있지 (또는 만화 주인공 티거가 자신의 친구 위니 더 푸를 찾고 있다는 뜻도 됨:역주)/ 체스게임에서 한 번은 컴퓨터가 나를 이겼지만 킥복싱 시합에서는 내가 이길 걸./ 빨강 색인데 보이지 않는 게 뭐야? 그건 토마토 없음( No tomatoes)이야./ 음울한 시를 쓰고 있는 회색 빛깔의 큰 것이 무엇인지 알아? 티 에스 엘리판트 (T.S. Elephant코끼리)지./ 지렁이 냄새가 나는 데 보이지 않는구먼. 새가 편 방구야. / 모든 사람은 영상 기억을 가지고 있지, 그게 앎되는 사람은 필름이 없어서 그럴꺼야./ 불면증 환자와 불가지론자와 난독증 환자를 교배하면 뭐가 나올까? 정말로 개(dog)라는 게 있을까 하며 밤에 잠 못 이룬 채 어슬렁거리는 사람이겠지.(불가지론자는 신의 존재에 대하여 알 수 없다고 생각하며, 난독증 환자는 dog와 god의 철자를 혼동한다:역주)/ 알렉산더 더 그레이트 왕(Alexander the Great)과 위니 더 푸 곰(Winnie the Pooh)의 공통점은 무엇인가? 둘다 가운 데 이름 “더the”를 갖고 있구먼./ 나는 이전에는 생명을 다룰 수 있었는데 지금은 그 손잡이가 부러졌어.(I used to have a handle on life, but it broke.) (생명이나 세상 모든 걸 다룰 수 있다는 속어에 들어 있는 "handle"이라는 단어를 “손잡이”로 둔갑시킨 것: 역주)

덤으로 좀 더 긴 우스개소리 하나를 소개한다. 어떤 사람이 사업상 누군가를 만나러 일찍 일어나 여섯 시에 호텔로비에 있었다. 거기엔 아직 아무도 없었다. 손에 커피 한잔과 도넛을 들고 의자에 앉을 때 어디선가 “넥타이 멋지십니다”하는 소리가 들렸다. 그는 “고맙습니다”라고 대답했다. 그러나 주위를 둘러보았으나 그런 말을 할 사람이라곤 아무도 없었다. 잠시 후 동일한 목소리가 “깔끔해 보이시네요 손질하셨습니까?” “고맙습니다”라고 대답하고 둘러보았으나 역시 목소리의 주인공이 보이지 않았다. 몇 분 후 그 실제 없는 목소리가 그의 아래 턱수염이 그를 돋보이게 한다고 말하자 그는 즉시 프론트 데스크로 달려가서 “실례합니다. 제가 지금 몹시 이상스런 경험을 하고 있는 중인데요. 계속해서 한 목소리가 들리는데 도무지 어디에서 나오는 소리지 알 수가 없군요”라고 말했다. 그러자 데스크의 여 종업원의 말 “아,



그거요. 그건 컨티넨탈 브렉패스트예요. 서비스로 드리는 겁니다.”(컨티넨탈 식을 선택하면 아침식사가 무료로 제공됨:역주)

거의 죽어가는 부자 한 사람이 있었다. 그는 돈을 벌기 위해서 아주 열심히 일했지만 이제 그 돈을 저승에 가져 갈 방법이 없기 때문에 낙담하고 있었다. 그래서 그 돈 얼마라도 지니고 갈 수 있게 해달라고 기도하기 시작했다. 천사가 그의 청원을 듣고 그에게 나타났다. “미안합니다. 그 돈을 가져 갈 수가 없습니다.” 그러자 그 사람은 하나님께 법을 좀 고칠 수 없겠냐고 간청해 달라고 당부했다. 그는 계속해서 그 돈이 자기를 따라 같이 갈 수 있도록 해달라고 기도했다. 천사가 다시 나타나 하나님께서 이 사람을 위해 예외를 허락하셨다고 전해 주었다. 그의 재산을 담은 가방 하나를 가지고 갈 수 있다는 것이었다. 너무 기뻐하며 그는 세상에서 가장 큰 가방을 골라 금덩어리로 채운 다음 침대 곁에 두었다. 그 후 그는 곧 죽어 천성 문에서 성 베드로를 만났다. 성 베드로가 그의 가방을 보자 “잠깐, 이 안에 그 가방을 들고 들어 갈 수 없오”라고 말했다. 그러자 그는 베드로에게 자신은 예외를 허락 받았다고 말하며 하나님께 그 사실을 확인해 보라고 했다. “좋습니다” 하며 알아보고 돌아 온 베드로가 이렇게 말했다. “당신 말이 맞군요. 당신이 직접 들고 들어갈 가방 한 개가 허락되었습니다. 그러나 들어가기 전에 그 가방 내용물을 점검해 보아야 하겠습니다” 그 사람이 세상에 두고 가기엔 너무 귀해서 들고 온 그 물건들을 검사한 베드로는 이렇게 소리쳤다:“당신은 길바닥 까는 걸(*pavement* 천국에는 황금으로 길을 포장하므로 거리에 깔 포장거리를 가져왔다는 뜻일 수도 있고 영국에서는 거리로 쫓겨난다는 뜻일 수도 있음:역주) 가져 왔군요.”

이 농담들이 우습게 들리면 (더욱이 이 농담에 폭소를 터트린다면)당신은 관계회로의 활동이 배가됨을 느끼게 될 것이다.<sup>88</sup> 애초에 비 관계모드에 있었다 할지라도 관계모드로 바뀌는 선명한 변활를 감지할 것이다. 만약 관계모드에 있었다 할지라도, 조금쯤은 더 강하게 관계적으로 되었을 것이다.

이런 현상이 가장 잘 적용되는 예는 많은 연사들이 말의 초두에 “청중을 준비시키기 위해” 농담을 던지는 것이다. 알고 하든 모르고 하든, 이 연사

---

<sup>88</sup> 내 개인적 경험에 의하면, 내가 정말로 격발되어 있고 내 관계회로가 완전히 단절되어 있어 *깊이* 비 관계모드에 빠져 있을 때, 누군가가 농담을 시도하면 (평소에 몹시 웃기던 농담도) 웃기기는 커녕 짜증이 난다.

들이 하고 있는 일은 바로 청중들이 그들의 관계회로를 열도록 또는 더욱 강화하도록 돕는 일이다. 관계모드가 공고히 다져진 청중은 훨씬 더 수용적으로 되며, 덜 비판적이며, 덜 방어적이며, 새로운 생각에 더 활짝 열려 있게 되며, 연사의 어벽이나 (이야기를 너무 장황하게 하거나 관련없는 이야기들을 산만하게 늘어놓는 등의) 실수에도 더 참을성이 있을 것이며, 더 반응적이며, 연사의 불분명한 주장이나 자신들이 반대하는 문제점에 대해서도 질의를 통해 연사를 도우려 할 것이다.

매일의 인간관계에 실제적으로 적용할 때는 좀 덜 분명해지기도 한다. 예를 들어 샬롯과 나는 관계회로에의 접속이 차단되어 관계가 뒤엉켜 있을 때는 결코 농담을 던지거나 화사이드 만화책(The Farside cartoon 미국에서 20여년 이상 인기리에 연재되는 지적인 유머를 담은 만화이다:역주)을 읽을 째조차 내지 않는다.<sup>89</sup> 그러나 많은 경우 우리 모두가 격발되어 비 관계 모드에 빠져들 때면 우리 둘 중 하나가 즉각 웃기는 상황을 생각해 내기도 한다. 이처럼 웃음을 터트릴 잠재력을 지닌 유머를 다정하게 건네면<sup>90</sup> 상대방은 이런 “유머 개입방식”에 기꺼이 우호적으로 대응하게 된다.<sup>91</sup> 그렇게 되면 우리 갑자기 미소 짓고 곧 웃음을 터트리며 관계모드로 되돌아오게 된다.

구체적으로 말하자면 어떤 모습이 될까? 가령 샬롯과 내가 논쟁을 벌였다고 하자. 내가 “당신이 틀렸어. 이건 당신 실수라구. 난 정말 당신이 싫다구!”하는 표정으로 그녀를 노려본다고 하자. 그런데 그녀가, 내 화난 표정으로 인해 스트레스를 받고 있다는 불쾌한 표정 대신, 약간 미소를 지으며 머뭇거리더니 “여보, 미안해. 허지만 당신이 아무리 화난 표정을 지어도 당신 코에 커다란 코딱지가 매달려 있으니 별 효과가 없군요” 한다. 이 쯤되면 (내가 화난채 하더라도) 우리, 서로가 내심 관계모드로 되돌아가기를 원하고 있는 한, 이런 기회를 놓치지 않게 된다. 잠시 후 적당한 수준으로 화난 태도를 내려놓은 나의 얼굴에서 약간의 웃음이 새어나오면 우리 둘은 웃음을 터트리고 만다. 나는 샬롯을 껴안으며 “왜 그만 한 일로 내가 화를 냈는지

---

<sup>90</sup> 비아냥거림은 본질적으로 적대적이며 비관계적이라는 점을 주의하라.

<sup>91</sup> 고집스럽게 비 관계모드에 머물러 있음으로 상대방에게 “원수 같겠다”는 그릇된 생각에 젖어 있으면 유머에 의도적으로 저항하게 될 것이다.

모르겠오. 난 당신과 한 팀으로 있는 게 좋다오” 하면 그녀도 “나도 그래요” 하며 포옹으로 응답하는 것이다.<sup>92</sup>

우리가 격발된 비 관계모드로부터 빠져나와 관계모드로 돌아가기 위해 실제로 이런 의도적인 유머를 개입술로 사용한 적은 없다. 어디까지나 가정한 상황일뿐이긴 하나, 이런 일은 우리 사이에 자동적으로 발생한다. 유머를 개입기법으로 사용하는 문제에 있어서 한 가지 주의 할 점은, 갈등 상황에서 유머를 시도하는 것이 빛나간 조율로 경험될 수 있다는 점이다. 특히 상대방이 정말 극단적으로 적대적 입장을 취하는 비 관계적 상황에 빠져 있을 때 그렇다. 그러나 위에 기술된 것같이 자발적으로 나오는 우정어린 유머들은 적당히 잘 쓰일 경우 관계에 활력을 주는 자원이 될 수 있다. 우리의 경험에 의하면, 유머는 의도적 개입으로 쓸 때보다 저절로 나올 때 더 상황개선에 도움이 되었다. 유머가 관계회로의 자원으로 쓰일 수 있다는 것을 알고 있을 때, 즉 (어색하게 될런지도 모른다는 걱정 없이) 유머는 좋은 영향을 준다는 것을 알고 있을 때 도움이 되었다. 우리 경험에 의하면 이런 것을 알고 있을 때, 우리는 발생하는 상황을 더 잘 이해할 수 있었으며 자발적으로 터져 나오는 유머에 더 잘 협력할 수 있게 되었다.

마지막으로, 우리는 오락시간에 유머를 의도적으로 포함시킨 적이 있었다. 우리는 우리 중 한 두 사람이 최근에 발견한 좋은 유머를 나눌 때 우리의 관계회로 활동이 늘 강화된다는 것 그리고 우리가 함께 있는 것의 즐거움을 배가 시킨다는 것을 발견했다.<sup>93</sup>

우리는 독자들께서 유머가 관계회로의 자료로 쓰이는 창의적인 방법을 발견하시면 알려주시기를 기대한다.

---

<sup>92</sup> 그녀에게 키스하기 전에 그 코 딱지를 해결하는 건 물론이다.

<sup>93</sup> 이 역시 그저 평범한 즐거움이다.

## 이 자료들의 가장 좋은 사용방법(상급반 주제)

상급반 주제에 관한 주의 사항:

본서에 소개된 많은 것들이 여러분에게 새로운 개념들일지도 모른다. 또는 전체적인 내용을 알아보기 위해 본서를 처음으로 그저 훑어보고 있을런지도 모른다. 그런 경우라면 본 장은 건너뛰기를 권한다. 현 수준에서 실제적인 세세한 것들을 알기 위해 시간을 쓰는 것은 본서의 전체적 내용들이 어떻게 짜여 있는지를 이해하는 중요한 과제를 방해할 것이다. 관계회로를 되돌리기 위한 방법으로 조율 받기, 의도적 회상, 감정 진정기법, 유머 등을 사용할 준비가 된 다음에 본 장에 돌아와도 좋을 것이다.

주님께서서는 우리가 비 관계적 모드에서 벗어나 관계모드로 되돌아오도록 하기 위하여 조율 받기, 의도적 회상하기, 감정진정과 같은 수단들을 주셨다. 이제 이 자료들을 가장 효율적으로 사용하는 방법에 대해서 생각해 보자.

### 조율 받기

앞서 설명한 바와 같이 조율 받기는 우리가 관계회로를 회복하도록 돕는 가장 *이상적인* 개입방식이다. 주님께서서는 우리가 격발되고 비 관계적인 상황에 빠져 있을 때조차도 조율이 우리에게 먹혀들도록 우리의 두뇌와 마음을 디자인하신 듯하다. 그런 때조차도 조율을 받아들이기만 하면 그것은 부드럽게 그리고 아주 효율적으로 우리를 관계모드 속으로 되돌려 놓는 것이다.<sup>94</sup> 대부분의 경우 조율은 *받아들이기가 가장 쉬운* 개입 방식이다. 우리가 격발되어 비 관계적으로 되어 있을 때는 의도적 회상은 사실 실행하기가 힘들다. 격렬하게 격발되어 비 관계적으로 되어 있을 때는 직접 의도적 회상으로 들어간다는 것은 자연스러움의 *정 반대로* 가는 것처럼 느껴진다. 격발되어

---

<sup>94</sup> 조율이 관계회로에로의 복귀를 돕는 이상적인 자원이라는 것을 논한 또 다른 논의로는 "Brain Scienc, Psychological Trauma, and the God Who Is with Us - Part II " (www. klehman.com에서 무료로 내려받을 수 있음)이 있다.

비 관계적으로 되어 있을 때는 진정시키는 개입을 사용해야 한다는 생각 자체가 내키지 않는 것이다.<sup>95</sup> 이와 대조적으로 격발되어 있거나 비 관계적으로 되어 있는 비참한 상황에 빠져 있을 경우, 정상적인 상태에서<sup>96</sup> 기분 좋고 자연스럽게 다가오는 유일한 개입은 조울받기이다 - 누군가가 우리를 바라봐 주고, 이야기를 들어 주고, 이해해 주고, 돌봐 주고, 고통 중에 있을 때 감정이입해 주는 것 말이다. 격발되어 있고 비 관계적일 때조차도 우리는 여전히 누군가로부터의 조울을 원하고 있으며 그것을 기꺼이 받아들인다.<sup>97</sup>

대개의 경우 조울받는 것은 우리를 관계모드로 되돌아가게 하는 데 있어 가장 효율적이며 가장 쉽게 받아들이는 개입일 뿐만 아니라, 아래와 같은 몇 가지 중요한 이점들을 제공하기도 한다:

**# 조울은 잠재적 외상을 영구적으로 치유하는데 효력을 발휘한다:** 조울은 잠재적 외상의 해소과정에 *직접적으로 공헌*하게 된다. 외상과 관계회로에 관한 앞서의 논의에서 언급한 바와 같이, 고통 경험을 성공적으로 처리하기 위해서 우리가 반드시 해야 할 일은 *그 경험과 연관된 부정적 감정을 느끼는 동안*에도 관계모드 하에 있어야 한다는 점이다. *고통 경험에 연결되어 부정적 감정을 느끼고 있는 동안* 그 성공적 처리를 위한 필수조건이 이 조울이다. 이것을 공급해 주는 것이야말로 소위 고통처리 여정 상의 가장 중요한 과제들 중의 하나이다. 앞서 언급했던 것처럼, 관계회로에 접속되지 못한 상태로 있는 것이야말로 고통경험을 외상으로 만드는 가장 흔하고 가장 중요한 심

---

<sup>95</sup> 감정이완 기술을 부정적 감정의 강도를 누그러뜨리기 위해 사용할 수 있다는 말은 우리가 겁에 질려 있거나 걱정에 사로잡혀 있음으로 해서 격발되고 있을 때, 반가운 소식이다. 그러나 우리가 화나 있거나 비난받고 있음으로 해서 그렇게 될 때는 이 기술을 시도할 때, “왜 *내가* 진정해야 하는 데. 나의 분노는 정당한 것이란 말이야. 난 지금 여기서 부당한 취급을 받고 있기 때문에 이러는 거야. 왜 다른 이를 좋으라고 *내가* 더 일해야 한단 말이야? 관련된 *다른 사람들이* 자기 일에 책임지면 안돼? 다른 사람들이 책임져 일해서 *내가* 그 덕 좀 보면 안돼? ...”라는 식의 반응이 나올 수도 있다. 또한 슬픔이나 낙담, 절망과 같은 힘이 빠져있는(low energy) 부정적 감정을 경험하고 있는 경우에는 감정이완 보다는 조울받기가 더 호소력이 있어 보인다.’

<sup>96</sup> 앞서 언급한 바와 같이, 쓴 뿌리나 자기연민, 또는 저항을 버리지 않고 지니기로 작정한다면 조울을 받아들이는 것에 저항할 수도 있다.

<sup>97</sup> 사실상, 내가 격발되어 있고 비 관계모드에 빠져 있을 때는 내가 고대하고 있는 조울은 생산적 효과를 가져올 수 있는 몇 안되는 수단인 하나이다. 내가 하고 싶어 하는 건강하지 못한 것들이 수없이 많다. 예를 들면 보복, 문제를 “해결”해버릴 수 있는 권력이나 통제력 또는 고통이 사라져버리게 할 강력하고 즉각적인 욕망충족 등 말이다. 그러나 그 중에 조울은 내가 진정으로 원하는 몇 안되는 *생산적* 수단인 것이다.

리처리 상의 실패 요인이다. 외상기억이 가장 흔하고 중요하게 지니고 있는  
미해결 내용은 관계회로에의 접속 상실이다. 그러므로 *잠재적 외상기억에 관  
련된 고통을 느낄 때* 관계회로에의 접근을 회복하는 것은 흔히 성공적인 심  
리처리를 위한 첫 번째 필수요소가 되며, *격발되어 부정적 감정에 연결되어  
있을 시 조울 받는 것이야말로 이것을 가능하게 하는 수단*이 된다.

관계회로에의 접속회복을 도와 관계모드로 귀환하게 하는 것과 마찬가  
지로, 조울 받는 것 역시 우리의 심리적 용량과 성숙된 기능을 증가시킨다.  
우리가 옛 기억에 관련된 고통을 겪고 있을 때 관계모드를 *유지시켜주어야  
하는데* 이것은 이 심리처리과정을 성공적으로 완수하는데 있어 필수적이다.  
오직 이것만이 심리처리과정 상에서 뭔가 진전이 발생하는 유일한 지점이  
되기도 한다. 왜냐하면 심리처리과정 상의 이 진전이야말로 외상기억이 지니  
고 있는 모든 유해세력을 *영구적으로* 감소시키기 때문이다.<sup>98</sup>

**# 조울받으면 최초의 격발 상황에 재 진입하는 경우에도 관계모드를 유지할  
수 있는 심리적 용량이 증가된다:** 이 경우는 훨씬 낫다. 조울 받기는 우리  
가 외상기억과 유해한 내용에 연결되어 있을 때 관계모드를 유지하는 심리  
처리 작업을 도와준다. 조울을 받아들여 이 작업이 성공적으로 완결되면, 우  
리는 비록 원래의 상황에 들어가 맨 처음 우리를 비 관계모드에 빠지게 했  
던 동일한 격발에 직면한다 할지라도 관계모드를 유지할 수 있게 된다. 내가  
샬롯과의 사이에서 문제를 일으켰던 갈등에 다시 직면하고 격발이 동일한  
미해결 외상을 들 쏘셔놓는다 해도, 나는 곧장 비 관계모드에 빠져들지 않고  
관계회로를 붙들 수 있게 된다.<sup>99</sup>

**# 조울은 심리학적 성숙 기법을 개발하게 한다:** 고통 경험과 관련된 부정적  
감정을 느끼는 동안에도 관계모드를 유지하기 위한 심리처리작업을 성공적  
으로 마무리하려면 학습을 통해 기술을 습득해야 한다. 이것은 “두뇌과학, 심  
리적 외상, 그리고 우리와 함께하시는 하나님 - 제 II부”에 상세히 논의되어

---

<sup>98</sup> 이 중요한 논점에 대한 보다 상세한 논의는 "Brain Science, Psychological Trauma, and the God 꽤 Is With U  
s- Part II"를 참조하시라.

<sup>99</sup> 이것은 비록 갈등해소 처리과정이 어렵고 길긴 하지만, 나로 하여금 파괴적인 상태에 빠지지 않도록 도와준다.

있다. 그 내용을 아주 간단히 요약한다면, 관계연결 회로에 접속하지 못하게 된 후, *비록 여전히 고통 경험과 외상기억에 연결되어 부정적인 감정을 느끼고 있는 중에도*, 조울을 받아 관계모드에 귀환하는 과정을 반복함으로써 심리적 성숙의 기술을 배우고 연습하는 것이다. 달리 말하자면 여전히 부정적 감정을 느끼고 있는 중에도 조울을 통해 관계회로 접속을 회복하는 경험을 (반복)하면 그것은 (일련의 심리적) 연결들을 강화시키게 된다. 이 연결들은 고통의 감정을 경험하고 있는 중에도 관계모드를 유지할 수 있는 *기술을 학습하고 기억하는* 신경학적 기초를 제공한다.

그런고로 조울의 개입은, 비단 관계모드로 되돌아가게 할뿐만 아니라, 우리에게 한 가지-큰 보너스 거래-값으로-네 개(a four-for-the-price-of-one super bonus deal)를 안겨주는 격이어서, 우리는 이 세 개의 이익을 덤으로 얻는 것이다. 실제로 나에게 시간과 감정적 에너지가 있다면, 그리고 격발된 잠재기억을 주님께 이관시키는 일을 어려움 없이 해낼 수 있다면(이하를 참조하실 것), 나는 조울 받기 전에 하는 감정 진정이나 감사 회상 기법을 의도적으로 생략하고 직접 *주님의 조울을 받으면서 의도적으로 부정적 감정을 떠올림으로써* 이 덤으로 오는 이익을 챙기려고 할 것이다. 특별히 개인적 성장을 추구하고픈 마음이 들 때면, 나는 주님으로부터 오는 조울을 받는 것과 *의도적으로 격발을 생각하여 외상 잠재기억을 휘저어 일으키는 것* 사이를 오락가락하기도 한다. 그렇게 해서 이 영구적 치유를 얻고, 원래적 격발 상황으로 되돌아가더라도 관계적으로 머물러 있을 수 있는 능력을 배가하고, 강화된 성숙 기술과 같은 추가적 이익을 극대화시키는 것이다. 그날에 얻을 수 있는 개인적 성장을 충분히 얻었다고 느끼거나 또는 시간이 없을 때에는, 나는 관계모드로 돌아 올 때까지 주님의 조울을 받는다. 그리고는 원래의 격발상황에 재 진입하기 전에 내가 충분히 관계모드 안에서 자신을 재정립했는지를 확인하기 위하여 의도적 회상으로 들어가며 이 과정을 밟아간다.

실제로 감정진정과 의도적 회상은 우리를 관계모드로 돌아가게 한다. 그러나 조울 받는 것과는 대조적으로 이 대안 기술들을 관계회로에로의 진입을 재구축하기 위해 사용할 경우, 관계회로에 복귀해 버릴 무렵 우리는 더

이상 고통 경험과 외상기억에 연결되거나 또는 관련된 부정적 감정을 느끼지 못하게 된다. 그러나 고통에 연결되어 있거나 부정적 감정을 지닌 채로 관계회로의 접속이 회복되어 있다면 그것은 조울 받음으로써 덤으로 딸려오는 이익들을 누릴 찬스이다. 이것이 무슨 뜻이나 하면 우리가 조울을 받는 대신 진정기법이나 의도적 회상 기법을 사용하면 관계모드로 되돌아오는 이익을 얻는 것임에 틀림없기는 하나, 이렇게 하면 잠재적 외상을 영원히 치유해버리는 일에 기여하지는 못하며, 원래의 격발상황에 다시 연루될 경우 관계모드에 머물러 있을 수 있는 심리적 용량을 키우지도 못하고, 심리적 성숙의 기량들을 쌓지도 못하게 된다.<sup>100</sup>

그런고로 만일 1) 공동체 내에 조울을 제공해 줄 수 있는 (필요시 시간을 내줄 수 있는) 사람이 없는 경우거나 주님으로부터 아직 조울을 받을 수 없는 경우 2) 단지 조울을 받는 일에 참여할 시간이나 에너지가 없는 경우, 이런 경우들이 아니라면, 우리는 관계모드로 돌아가기 위한 계획의 일환으로 <sup>101</sup> 조울 받기를 늘 염두에 두지 않으면 안 된다.<sup>102</sup> 조울을 받을 수 없는 상황에 처해 있을 때, 의도적 감사 회상이나 감정진정기법이 대안적 방법으로 있어서 다행이긴 하지만 말이다.

## 의도적 회상

당신이 *o/d* 관계모드에 들어와 있다면, 의도적 회상에 돌입하는 것은 쉬운 일이다. 예를 들어, 만일 당신이 비 관계모드에서 격발되어 있다가 관계회로 진입을 회복하기 위한 진정기법이나 조울받기를 이미 사용하였다면, 관계모

---

<sup>100</sup> 실은 “우리는 이 특별한 심리적 성숙의 기량들을 쌓아 올리지 못한다”고 말하는 것이 더 적합할 것이다. 왜냐 하면 (회상 기술을 사용하여) 의도적으로 자신을 안정시킬 수 있다는 것은 그 자체가 심리적 성숙 기술이기 때문이다. 이것을 아직 개발하지 못한 사람들에게 어떤 방법에 의해서든 의도적인 진정을 실행하는 것은 이 중요한 기초적 기술을 쌓는 것이 된다.

<sup>101</sup> 아래에 기술한 바와 같이, 우리는 종종 조울받기를 진정기법이나 의도적 감사회상과 병행해서 사용하기도 한다.

<sup>102</sup> 우리의 고통을 중단시키려 하기보다 그것을 느끼고, 우리의 걱정과 대한 언어를 발견하고, 고통에 관하여 주님께 말씀드리며 주님과 상호교류하기 위한 기술을 증진시켜나간다면, 고통이 찾아 올 때마다 주님의 조울을 받기 위해 주님께 나가지가 더욱 더 쉬워진다. 그러나 이것을 처음 배울 때는 이 과정은 때로 꽤 긴 시간과 에너지를 필요로 한다.



드의 기초 강화를 위한 의도적 회상은 쉬운 일이다. 또는 당신이 이미 관계 모드에 있는 데 감정치유를 위해 임마누엘 기법을 사용하고자 할 때도, 상담의 기초로서 또는 주님과 최상의 상호교류를 다지기 위한 한 방략으로서 의도적 감사 회상을 사용하는 것도 쉬운 일이다.<sup>103</sup> 그러나 (앞서 언급한 바와 같이) 우리가 격발되어 비 관계적으로 되어 있을 경우엔, 의도적 감사 회상은 어려워진다. 더구나 그것이 극심한 상태라면 더욱 어려워지는 것은 당연하다. 그런고로 (이후에 언급하겠지만) 우리는 이 의도적 감사 회상을 여러 가지 기법들의 혼합꾸러미로 사용한다. 만약 당신이 당신 홀로 있는 상태에서 개입의 일환으로 이것을 사용해야 할 상황이라면 그렇게 사용할 수 있다.<sup>104</sup> 이것을 충분히 긴 시간동안 지속한다면 언젠가 관계모드로 되돌아갈 수 있을 것이다. 그러나 이 경우에도 심하게 격발되어 있는 상황에서는 몹시 힘든 일이 된다.

우리의 경험 상, 다음과 같은 경우 우리는 우선적으로 자기 자신들을 위해 스스로 감사 회상을 시도해 볼 수 있다: 대부분의 참석자들이 조울 받거나 감정진정과 같은 개입법에 대하여 어떤 교육을 받은 적도 어떤 경험도 없는 집단내에 있을 때, 많은 사람들이 동시에 비 관계모드에 빠져 있을 때이다. 예를 들어 의도적 감사 회상은 아직 내-몸-에게-살롬 기술이나 주님으로부터의 조울 받는 기술을 터득하지 못한 많은 사람들이 비 관계모드에 빠져 있는 교회모임 같은 곳에서 가장 쉽게 사용해 볼 수 있는 기법이다. 비 관계모드에 빠져있는 회중들이 관계회로니, 조울받기니, 감정진정 기법이니 하는 것에 대해 생전 들어 본 적이 없다 할지라도, 잠시 시간을 내어 회상거리를 찾아내도록 지도하며 이를 관계회로 접속이 회복될 때까지 계속하는 것이 가능하다.

와일더 박사가 최근에 아시아에서 집단적으로 임마누엘 감정치유 세미

---

<sup>103</sup> 의도적 감사회상을 감정치유 임마누엘 기법의 일환으로 다루는 논의는 논문집 "Brain Science, Psychological Trauma, and the God Who Is with Us" 의 제 1부와 제 V부를 참조하시라. [www.kclehman.com](http://www.kclehman.com) 에서 무료로 내려 받을 수 있음.

<sup>104</sup> 예를 들어, 당신이 좌절, 절망 등과 같이 에너지를 고갈시키는 부정적 감정으로 인해 비 관계적 모드에 빠져 있어, 감정진정기법이 별다른 유익을 주지 못한다면, 주님으로부터의 조울을 받을 수 없게 되며, 공동체 내에 누구도 조울을 제공해 줄 수 없게 된다. 그럴 경우 유일하게 개입해 들어갈 수 있는 방법이 홀로 자신을 위해 의도적 감사 회상을 시도하는 것이다.

나를 인도하며 경험한 일이다. 참석자 대부분이 매우 유사한 재앙의 외상을 입은채 살아남은 자들이었다. 그런 상황이었기 때문에 어떤 특정한 격발이 많은 사람들을 동시에 휘저어 놓는 일이 다반사였다. 참석자들이 아직 주님의 조울을 받는 것이나 내-몸-에게-살롬 기법에 대해 거의 아무런 훈련도 경험도 쌓지 못한 세미나 초반이었다. 많은 수의 사람들이 동시에 비 관계모드 속으로 격발되는 상황들이 발생했었다. 이런 상황마다 각자 스스로 자신을 위한 감사 회상을 수행하도록 하면 모든 사람들은 아주 효율적으로 관계모드에 되돌아가곤 했다. (이를 집단적으로 시행할 때 참석자들은 지속성있게 의도적 감사 회상을 수행했다.)

### 감정진정 기법

이 기법은, 이 기술 하나만 사용하든 다른 기술과 함께 사용하든, 극심한 두려움이나 분노를 경허모하고 있을 때 아주 귀한 도구가 된다.

내가 감정진정기술을 유일하게 자신을 위한 스스로의 개입 기법으로 유일하게 사용했던 때는, 내가 복잡하고 뒤엉킨 상황 가운데에 처해 있음에도 누구로부터 조울을 받거나 의도적인 회상을 할 틈이 없을 때였다. 예를 들어 내가 힘겨운 모임을 갖고 있는 중에 자신이 비 관계모드에 빠져들고 있음(또는 이미 깊숙이 빠져있음)을 깨닫게 되면, 나는 잠시 눈을 감고, 근육(특히 안면근육)을 이완시키며, 몇 차례 심호흡을 하면서, 조용히 나의 마음이 편안해지는 기도를 반복한다. 규칙적인 연습을 통해 기술이 향상되고 내가 적극적으로 반응할 수밖에 없는 상태가 되면, 여전히 갈등 상황 속에 앉아 있으면서도 이 모든 과정을 1분 이내에 끝낼 수 있고, 의미있는 효과를 체험할 수 있게 된다. 나는 난감한 전화통화 중에도 이와 유사한 방식으로 동일한 개입기법을 사용한다. 혹 짧게라도 틈을 낼 수 있는 상황이라면, 나는 내-몸-에게-살롬을 실시할 장소를 찾는다. 고작 2분의 틈을 내어 그 동작을 한다 해도 분노와 불안의 강도는 극적으로 감소되고, 나의 관계회로를 유지(또는 이미 회로를 상실한 경우라면 그것을 회복)하는 일이 아주 쉬워진다.

조울받거나 의도적 감사회상이 *처음부터* 어려운 때도 있다. 이런 상황에서는 나는 감정진정 기법을 추가적으로 실시한다. 예를 들어 나는 지금도 때때로 나의 근본적인 생각과 감정의 기억들이 주님을 겨냥하며 아주 비참한

상황으로 격발되어 들어 갈 때가 있다. 내가 특별히 불쾌한 상황으로 떨어져 들어가도록 허락하신 이가 그분이라는 것을 생각하면 이는 그분 자신이 무능한 동시에 나에게 대해 무관심함을 드러낸 것이라고 느끼는 것이다. 나는 그분께 몹시 격렬하게 화가 나서, 조울받기 위해 주님께로 나가야한다는 생각 자체를 견딜 수 없다. 내가 감사 회상하는 일에 초점을 맞추는 것이 몹시 힘들어 보인다. 다행히도 나는 이런 상황에서도 감정진정을 위한 개입법을 사용할 수 있겠다는 것을 깨닫는다. 이 기법을 순서를 따라 한번 실시하는 것만으로도, 나는 언제나 조울받는 능력과 의도적 감사회상을 시행할 수 있는 능력이 회복됨을 깨닫게 된다. 나는 이어서 이 후자의 개입들 또한 적용해본다. 왜냐하면 이 기법들의 꾸러미 전체가 이상적일 뿐만 아니라, 감정진정기법만을 자신을 위한 스스로의 개입 수단으로 사용하고 끝내는 것은 사태악화를 막는 최상책이 아닐 듯 하기 때문이다. 다시 말해서 내가 내 자신을 관계모드로 돌아가게 하기 위해 감정진정기법을 사용할 뿐, 더욱 확실히 관계모드에 머물러 있기 위해 조울받기와 의도적 회상을 사용하지 않는다면, 맨 처음 비 관계모드로 격발시켰던 그 상황에 다시 들어갈 때 종종 곧장 비 관계모드 속으로 빠져들게 된다. 그러므로 *단지 시간과 장소가 없어서* 조울받거나 의도적 감사회상을 실시할 수 없는 상황이 아니라면, 또는 감정진정 개입만을 훈련시키는 세미나가 아닌 한, 나는 언제나 감정진정기법을 여러 가지 다양한 기법들의 첫 단계로 사용할 뿐이다(이하 참조).

정기적으로 목상기도, 심호흡, 점진적인 근육이완 운동강화 등을 실시하는 것은 비 관계모드에 빠져드는 것을 데 도움이 된다. 앞서 언급한 바와 같이 이러한 감정이완기법을 규칙적으로 사용하면 교감신경체계의 자극 *한계점(baseline stimulation)*을 점차적으로 안정되게 내려뜨림으로써 일반적으로 더욱 안정적이 되며, 격발된 채 격렬한 부정적 감정 속으로 빠져드는 일이 줄어들게 된다. 그러므로 당신이 자주 비 관계모드 속으로 빠져들 뿐만 아니라 이로부터 탈출하여 원상복귀하기가 힘들다면, 당신 자신뿐 아니라 당신 주변의 사람들을 돌보는 종합적 계획의 일환으로 이 감정이완 기법 중 한 두 가지를 규칙적으로 시행해볼 것을 권한다.

끝으로, 아직 관계회로 회복을 위한 여타의 다른 수단들을 활용할 줄 모르는 사람들에게는, 자기 스스로 감정이완기법을 사용할 줄 아는 것이야 말

로 복스러운 일이 아닐 수 없다. 자신을 위안하고 고무하는 친숙한 성경구절 읽기, 안정시키는 음악 듣기, 에어로빅, 내-몸-에게-살롱 동작, 묵상기도, 심호흡, 점진적인 근육이완 강화법 등은 모두 간단하면서도 구체적인 개입기법들이다. 이것들은 우리가 아주 나쁜 무드에 빠져 있음에도 아직 의도적인 회상법을 터득하지 못했거나, 아직 주님과 교제나 그분으로부터 조울 받는 법을 구체적으로 발전시키지 못하였거나, 가까이에 자신에게 조울해줄 친구가 없는 상황에서 할 수 있는 가능한 기술들이다. 더구나 주님의 조울을 받는 것이나 의도적 회상에 대해서 이해하지 못하고 있거나, 아예 관심조차 없는 사람들조차도 자신을 진정시키는 개입기법을 배우는 일에는 솔깃할런지 모른다.

### 제 기법들을 조합한 꾸러미들

우선 가장 궁합이 잘 맞는 통합꾸러미들을 찾아낼 때 유념해야 할 몇 가지 것들을 요약해 두어야 하겠다.

# **가능하기만 하면 언제든지 조울 받아라:** 앞에서 언급한 바와 같이, 조울 받는 것이 최상의 개입방략이다. 그러므로 관계모드로 되돌아가기 위한 모든 계획에 이것이 포함되어야 한다.

# **가능하기만 하면 언제든지 조울 받는 것으로부터 시작하라:** 앞서 말한 것처럼, *고통 경험이나 외상적 기억에 매여 부정적 감정을 느끼고 있을 때* 조울 받음으로 관계회로 접속을 회복할 수 있게 된다면, 그것은 단 한 수로 네 가지 덩을 얻는 혜택의 꾸러미를 누리게 되는 것이다. 그리고 그 부정적 감정이 가장 격렬한 것이면 격렬할수록 그 혜택 또한 최고의 것이 될 것이다. 그러므로 부정적 감정들의 강도를 감소시킬 수 있는 여타의 개입을 적용해 보기 전에 먼저 조울을 받게 된다면 당신은 상기의 4가지 거래 중에 최상의 것을 얻는 셈이다.

# **의도적 감사회상부터 시작하는 것은 특별히 피하라:** 격렬하게 격발되어 비관계적인 상태에 빠져있을 때 직접 의도적인 회상으로 들어가는 것은 나를

포함하여 많은 사람들에게 몹시 힘든 일이다. 불가능하거나 먹혀들지 않는 건 아니지만 그것은 실로 실행하기가 힘들다 (대개의 경우 빛나간 조울로 고통스럽게 느껴진다.)<sup>105</sup> 그래서 나는 관계모드로 돌아가기 위해 개입들을 조합할 때마다 의도적 회상은 특별히 회피하고 있다.

**# 자신을 위해 스스로 하는 개입방법으로 감정진정기법만을 사용하는 것은 되도록 피하라:** 위에서 말한 것처럼, 관계모드로 돌아가기 위해 감정진정기법을 사용할 때, 나쁜 상태로 되돌아가는 것을 방지하기 위한 어떤 추가적 개입을 사용하지 않으면, 처음에 관계모드를 상실하게 되었던 그 상황으로 되돌아 갈 때 비 관계모드로 떨어질 개연성이 특별히 높다. 그러므로 다른 개입기법들과 조합한 감정진정기법을 사용하라.

이상의 항목들을 옆두에 두며, 조합 꾸러미들에 관한 나의 경험들을 나누고자 한다.

### **내가 가장 즐기는 - 조울받기에 뒤이어 의도적 회상하기**

관계회로 접속회복을 위해 내가 가장 즐겨 쓰는 개입은 조울받기에 이어 회상으로 들어가는 것이다. 그 이유는 앞서 말한 많은 혜택들 때문이다. 무엇보다도 주님께서는 조울받는 것 하나로 네 개의 엄청난 덤을 받도록 가장 효율적인 디자인을 하셨기 때문이며, 그것이 관계모드로 되돌아가게 하는 이상적인 개입기법이 되도록 만드셨기 때문이다. 그러므로 조울받기는 내가 좋아하는 개입기법의 중심에 있다 해도 과언이 아니다. 두 번째 이유는, 앞서 말한 바와 같이, 부정적 감정을 느끼는 중에 조울받아 관계모드로 되돌아가면 네 개의 덤을 얻는 것일 뿐만 아니라, 이 덤으로 얻는 혜택의 정도는 부정적 감정의 강도에 비례한다는 점이다. 그러므로 부정적 감정을 제거하기

---

<sup>105</sup> 격발된 비 관계모드에서 직접 의도적인 회상으로 들어가려고 시도하는 것은 우울한 상태에 빠져 있는 당신을 친구에게 보이는 것과 같다. 그러면 그 친구는 당신의 상황을 이해하거나 고통 중에 있는 당신에게 감정이입해 주는 대신 “우울해 하지마, 그냥 행복한 생각을 해”라고 말할 것이다. 당신이 우울해 있을 때 친구가 이런 식으로 조울을 놓치고 있는 경우 우리는 내가 “빛나간 조울의 고통”이라고 부르는 것을 느끼게 된다. 이 불편한 경험을 고통스런 빛나간 조울이라고 표현할 수 있겠다.

위하여 또는 그 강도를 줄이기 위하여 먼저 감정진정기법을 시도하지 말고 단도직입적으로 조울받기에 나서라.<sup>106</sup>

셋째로 내가 조울받기를 택하는 이유는 그것이 내가 격발되어 비 관계 모드에 있는 상태에서부터 가장 쉽고 가장 부드러운 방식으로 관계모드로 전환시켜주기 때문이다. 내가 그런 비참한 상태에 있을 때 누군가가 나를 바라 보며, 내 말을 듣고 있으며, 이해해주고 있으며, 나를 돌보고 있으며, 고통 속의 나에게 감정이입하고 있다는 것은 *기분 좋은 일이다*. 나는 조울을 원하고 있으며 그것을 즐기게 받아들인다. 그런 까닭에 조울받기로 시작하는 것이 더욱 의미있게 된다. 마지막으로 비 관계모드에서 직접 의도적 회상으로 진입하는 것은 대개 고통스럽고 힘든 반면, 일단 조울을 받아 관계회로가 정상으로 돌아오면 회상으로 전환하는 것은 쉬워진다. 이렇게 하여 나를 화나게 한 장본인에 대하여 감사회상하게 되면, 그것은 나에게 더욱 강한 관계모드를 만들어 주며 나를 퇴락하는 것으로부터 보호해 주며 생산적으로 재 진입할 수 있는 이상적 기초를 제공한다. 그러므로 조울받기와 의도적 감사회상 두 가지를 함께하는 것이 좋으며, 조울받는 것으로부터 시작하는 것이 *더욱 의미가 있다*.

다음에 다룰 대안 기법 중 어느 것으로 넘어가야 할 긴급한 우선적 관 심사가 아닌 한, 나는 조울받기에 뒤이은 감사회상을 개입방식으로 사용하는 것이다.

### **감정진정, 조울받기, 그런 다음에 의도적 회상하기**

앞에서 밝힌 대로 나도 처음에는 조울 받는 것에 이어 의도적 감사 회상으로 들어가는 것이 힘든 때가 있었다. 나의 잠재적 기억 사유와 감정들이 주님을 겨냥하고 있는 상황 속으로 내가 격발되어 지고 있을 때였다. 그럴 때면 나는 그분이 내가 그 특정의 불쾌한 상황 속에 떨어지도록 방치하도록 선택하신 것이며, 그렇다면 그분은 무력할 뿐만 아니라 나에게 관심도 없는 분임을 스스로 증명한 것이라고 느끼고 있었다. 나는 그분을 향해 격렬하게

---

<sup>106</sup> 내가 “덤으로 얻는 혜택의 정도는 부정적 감정의 강도에 비례한다”고 할 때 한 가지 단서를 붙여두어야 할 것 같다. 즉 “그의 부정적 감정이 너무 강하여 그를 압도해버림으로 그가 조울받는 개입을 수용할 수 없을 지경에 이르지 않았을 경우”라고 말이다. 이런 경우라면 감정진정술로 시작 *해야 한다*.

분노하고 있었고, 그런 분께 조울해달라고 얼굴을 돌린다는 생각 자체가 나를 화나게 했다. 내가 감사하는 일들에 초점을 맞추는 것 역시 극히 힘들어 보였다. 그러나 감사하게도 지금은 이런 상황 중에도 진정을 위한 개입을 사용할 수 있게 되었다. 우선 진정시키는 기법들을 한 바퀴 돌리고 나면 나는 거의 언제나 조울 받고 의도적인 감사회상에 들어갈 수 있는 능력을 회복하게 된다. 시간, 감정에너지, 사회적 공간 등이 문제가 되지 않는다면 그 때마다, 나는 진정기법에서 조울받기로 진행한 후 의도적 감사회상으로 끝맺는다. 부정적 감정의 강도를 줄이는 것은 하나로 네 개의 덩을 받는 혜택을 줄인다. 그러나 나는 여전히 몇 가지 추가적 혜택을 받고 있으며 개입술 꾸러미 전체를 통과하고 나면 비 관계모드로 다시 떨어지지 않도록 보호받는다.

또한 극심하게 강한 공포나 분노 따위와 같은 부정적 감정에 압도되는 경험을 하고 있는 경우라면 우리는 때로 조울 받는 일이나 의도적 감사회상하는 것에 대해 명확한 생각조차 하기가 힘들 수 있다. 그런 경우라도 우리는 단순하고 구체적인 감정진정을 위한 개입 한 개쯤은 할 수 있을 것이며, 그렇게 함으로써 조울 받고 감사회상할 수 있을 정도로까지 자기 부정적 감정의 강도를 줄일 수 있을 것이다. 이것은 감정진정 - 조울받기 - 의도적 감사회상하기의 또 다른 조합이 되겠다.

### **조울받거나 의도적 감사회상 중 하나와 결합해서 하는 짧은 감정진정술 (시간, 에너지, 사회적 공간 등이 제한 받을 때)**

앞서 언급한 대로 나는 시간, 에너지, 사회적 공간 등이 심하게 제약된 상황에서도 감정진정술을 실시할 수 있게 되었다. 힘든 회합 중에 잠시 틈을 내어 몇 분간 눈을 감고, 근육들을 이완시키며, 심호흡을 들이키고, 감정을 가라앉히는 기도를 몇 차례 조용히 외우는 것이다. 그러나 앞서 말한 대로, 감정진정술을 단지 홀로 스스로의 개입기법으로 사용했을 뿐, 나쁜 상태로 다시 되돌아가는 것을 막는 다른 추가적 개입으로 이행하지 않는다면, 나를 관계모드에서 떨어져 나오게 했던 처음 상황으로 되돌아갈 때 다시 비 관계모드로 떨어질 개연성이 높아진다. 그러므로 시간, 에너지, 사회적 공간이 제약되어 있는 상황에서도 나는 감정진정술에 더하여 조울받거나 의도적 감사회상을 적용한다. 나는 고단위 부정적 감정의 강도를 빨리 누그러뜨리기 위해

서도 감정진정술을 사용한다. 강도가 낮아지면 관계모드를 견고하게 유지하기 위하여 조울을 받거나 의도적 감사회상하기가 훨씬 쉬워지고 시간도 덜 든다.

시간, 감정에너지, 사회적 공간 등이 문제가 되지 않는다면, 나는 곧장 조울받기로 들어간다. 그것이 많은 추가적 혜택을 안겨주기 때문이다. 그런 다음에 관계모드를 더욱 공고히 하기 위하여 의도적 감사회상으로 끝낸다. 그러나 뭔가 할 일이 있고 그 목전의 일을 해내기 위해서 관계모드가 절실한 데 시간이 많지 않은 경우, 나는 짧게 진정기법을 시행하고 조울받거나 의도적 감사회상 중 하나로 끝마감 한다. 예를 들어 샬롯과 나는 나를 비 관계모드 속으로 빠져들도록 격발한 문제상황에 딱딱뜨리고 말했다. 우리는 30분이 지나면 교회에서 주관하는 감정치유 연수회를 돕기 위하여 함께 팀을 이루어 일하지 않으면 안되는 상황이었다. 준비의 마지막 손질을 하고 있는 중에 나는 2-3분 시간을 내어 내-몸을-위한-샬롬 동작을 했다. 내 불안과 낭패감의 강도가 줄어들자, 나는 의자를 정리하고 물건들을 들어 나르면서 의도적으로 감사할 일들을 생각하였다. 앞서 말한 것처럼 개입의 일환으로<sup>107</sup> 이 의도적 감사회상을 샬롯에게 초점을 맞추며 실시했을 때 나에게 특별히 도움이 되었다.

### 조울받기가 불가능한 상황에서 감정진정과 의도적 감사회상하기

당신이 아직 주님으로부터의 조울을 받을 수 없고, 당신과 하나 되어 조울해 줄 줄 아는 친구고 가까이에 없는 상황에서, 당신이 격발되어 혼란에 빠져 공포나 분노와 같은 고 단위 부정적 감정이 일고 있다면, 감정진정술과 의도적 감사회상을 결합하여 사용해보라. 한 두 개의 감정진정개입술을 시작하고 이것을 당신이 관계모드로 돌아 올 때까지 계속하라. 일단 관계회로 접속이 회복되면 의도적 감사회상으로 옮겨가는 것은 (빛나간 조울의 고통을 겪지 않고) 쉬운 일이 된다. 그렇게 되면 관계모드가 강하게 정착될 때까지 의도적 감사회상을 계속해 나가라. 만약 인간관계상의 갈등이 문제의 한 부분이

---

<sup>107</sup> 이 특수한 상황에서 감사회상하기 쉬워 보이는, 샬롯과 상관 없는, 어떤 일이 있다면, 나는 관계회로를 더욱 견고히 하는 데 효율적인 그 것에 초점을 맞추노라 시간을 들일 것이다. 그런 다음에 샬롯에 초점을 맞춘 감사회상을 하는 것이 더 쉬울 것이다.



라면 원래의 비 관계적 혼란을 야기시킨 그 사람(들)에 대하여 의도적 감사 회상에 초점을 맞추는 것이 특히 도움이 된다.

### 중도에 바꾸는 것도 괜찮다.

이점은 이미 분명한 것이지만 이를 명시적으로 서술하고자 한다: 상황 가운데 들어와 있는 중에 처음의 전략이 먹혀들지 않는 것을 깨닫게 되었다면 계획을 변경하는 것도 괜찮다. 나로 말하자면 수년간의 통합적인 치유사역, 성숙프로그램, 조울받기 등을 통해서 나는 대체로 쉽게 효율적으로 주님의 조울을 받을 수 있었다. 내가 관계회로 접속을 상실하여 어떻게 관계모드로 되돌아갈지를 생각할 때면 나는 이 통상적인 시나리오에 근거한 전략을 어떻게 선택할지 자의적인 결정을 내린다. 다시 말하자면 나는 스스로 이렇게 자문한다: “나는 지금 조울받기를 시작할 만큼 충분한 시간과 감정적 에너지를 갖고 있는가?”라고 묻고는 나의 통상적인 쉽고 효과적인 경험에 근거하여 결정을 내린다. 그러나 때로는 조울받기를 시작하기로 결정했지만 나중에 어려움에 봉착하게 된 것을 깨닫게 된다. 뭔가가 나로 하여금 상호연관을 이룰 수 없도록 방해하고 있는지 모르며, 문제를 해결하겠다는 고집을 내려놓지 못하여 단지 고통을 겪고 있을지 모르며, 또는 나의 고통을 적절히 표현할 언어를 찾는 데 어려움을 겪을런지도 모른다. 그러나 최종적인 것은 내가 생각했던 것보다 더 많은 시간과 에너지가 소요된다는 점이다. 이것을 깨닫게 되면 나는 쉽사리 시간과 감정에너지에 있어서 더욱 효과적인 방식으로 전환하는 것을 생각할 수 있게 된다. 예를 들면 빨리 감정진정한 다음에 감사회상으로 이행하는 식으로 말이다.<sup>108</sup>

만일 당신이 주님의 조울받기를 처음으로 시도하는 것이라면, 대개의 경우 “조울받는 것을 시작하겠는 데 어떤 일이 일어나는가 보겠다”는 식으로 접근할 수 있다. 이 방식이 주어진 상황에서 효과를 볼 수 있을 만큼 쉽고 빠르게 진행될 수만 있다면 좋다. 그러나 시간이 너무 오래 걸리고 너무나

---

<sup>108</sup> “어떤 전략을 사용할까?”에 관하여 나의 결정내리는 과정은 통상적으로 이렇게 명시적이지는 않다. 나의 개인적인 경험으로 보면 그것은 대개의 경우 거의 의식되지 않는 직관적 흐름으로 재빨리 내려진다. 그러나 여기에 기술한 분별과정은, 만약 우리가 더욱 의도적으로 그 과정에 초점을 맞추어 세세한 것까지 분절할 시간을 가지고 천천히 분석해 보자면 그렇게 된다는 말이다.

많은 감정에너지를 요할 듯하면 방법을 바꾸는 것을 주저하지 말라.

**어떤 것이 당신에게 가장 효과적인지를 실험하라.**

나의 경험에서 나온 상기의 생각과 관찰들이 여러분에게 도움이 되었으면 좋겠다. 그러나 여러분은 어떤 방식이 당신에게 가장 효과적으로 작용하는지를 스스로 실험해 보기를 바란다. 주님께서는 당신의 특정한 강점과 약점을 알고 계시며, 당신이 직면한 문제의 독특한 성격을 알고 계신다. 그러므로 주님께서 당신이 직면한 특정 상황에서 상기한 개입술들을 가장 효과적으로 사용할 방식을 찾도록 도와주시기를 요청하라.

## 접속 회복에 관한 요약

앞에서 5개장에 걸쳐 논한 바와 같이, 감정진정과 조율 받기와 의도적 회상하기를 효율적으로 묶어 시행하면 관계회로 접속을 회복하고 공고한 관계모드를 확립하는데 효율적이다. 우리가 안정적 결합과 관계적 연합의 기쁨과 신뢰에 뿌리를 둔 긍정적 기억을 느낄 수 있으며, 주님과 공동체내의 타인들로 인해 심리적인 용량과 성숙의 기술이 증가하고 있으며, 그 때 그 때의 상황 속에서 사람들과 연결되어 있기를 원할 뿐만 아니라 그렇게 연결되어 있음을 느끼며, 타인들을 관계적 존재로 경험하고 있으며, 타인들의 진정한 마음을 깨달아 알고 있으며, 타인들이 생각하고 느끼는 것에 관하여 공감을 느끼며, 타인들을 (해결해야 할 문제거리나 소모자원으로 느끼는 게 아니라) 기쁨의 근원으로 경험하고 있으며, 타인과 함께 있는 것이 즐거우며, 우리가 타인을 향해 하나로 조율되어 주기를 원하고 그렇게 할 수 있으며, 우리가 타인에 대하여 (조급하고, 비 관용적이고, 귀찮아하는 대신) 인내하고 관용할 수 있으며, 마지막 순간에 급박하게 계획이 바뀌어야만 하는 예상 밖의 상황에서도 유연하고 창의적으로 대처하며, (타인들을 적으로 인식하고 판단하고 심문하며 상황을 “해결”해 버리려는 성향 대신) 타인들을 우리의 연합군으로 인식하고 그들과 연합하여 탐색하고 이해하고 협력하기를 원할 때, **이런 때 우리의 격발이 지니고 있는 파괴적 효과는 엄청나게 줄어들 것이며, 우리는 문제를 야기하고 있는 모든 관계적 갈등을 더욱 잘 다룰 수 있게 될 것이라고 나는 확신한다.**

그러나 우리가 관계연결 회로에 초점을 맞추어야 할 또 다른 전략적 이유가 있다. 그것은 우리가 문제를 초래하는 잠재적 외상을 완전히 해소하는데 필요한 충분한 시간과 감정적 에너지와 여타의 자원을 갖고 있지 못한 상황에서도 우리는 관계회로를 재건하는 것이 때로 가능하기 때문이다. 예를 들어 우리 부부가 나의 격발로 인해 관계회로의 접속을 상실한 채 갈등 속에 빠져 있을 때, 나는 내 일정을 수정하며 늘 하던 산책길에 나선다. 산책하면서 할 수 있는 기법들을 가지고는 잠재적 외상기억들을 드러낼 수도 없

고, 그것들을 충분히 해결할 수도 없게 된다. 샬롯과의 갈등이 휘저어 놓은 많은 문제거리들은 일반적인 한 가지 외상기억에 뿌리를 두고 있는 간단한 이슈가 아니었다. 그것은 꽤 심층적인 이슈들이다. 예를 들면 내가 두 살 때 부모와 떨어져 있었던 때부터 형성되어 내 머릿속을 떠돌고 있는 결합에 관한 외상다발과, 내 유년기를 거쳐 습득된 수 천 가지 기억들 속에 뿌리 틀고 있는 만성적 불안 감정 같은 주제적 이슈들(thematic issues)이었다. 나는 때때로 내 인생여정에서 작은 치유과정들을 수료할 수 있었다. 그러나 상기한 종류의 문제들은 산책을 하는 중에 횡단보도를 건너랴 교통의 흐름을 감지하랴 하면서 상기한 자신을 위한 기법들을 시도해가지고는 충분히 영구적으로 해결될 문제들이 아닌 것이다.

사정이 그럼에도, 나는 나 자신을 지키면서 횡단보도를 건너고 교통의 흐름을 감지하는 등, 동일한 제약 속에서도 대체로 내 관계회로의 접속을 재건하기 위한 기법들을 성공적으로 사용할 수 있다. 그것은 감정진정과 주님으로부터의 조율받기와 의도적 감사회상을 묶어 사용하는 것이다. 그렇게 함으로써 나는 거의 언제나 내 관계회로 접속을 회복할 수 있었다. 비록 잠재적 기억이 충분히 해소되지 않았을지라도 내 관계회로가 되돌아오면, 나의 격발을 알아차리고 인정하는 것이 훨씬 수월해 지며, 우리 부부가 우리의 갈등을 해결하려고 할 때 훨씬 건설적으로 된다.

### **쪽 메모: 어두운 곳에 주님의 빛을**

이야기를 계속하기 전에, 관계회로에 관해서 정말로 중요한 한 가지를 언급해 두어야겠다. 주님께서 우리를 부르시는 한 가지 몹시 중요한 이유는 주께서 당신과 함께 일하여 어두운 곳에 빛을 비추려는 것이다. 서로 서로 주님의 빛을 나누고 축하하기 위하여 교회 가족끼리 모이는 것이 문제가 될까닭이 없다. 그러나 주님은 또한 가장 주님의 빛을 필요로 하는 어두운 곳에 우리가 그 빛을 가져가기를 원하신다. 베스트리와 코리 텐 붐(Besty, Corrie Ten Boom)이 2차 세계대전 중에 라벤스브뤽 나찌 수용소의 공포 속으로 그 빛을 가지고 들어갔던 것처럼. 감사하게도 주님께서서는 우리가 이런 일을 할 수 있는 길을 열어주신다. 우리가 매일 매일을 살아계신 주님의 임재에 연결되어 걷는 만큼 주님의 임재의 빛과 권능은, 우리가 *마주친 어둠이 아무*

리 깊고 상황이 아무리 힘들지라도, 우리와 함께 그곳에 들어가 그곳을 비추게 된다. 우리가 아무리 깊은 어둠과 힘든 상황 속에 처해 있을지라도, 우리가 긍정적 관계의 기억에 접속되어 있다면 그 정도만큼 우리는 그 기억에 뿌리를 둔 안정과 기쁨을 지니고 다니게 된다.

이곳이 바로 우리의 관계회로가 들어갈 곳이다. 우리가 관계모드에 있을 때에만 우리가 지니고 있는 빛은 그렇게 작용하게 된다. 그러나 우리가 관계회로를 상실하고 있는 한, 주님과 연결은 심각한 방해로 받으며 그분과의 기억에 뿌리를 둔 안정과 기쁨으로부터도 완전히 차단되고 만다. 그러므로 그곳이 힘겨운 교회모임이든, 경제적 난관이나, 도심의 게토 속이나, 종교적 박해나, 억압적 사회체계가, 또는 어떤 어두운 곳이든, 우리가 관계모드를 유지하는 것이야말로 우리가 그곳에 주님의 빛을 지니고 들어가는 목표를 이루는 일에 있어 가장 중요한 요건 중의 하나가 된다.

## 추가 자료와 통찰들 (상급반 주제들)

잠시 숨을 돌리고 지금까지 다룬 것들을 전체적으로 조망해보자. 우리는 제 1부에서 심리적 외상에 관한 기초를 설명하면서, 잠재기억, 언술의 논리적 설명기관, 중추신경계의 추정에 대해 논했다. 제 2부에서는 우리가 어떻게 심리적 외상과 VLE의 꾸며대기를 알아차리고 이를 중화시킬 것인가에 대한 초보적 논의를 제시하였다. 제 3부에서는 외상적 잠재기억과 VLE 꾸며대기를 알아차리고 중화하는 것을 어렵게 하는 악화요소들에 대해 논했다. 지금 제 4부에서는 간단한 상황과 좀 더 힘든 상황 모두를 해결해 나가는 데 도움이 될 추가적 자료들과 통찰들에 대해서 논하고 있는 중이다. 나는 이미 *자신의 문재*에 대하여 자신이 책임지는 것이 중요하다는 것에 대하여, 우리의 외상기억들이 언제 휘저어 일어나는지를 알아차리는 법 (특히 비 관계모드에 빠져드는 때를 알아차리는 법)에 대하여, 그리고 우리를 비 관계모드에 빠지도록 격발하는 상황 속에서 어떻게 관계회로에의 접속을 회복할 수 있는지 그 도구들에 대해서 논했다. 이제 나는 제 3부에서 기술했던 악화요소들로 인해 엉켜있는 상황에 특별히 도움이 될만한 몇 가지 고단위 개입기법들에 대해 논하고자 한다.

**“잠재기억과 VLE 꾸며대기를 알아차리고 인정하기 그리고 사실에 입각한 행동 선택하기”를 2차 격발에 적용하라.**<sup>109</sup>

또 하나의 희소식은 우리가 2차 격발에 직면하는 복잡하고 힘든 상황에 처해 있을 때에도 “잠재기억과 VLE 꾸며대기를 알아차리고 인정하고 사실에 입각한 행동 선택하기”를 적용할 수 있다는 점이다. 주변 사람들이 우리의 격발된 고통에 먼저 다가와 조율해주고 관계회로를 회복하도록 도와주지 않

---

<sup>109</sup> 2차 격발이란, 악화 요소들에 관한 논의에서 다룬 것이 기억나겠지만, 누군가가 우리가 격발되어 있는 것 같다고 암시를 줄 때 그 사람에게 지난 기억에 뿌리를 둔 다양한 부정적 반응들을 하도록 활성화시키는 행위이다.

는 경우, 우리는 자신의 외상적 잠재기억에 더욱 책임지는 모습으로 다가가지 않으면 안 된다. 그것은 이차적인 악화 반응을 알아차리고 사실에 근거하여 행동을 선택함으로써 가능하게 된다. 예를 들어 샬롯이 “먼저 조율해 주어야 한다”는 것을 잊고 곧장 내가 격발된 것 같다고 말하면, 나는 대체로 내가 비난받고, 비판받고, 내 정당함을 인정받지 못하고 있는 것으로 느낀다. 그러나 나는 이 2차 격발이 내 속에서 들끓어 일어날 때 점차 그것을 인지할 수 있게 되었다. 나는 이 악화시키는 현상들을 알아차리고 이해함으로써, *여전히 나는 비난받으며 정당함을 인정받지 못하고 있다는 내적 경험 속의 강력한 잠재적 기억을 지각하며, 여전히 분노와 방어적 반격을 하고 싶은 강력한 충동을 느끼고 있을지라도, 이에 대하여 내가 건설적으로 반응할 수 있게 하는 어떤 것들을 느낄 수 있는 것이다.*

잠재 기억, 격발, VLE, 2차 부정적 반응 등에 대하여 그저 알고 있는 것만으로도 엄청난 도움이 된다. 예를 들어, 나는 외적 통제 영역의 에너지가 격발되어 나오는 방식에 대하여 알고 있는 것만으로도 이 문제를 알아차리고 종화하는데 엄청나게 큰 도움이 된다는 것을 경험했다. 이 요소를 지니고 있는 외상기억이 활성화될 때, 나는 외적 통제 영역 현상에 대한 잠재기억을 명확하게 이해하는 것 자체만도 사실을 사실대로 알아차리고 그에 걸맞는 행동을 선택하는 데 도움이 되며, 그것을 부분적으로라도 종화하는 데 도움이 되는 것을 느꼈다. 예를 들어 침수된 자동차 사건에 의해 극심하게 격발되어 있던 와중에서, 나는 나의 격발이 내 어린 시절의 외적 통제영역의 에너지를 포함하고 있었다는 사실을 인지함으로써 문제가 내 편에 있음을 인정하게 되었고, 그런 후에야 주님께 도움을 청함으로 난관을 극복하는 도움을 받았다. (문제는 그 사람 편에 있다고 믿는 상태에 묶인 채, 그가 문제를 해결해 줄 것을 그저 수동적으로 기다리기만 하는 것은 옳은 일이 아니었다.)

## 2차 격발에 관련하여 조율받기

2차 격발에서 오는 고통을 생각하고 느끼고 있을 때, 조율받기를 통해 관계 연결 회로에의 접속을 회복시키는 방식은 최초 격발 당시 했던 방식과 똑

같다. 예를 들어 우리가 격발된 것 같다고 말하는 사람이 우리를 비난하고 있다고 느낌으로써 일어나는 고통, 또는 우리가 격발된 것을 인정하면 이 사람이 그것을 이용하여 우리의 정당한 관심을 기각해 버릴 것이라는 고통 등을 느끼고 있을 때, 우리가 주님께 말하고, 그분의 조울을 받고, 그렇게 함으로써 관계연결 회로의 접속을 회복하는 것은 최초의 격발에 의해 일어난 고통을 다루던 방식과 똑 같다. 우리는 벌어지고 있는 일을 알아차리고 2차적으로 일어나는 부정적 반응들 하나하나에 대하여 의도적으로 주님께 말씀드림으로 그의 조울을 받는다면, 우리는 *그 부정적 반응들을 다루고 있는 중에도* 관계연결 회로의 접속을 회복할 수 있다. 관계연결 회로가 원상복구되면, *2차적 격발에 의한 고통을 느끼고 있는 중이라 할지라도*, 우리는 더욱 강해진 것을 느끼고 고통은 훨씬 강도가 약해지는 것을 느끼게 될 것이다.

중요한 점은 (격발에 초점을 맞추고 대항해 싸우는 게 아니라) 2차적 이슈들이 휘저어 일어나고 있다는 것을 알아차리고, 2차적 부정적 반응들에 관련하여 일어나는 고통스런 생각들과 감정들에 의도적으로 초점을 맞추는 것이 필요한 것이다. 우리는 자신의 고통을 적절히 기술할 언어를 찾을 필요가 있으며 (예를 들면, “내가 비난받고 있으며 정당성을 인정받지 못하고 있는 것처럼 느껴집니다. 그래서 무력하게 되어 스스로 방어할 수 없다고 느낍니다.”), 이것을 주님과 (혹은 나에게 조울해 줄 수 있는 다른 친구와) 나눌 필요가 있고, 그들로부터의 조울이 필요한 것이다. 초기 격발 때와 마찬가지로, 2차적 격발 자체에 초점을 맞춤으로써 문제 해결을 시도하는 것은 실제로 관계회로 접속의 회복에 방해가 될 수 있다.

초기 격발에 관련된 외상 내용 때와 마찬가지로, 2차적 이슈들 밑에 감춰져 있는 외상내용에 *연결되어 있는 중에도* 조울받기와 관계회로 접속 회복이 이루어지면 영구적인 문제해결 과정에 도움이 된다.

일단 주님과 관계나 다른 친구들과의 관계를 통해 각각의 2차적 부정 반응에 대하여 조울을 받고 나면, 비록 나에게 관계를 걸어오는 그 다른 사람이 전혀 달라지지 않고 2차적 반응을 격발하면서 나에게 관계를 걸어와도, 초기 상황 때와 마찬가지로 해결해나가는 것이 훨씬 쉬워질 것이다.

**잠재기억 내용의 참된 근원을 인정하면서 자기 정당화와 합의에 이르기**



앞에서 언급했던 것처럼, 원래의 고통스런 경험을 겪을 때, 우리는 다른 사람들이 내가 겪는 상황의 어려움을 정당하게 인정해 주기를 바란다. 이것이 격발된 기억 내용의 일부로 등장할 때, 우리는 잠재기억의 고통이 *현재 상황에 있어* 참이며 이것이 확실히 근거있는 것이라고 느끼는 우리의 지각을 타인들이 정당하게 인정해 주기를 바라며, 그것에 대해 우리가 택한 반응의 크기나 강도도 *현재에 있어* 합리적이라고 인정해 주기를 바랄 것이다. 원래의 경험에서도 우리는 타인들이 우리의 상황판단에 동의해 주기를 원하며, 이것이 격발된 기억 내용의 일부로 등장할 때도 우리는 타인들이 우리 VLE가 꾸며대는 설명을 동의하며 받아들여 주기를 바랄 것이다. 그 VLE는 현재 상황에서의 격발이 어떻게 잠재기억 고통의 참된 근원인지에 대하여 설득해 낸다. 불행히도 우리 주변의 사람들은 이것을 정직한 마음으로는 받아들일 수가 없다. 그들이 이를 거부하면 대개의 경우 우리는 화나고, 실망하고, 정당하게 인정받지 못했다고 느끼고, 불신받았다고 생각하게 되고, 오해받고 있다고 느끼게 된다.

내가 격발되어 있는 한 다른 사람들은 내 외상적 잠재기억의 부분을 이루고 있는 나의 소원, 즉 정당성을 인정해 주고 동의해 주기를 원하는 나의 소원을 충족시켜주지 않는다. 그러면 결국 나는 화나고 오해 받고 있다는 등등의 느낌에 빠져든다. 나는 나의 모든 고통과 이에 대한 내 반응의 강도와, 상황에 대한 나의 판단이 *최초의 외상적 상황에서* 의미있을런지 모른다고 스스로 자신에게 상기시키는 방법을 학습해 왔다. 나는 지금 이것을 *현재의 내 성인 자아*라고 생각하고 있으며 이는 *내면의 외상기억으로부터 오는 유아기 자아*에게 정당성과 동의를 제공한다. 이렇게 하고 있는 자신의 내면을 기억할 수만 있다면, 이것은 내가 정당성인정이나 동의를 받지 못하여 좌절하는 것을 막아주고 내가 내 격발을 쉽게 알아차리고 인정하게 된다.

앞서 말했던 것처럼, 나는 때로 내가 격발되어있는지도 모른다고 스스로 생각할 때 화를 내며 저항한다. 이런 일은 (내가 격발된지도 모른다고 생각하는) 내 생각이 나는 비판받고 있으며 비난받고 있으며 정당성을 인정받지 못하고 있다는 비 관계적 태도와 함께 밀려올 때 일어난다. 그러나 이런 부정적 반응은 현재의 내 성인 자아가 내면의 외상기억으로부터 오는 내 유아

기 자아를 판단하고 비난하는 대신 그에 조율할 수 있게 되면 피할 수 있다.  
이것은 미해결 외상을 잠재기억 내용의 참된 근원으로 인정해주며 그런 맥락에서 정당성을 인정해주고 동의해 주는 조율을 통해 가능한 것이다.

## 제 5부

### 격발된 타인들 돕기

이제까지의 2부, 3부, 4부는 모두 우리들 자신의 격발과 VLE 꾸며대기에 대해 초점이 맞추어져 있었다: 즉 잠재적 외상을 영구적으로 해소하기 위한 도구에 관한 짧은 요약, 우리 자신의 격발과 꾸며대기를 알아차리고 인정하는 것에 관한 기초 논의, 일을 더욱 꼬이게 할 수 있는 악화요소들에 관한 논의, 그리고 일을 특별히 악화시킬 수 있는 요소들을 지닌 상황에서 우리를 도울 수 있는 통찰과 도구들은 무엇인지에 대한 논의 등이었다. 이제 우리는 초점을 바꾸어 타인들이 격발되어 있을 때 도울 수 있는 도구와 통찰이 무엇인지를 생각해보기로 하자.

## 그와 하나되어 조울해 주는 것으로부터 출발하라.

우리 자신의 관계연결 회로와 조울에 관한 앞의 통찰들은 타인들이 격발되어 있을 때 우리가 그들을 어떻게 도울 것인가에 대한 암시들이기도 하다. 가장 중요한 전략적 적용 방식을 꼽는다면 그것은 격발되어 있는 이를 돕고자 할 때, *그에게 그가 격발되어있기 때문에 고통속에 빠져 있는 것이라고 말해주기 전에, 먼저 그와 하나되어 조울해주는 것이다. 그렇게 함으로써 그가 관계모드로 되돌아가도록 도와야 한다는 점을 잊지 않는 것이다.* 샬롯과 나는 우리의 관계에서 이점을 확인했다. 격발의 문제를 언급하기 전에 진정으로 상대방에게 조울해 줄 때 상황은 **훨씬** 좋아졌으며, 반대로 먼저 조울해 주지 않고 격발에 대해 지적부터 하게 되면 상황은 어김없이 악화되었다.

예를 들자면, 내가 격발되어 비 관계모드에 빠져 있을 때, 샬롯은 즉각적으로 내가 생각하며 느끼고 있는 것에 대하여 긍휼한 감정이 되어 *내가 화나서 비 관계모드에 빠져 있음에도 기꺼이 나와 함께 하여 주었다.* 그녀는 나에게 귀기우려 주고, 나의 내면적 경험을 이해해 주고, 나에게 감정이입하며, 내 고통을 인정해 주면서, 나를 돌보아 주었다. 그녀가 이처럼 *나와 함께* 하여주는 것을 느끼자, *나의 관계회로는 정상으로 돌아오게 되었다.* 그 후에야 이를 확인한 그녀는 부드럽게 내가 격발되어 있을지도 모른다는 암시를 던지며 이럴 가능성을 알기 위해 함께 기도하자고 제안했다. 이런 경우 나는 비록 그녀가 현재상황이 내 모든 고통의 참 원인이라고 믿는 나의 시각을 긍정하며 내 반응의 강도도 인정해주었으면 할 뿐만 아니라 내 VLE가 꾸며내는 설명에도 그녀가 동조해주기를 바라고 있었음에도 불구하고, 그리고 그녀가 그렇게 해주지 않을 때 내가 실망과 좌절사이를 오락가락할 것임에도 불구하고, 대개의 경우 그녀의 조울은 이런 모든 것 이상의 많은 것들을 함의하고 있음을 깨닫게 되었다. *무엇보다도 나는 조울을 받고 있는 중이기 때문에 실망과 좌절을 넘어 내가 정당함을 인정받지 못하고 있다거나, 불신받고 있다거나, 오해를 받고 있다는 따위를 느끼지 못하게 된다.* 게다가 관계모드로 돌아가게 되면 나는 나의 실망과 좌절을 다루어 낼 강한 감정적

힘을 지니게 된다. 우선 나에게 조울해 주고 내가 관계모드로 돌아가게 한 후 샬롯이 나의 격발을 지적해 줄 때 나는 거의 언제나 그녀의 말을 받아 드리고 나의 VLE가 꾸며낸 사실을 포기하며, 내 외상적 잠재 기억을 인정할 수 있게 된다.

그러나 이와 대조적으로 내가 격발되어 관계회로의 접속을 상실하고 있을 때, 샬롯이 내가 그녀를 비난하고 있다고 느끼거나 아니면 나에게 적어도 명확히 해두어야 할 문제거리가 있다고 느끼거나 그녀 자신을 방어하거나 문제를 바로 잡는 차원에서 내가 격발되어 있음을 알아차리고 인정하라고 나를 설득시키려 애를 쓴다고 하자. 이쯤 되면 그녀는 내게 조울하기는 커녕 나를 조종하려든다. 자세히 상황을 들여다보면, 그녀 또한 격발되어 있다는 것과 그녀 역시 관계회로 접속을 상실하고 있음을 발견하게 된다. 이런 상황에서 그녀가 나를 조종하려는 차원에서 나로 하여금 내 격발을 알아차리고 인정하게 하려 애를 쓰게 되면, 나는 아무도 나를 들어주고 이해해 주고 관심을 갖어 주지 않는다는 초기 외상의 모든 상처가 강하게 격발되고, 자신이 비난 받고 정당성을 인정받지 못하고 있다는 모든 외상적 상처들이 활성화되고, 내가 만일 이를 인정했다가는 그것이 나의 정당한 관심을 기각해버리는 구실로 원용될 것이라는 초기 외상의 모든 우려가 활성화되어 사태는 삽시간에 악화일로로 걷게 된다.

이점을 고려할 때 조울로 시작하는 것이야말로 몹시 중요한 것이 된다. 정당성을 인정받는 것과 동의 받는 것에 관련해서 일어나는 잠재기억의 고통을 제외하고는, 모든 2차적 부정적 요소들은 조울 받을 때 본질적으로 일어날 수가 없다. 예컨대 어린 아이의 부모들이 그 아이에게 진정으로 조울해 주고 있는 한, 그들은 그 아이가 학대받았다고 느낄만큼 그를 비난하는 일은 없을 것이다. 조울해 주는 한, 그 아이가 자기 책임을 인정한 것으로 인해 그 아이의 정당한 관심이 묵살되는 일은 일어나지 않을 것이며, 그 애가 자기 잘못을 인정한다 해도 안전하게 느끼게 될 것이다.

우리가 관찰한 바로는, 격발되어 있지 않을 때 우리는 관계모드 하에서 일하게 되며, 진정으로 조울 받게 되면 격발되어 있을지 모른다는 암시를 받을 때 일어날 수 있는 모든 부정적 요소들이 일소되어 버린다. 그러나 이와 반대로 먼저 조울해 주지 않은 채 격발 운운하게 되면 우리 자신 또한 격발

되고 비 관계적으로 되는 것을 목격하게 된다. 우리가 미묘하게라도 격발되어 있고 비 관계적으로 되어 있으면서 격발 가능성을 언급하면 우리의 그런 말은 언제나 크고 작은 2차적 부정적 에너지에 감염되어 있게 된다. 이런 2차적 부정적 에너지의 작은 흔적이라도 있기만 하면 그것은 원래의 외상이 지니고 있는 동종의 모든 에너지를 활성화시키게 된다. 그러므로 진정으로 조율해 주는 것으로 출발하고 난 후에 부드럽게 격발 가능성을 언급하면 받아들여 질 뿐만 아니라, 대체로 2차적인 부정적 반응을 피하게 된다. *먼저 조율하지 않고* 격발을 지적해 주는 것은 어김없이 문제를 전혀 새로운 형국으로 몰아가고 만다.

또 한 가지 희소식은 우리 중 누군가가 격발되고 비 관계적으로 되어 다른 사람조차 격발시키고 비 관계적으로 만들어 결국 양쪽 모두가 격발되고 관계연결 회로 접속을 잃게 된 상황일지라도 상기의 통찰들은 귀중한 가치를 가진다는 점이다. 가령 (예를 들기 위해 하는 말인데) 샬롯이 격발되고 비 관계적으로 되었다 하자, 그 때 나는 그녀가 자신의 외상적 잠재기억의 고통 때문에 나를 비난하고 있다고 느끼게 되고, 이것은 나를 격발하여 나 또한 비 관계모드에 빠지는 지경에 이르게 한다. 나는 즉각적으로 나 자신을 방어해야 한다는 충동을 느껴, 그녀가 자신의 대부분의 고통이 실은 자신의 본래적 외상 기억에서 오고 있는 것임을 얼마나 알아차리고 인정하고 있는지를 확인하려 한다. 무엇보다도 내가 이런 충동을 가지고 내 자신의 격발에 오염된채 오히려 그녀의 격발에 초점을 맞추고 있다면, 나는 내 관계연결 회로에 의존할 수 없음은 물론 우리 양자는 금방 전혀 새로운 어려움에 봉착하게 된다.

*그러나* 이 상황에서도 관계연결 회로, 조율, 2차적 부정 반응을 피하는 방법 등 상기의 통찰들을 기억하고 있다면, 전체 상황을 불 속에서 구출해 낼 수 있게 된다. 이때 중요한 것은 무엇보다 먼저 조율해 줌으로써 상대를 관계모드로 되돌아가게 하는 것부터 시작할 것이다. 결코 나의 원래 계획대로 성급히 뛰어 들어 그녀가 격발되어 있음을 입증하는 모든 증거들을 지적해대는 것은 금물임을 기억해야 한다. 그 때 내가 조율해 주려고 했더니 내 안에 조율을 위한 요건이 존재하지 않음(예를 들면 나는 그녀와 같이 있고 싶지 않다는 것 등)을 확인하게 되었거나, 나에게 즉각적으로 방어하고 싶은

충동이 일고 있음을 확인하였다면, 나는 내 자신 또한 격발되어 있고 지금 비 관계모드 하에서 사태에 임하고 있음을 깨닫게 된다. (이에 대한 확신이 없을 때는, 짚을 내어 문항리스트를 점검해 봄으로써 이를 확인할 수도 있을 것이다.) 이런 상황에서 나는 내 자신의 관계회로를 회복하지 않으면 안된다. 스스로 회복하기 위해 연습문제를 훑어보고 자신의 격발을 알아차리고 그 다음에야 샬롯이 그녀의 관계회로 접속을 회복하도록 조율해 줄 수 있게 된다. 마지막으로 이 모든 것이 제대로 된 뒤에야 나는 그녀의 격발 문제를 성공적으로 언급할 수 있게 되는 것이다. 부드럽게 그녀가 격발되어 있는지 모른다는 것을 말해주면서 이를 입증하는 단서들을 지적해 주고는 함께 기도하자고 제안하는 것이다.

여기에서 성서 한 구절을 적용해 보자. “남편들이여, 그리스도께서 교회를 사랑하신 것처럼 아내를 사랑하라”<sup>110</sup> 이 말씀을 전적으로 가설적 상황에 적용해보자: 샬롯이 격발되어 싸움을 시작했다. 그러나 그녀의 행동이 나에게 어떤 위해를 가하는 행동은 아니었다. 그녀는 격발된 상황이므로 화나있고, 비이성적이며, 비 관계적인 상태에서 그녀 자신의 외상적 잠재기억에 관하여 나를 비난하고 있다. 이것이 나를 격발시킨다. 나도 화가 나고 방어적이 되고 비 관계적으로 된다. 이 상황에서 나의 선택은 뚱한 표정으로 말없이 감정적으로 웅크린 채 잠자코 있는 것이다. 이 상태는 그녀가 자신의 관계회로를 되돌리기 위해 솔선해서 자신의 비이성적으로 격발된 사고와 감정을 인정하고 내게 조율해오면 나도 내 문제를 보다 쉽게 인정하고 잘 다룰 수 있게 될 때까지 계속되는 것이다. 그러나 내가 취할 수 있는 또 다른 선택은, 그녀가 먼저 싸움을 시작했음에도, 내가 먼저 내 관계회로를 회복하고 그녀가 일을 쉽게 풀어나가도록 나의 격발을 인정하고 그녀에게 조율을 베푸는 것이다. 음~ . “남편들이여, 그리스도께서 교회를 사랑하신 것처럼 아내를 사랑하라” 여러분은 예수께서는 어떻게 하실 것이라고 생각하는가?

혹여, 남편들이 특별한 취급을 받고 있는 것이라고 생각한다면, 에베소서 5:1-2(NRSV)를 보자, “그러므로 하나님을 닮으려고 노력하십시오. ...그리스도께서 우리를 사랑하신 것처럼, 다른 사람을 사랑하며 사십시오. 그리

---

<sup>110</sup> The Holy Bible: New International Version,(Grand Rapids: Zondervan, 1984), 에베소서 5:25

스도께서는 우리를 위해 자신을 내어 주시어...” 또는 요한1서 3:16 “ (The Living Bible)를 보자: ”예수님께서 우리를 위하여 그의 생명을 주심으로써 우리는 진실한 사랑이 어떠한 것인지를 알게 되었습니다. 그럼으로 우리도 우리 형제를 위하여 우리 생명을 내어 줌이 마땅합니다.“ 분명히 이런 구절들은 모든 사람들이 방어적인 태도를 버리고 겸손하게 타인을 희생적으로 사랑하는 행동에 돌입할 수 있는 거점을 제공한다.

이런 관점을 따라 샬롯과 나는 실제적인 관계의 갈등 상황에서 서로가 이기는 상황을 만들기 위한 하나의 기이한 경쟁을 생각해내었다. 즉 누구든 먼저 관계모드로 돌아가, 격발을 인정하고, 조율을 제공하는 사람이 “이긴 자”이며 그에게 “성숙의 영웅” 메달을 목에 걸어주기로 한 것이다. 사실 관계모드로 돌아가기 위해 자신과 싸우고, 자신의 격발 내용들을 인정하고, 상대가 여전히 비 관계적으로 외상적 잠재기억 안에서 행동하더라도 조율해 준다는 것은 내가 방어적 자세를 버리고 겸손하게 희생적으로 나가는 힘든 선택을 하는 것임에 틀림없다. 그러나 나는 승리의 만족을 얻게 된다. 성숙의 영웅으로 인정받게 된다. 다른 한 편, 샬롯이 이기고 성숙의 영웅이 되는 것은 또 다른 종류의 겸손을 의미한다. 이는 그녀가 자신의 관계회로 접속을 회복하고 자신의 격발내용을 인정하며 나에게 조율하러 다가오는 축복을 주기 위한 것이다.<sup>111</sup>

---

<sup>111</sup> 혹 “정말로 성숙 영웅의 메달을 목에 걸고 집안을 걸어 다니는가?”라고 물으시는 분이 계실까해서 말씀드린다 . 아니다. 우린 실제로 그런 메달을 가지고 있는 건 아니다. 그러나 우리는 잠시 멈추어 서서 명시적으로 “승리자”임을 인정하는 시간을 가지며, 방금 해결된 특정 갈등에 관련하여 그가 성숙의 영웅임을 인정해 준다.



## 보다 발전된 조율 개입법

관계모드를 유지하고 조율을 제공하는 기술을 습득해가노라면 우리는 힘든 상황에서도 특정한 전략적 방식으로 조율해주고 타인을 도울 수 있는 방법을 배울 수 있다.

### 정당성을 인정하거나 동의해 주지 않으면서 조율하기

누군가가 격발되어 지금 자기가 처한 상황의 어려움이 부분적으로 자신의 격발된 기억내용과 동일시하는 자신의 주장을 인정해 주기를 원하고 있을 때, 그가 우리에게 원하는 것은 대체로 다음과 같은 자신의 지각을 인정해 달라는 것이다: 즉 잠재적 기억이 사실이라는 것, 그것이 *현재상황에서* 참되다는 것, 자기 반응의 크기와 강도가 *현 상황에서* 합리적이라는 것 등이다. 현 상황이 자신의 격발된 기억내용의 일부라는 자신의 평가가 옳다는 것에 동의해 달라고 할 때, 그는 지금 현재의 격발이 잠재적 기억의 고통의 참된 근원이라고 자신의 VLE가 꾸며내는 설명에 대하여 우리가 동의해 줄 것을 요구하는 것이다. 그러나 불행히도 우리는 맨 정신으로는 그렇게 해 줄 수가 없다. 그렇게 되면 자신이 원하는 반응을 얻지 못하니, 그는 실망하고 화나기 마련이며, 종종 오해받고 있다고 느끼며, 인정해 주지 않는 것을 *적극적인 무시(active invalidation)* 행위로, 그리고 동의해 주지 않는 것을 *적극적인 불신(active disbelief)* 행위로 경험하게 된다.

이런 상황에서 가장 도움이 되는 개입법이 조율로 시작하는 것임을 명심해야 한다. 그러나 조율에 들어갈 때 쓰이는 요소들을 자세히 관찰해 보라. 즉 상대방에 귀기우려 주기. 그의 내적 경험을 정확히 이해해 주기, 감정적으로 연결되어 감정이입해주기, 그리하여 그의 고통에 함께 하며, 돌봐주며, 진정으로 같이 있는 것을 기뻐하는 등, 상기의 그 어느 것도 상대방이 앞서 주장하는 것들을 동의해 주거나 인정해주는 것을 필요로 하지 않는다는 것을 볼 수 있게 될 것이다. 그러므로 비록 우리가 그의 고통이나 그것에 대한 그의 반응이 현재에 있어 합리적인 것이라고 인정해 주지 않고, 그의 VLE

꾸며대기에 동의해 줄 수 없다할지라도, 우리는 여전히 조율해 줄 수 있는 것이다. 누군가가 격발되어 있고 우리가 그의 주장을 인정 해 주는 일이 없을 때라도, 우리의 조율은 대체로 이런 인정이나 동의를 초월하는 엄청난 의미를 지니게 될 것이다. 그가 비록 실망하고 화가 나더라도 결코 오해받고 있다거나 무시당하고 있다거나 불신받고 있다고는 생각하지 않을 것이다. 관계회로 접속의 회복은 그에게 훨씬 강해진 감정적 자원을 제공해 줌으로써 그가 스스로 자신의 실망과 분노를 다뤄낼 수 있게 되는 것이다.

우리는, 심지어 상대에게 그의 정당성을 인정해주거나 동의해 줄 수 없는 상황일지라도, 의도적으로 조율을 시도할 때 많은 어려운 상황에서 엄청난 도움을 주는 것을 확인해왔다. 이 개입을 하기 위해서는, 결코 우리가 격발되어 있어서는 안 되며, 관계모드로 일할 수밖에 없으며, 조율에 대하여 특별히 명확하게 파악하고 있지 않으면 안 되며, 배워서 연습해 두어야 할 기술적인 요소도 있다. *이 모든 것이 그럴만한 가치가 있음은 물론이다.* 게다가 이런 개입을 시도하는 중에 우리는 우리 자신의 격발과 관계회로에 관한 귀중한 정보를 얻게 된다. 내가 격발되어 있지 *않고*, *관계모드에* 있으며, 상대에게 진정으로 관심을 가지고, 정말로 그와 같이 있기를 기뻐하면, 비록 그에게 정직하게 동의해 주거나 그의 정당성을 인정해 줄 수 없다할지라도, 조율해 주는 것이 가장 자연스럽게 자명한 반응으로 느껴진다. 그러나 때로 조율해 주어야 한다는 생각에 대해 즉각적으로 내면으로부터 저항감이 느껴질 때가 있고, 조율해 주기 *전에* 그에게 내가 그의 느낌을 정당하다고 인정하고 있지 않으며 그의 상황판단에 동의하고 있지 않음을 분명히 해 두고 싶어질 때가 있다. 내가 이런 반응을 하고 있는 한 그것은 언제나 내가 격발되어 있고 관계연결 회로에의 접속을 상실했음을 뜻한다. 때로 자신되어 있음을 집어내는 것이 미묘하고 어려운 때가 있다. 그러나 세밀히 관찰하노라면 언제나 이것이 참인 것을 발견하게 될 것이다.

동의해주지 않으면서 조율해주는 기술을 배울 때, 알아두어야 할 것은 때로 우리에게 더욱 큰 도전을 요구하는 상황들이 있다는 것이다. 정당성을 인정해주고 동의해 달라고 요구하는 격발의 경우 그 강도가 덜 집요하다면 그것은 외상기억 다발에 덜 얽혀 있으면서 성숙의 기량이 더 강화되어 있기 때문이다. 이런 경우라면 그는 당신의 조율로 인해서 상대적으로 쉽게 관계

회로 접속을 회복하고 자신의 소소한 짜증과 실망을 극복해 낼 수 있을 것이다. 그러나 그가 격렬하게 외상기억에 격발되어 자기 정당성을 인정받지 못하고 있다는 생각에 매여 있다면, 그는 그 잠재기억 내용에 심하게 뒤엉켜 있어 그의 통찰이 미미한 수준에 머물러 있으며, 외상을 입었던 최초의 어린 시절의 유아기 성숙성으로 행동하고 있는 것이다. 이런 경우 그는 격렬하고 집요하게 당신에게 자신의 정당성을 인정해주고 동의해달라고 요구하며 이것이 빠진 채 조율해주는 것으로는 만족하지 못하게 될 것이다. 나는 어떤 임마누엘 상담 프로그램 중에 노골적으로 이런 식으로 정당성을 인정해주고 동의해 줄 것을 되풀이해서 요구하는 한 내담자를 만난 적이 있었다. 그는 내가 이미 수차례나 조율을 진행한 뒤까지도 그 요구를 집요하게 요구하는 것이었다. 이런 식의 격렬하고 힘든 상황을 만날 경우, 상황을 성공적으로 풀어나가기 위해선 더 많은 심리적 용량과 기술들을 필요로 하게 될 것이다.

이처럼 특별히 어려운 상황에 도움을 주기 위해서는 그 사람이 자신의 생각과 감정을 명확히 언어로 표현하도록 특별히 유의하는 특정한 개입이 필요하다. 그런 경우 그에게 정확히 초점을 맞추어 자신의 생각과 감정을 충분히 분절해 내도록 보충 질문을 던짐으로써 그가 자신의 (정당성 인정과 동의에 관한) 요구를 재 수정하도록 할 수 있기도 하다. 이런 방식을 통해 그는 자신을 정말로 괴롭히는 것이 무엇인지를 스스로 알아차리고,<sup>112</sup> 당신은 그 문제에 조율할 수 있게 되며, 그가 그 조율을 받아들임으로써 자신의 관계연결 회로 접속을 회복할 수 있는 기회가 극적으로 생겨나게 된다.

이처럼 특별히 어려운 상황을 만날 때면 나는 자신의 정당성을 인정받고 동의해 주기를 바라는 그의 강한 욕구와, 이런 것을 받지 못했다고 느끼는 그의 오해와, 그리고 그의 좌절과 실망에 대하여 의도적으로 조율을 해준다.<sup>113</sup> 심리적 외상과, 잠재적 기억, VLE 꾸며대기 등등에 대한 우리의 이해

---

<sup>112</sup> 제 1부에서 소개했던 나의 여 동생 Emily가 그녀의 딸이 샐리와 내가 떠나고 난 후 보고 싶어하고 있다는 사실을 알아차리도록 도와 주었던 일화가 좋은 예가 될 것이다.

<sup>113</sup> 우리는 지금 그의 잠재 기억의 고통이 *현재* 참된 것이며 타당한 것이라는 그의 지각이 정당한 것이라고 인정을 받지 못하고 있다는 것, 그리고 그가 하고 있는 반응의 크기와 강도가 *현재* 합리적이라고 인정받지 못하고 있다는 것에 대하여 말하는 중이다. *현재 격발한* 것이 잠재기억의 고통의 진짜 원인이라고 그의 VLE가 꾸며대는 설명에 동의를 받지 못하고 있다는 것에 대하여 말하는 중이다.

를 수용하는 사람들에게는 상기와 같은 과정을 명시적으로 거론하며 설명해 주는 것이 그로 하여금 지금 자신이 이해받고 있으며 자신의 말을 들어주는 사람이 있다고 느끼게 하는 (그리하여 조울을 제공하는) 방법이 된다.

당신의 현재 심리적 용량으로는 불가능한 상황을 만나게 되면, 그가 당신이 자기에게 정당성을 인정해주지 않고 동의해 주지 않는다고 계속 화를 내고 있다할지라도, *당신의 관계모드를 잃지 않도록* 주의를 집중하라.

### 잠정적인 정당성 인정과 동의

심리적 외상과 잠재기억에 대한 우리의 이해를 포용하는 사람들에게 제공할 수 있는 다른 개입 기법도 있다. 그것은 잠정적으로 정당성을 인정해주고 동의해 주는 것이다. 기억의 편린들이 발견되고 그것들이 제 자리를 찾고 난 후 그 때 해 줄 수 있는 인정과 동의를 미리 예상해서 해 주는 것이다. 예를 들어, 누군가의 현재 경험이 잠재기억으로 등장한 외상에 의해 영향 받고 있음을 그가 알아차리도록 돕고자 한다면, 나는 (일단 조울해 주고 난 다음) 다음과 같은 방식으로 말을 시작할 수 있다:

나는 당신이 느끼는 공포와 수치심의 강도나, 당신의 화난 반응의 강도나, 당신 부인의 행동이 당신에게 회복할 수 없을 만큼 상처를 주는 것이며 부적절한 것이라고 느끼는 당신의 생각이나, 당신으로서는 어찌 달리 해볼 방법이 전무하다고 느끼는 것... 등등 이 모든 것들은 그것들이 모두 제대로 적절하게 처리되면 그 의미가 드러나게(make sense) 될 거라고 생각합니다. 이런 것들 중 어떤 것은 당신의 옛 기억에서 오는 것인지도 모른다는 통찰이 떠오릅니다. 제 생각이 맞다면, (기억에서 오는) 것들을 찾아내어 그것들이 속한 곳을 찾아줄 때 그 의미가 드러나고 서로 연결 될 것입니다. 당신의 생각을 일으키는 기억들을 찾아내고 그것을 오늘 발생한 일과 연결시킬 수 있게 되면, 그 때 저는 “와! 이제 (왜 당신이 그런 반응들을 했었는지) 완전히 이해할 수 있어요”라고 말하게 될 겁니다.<sup>114</sup>

*기억의 편린들이 제대로 적절하게 처리된 후* 그에게 우리가 해주려는

---

<sup>114</sup> 이런 개입은, 대개 상대방이 *당신이 아닌 다른* 사람이나 다른 어떤 것에 의해 격발되었을 때 매우 도움이 된다. 그러나 당신이 그를 격발시킨 일 속에 개입되어 있을 경우에는 이런 말들이 잘 음미되지 않는다.

말은, 다시 말해서 정당성을 인정해 주고 동의해 준다는 당신의 예견은 실은 정직하게 정확한 뉴앙스를 담아 말하자면, “당신의 생각과 감정 그리고 이들의 강도, 당신의 반응과 당신의 모든 해석들은 *미친* 짓이 아니다” (즉 옛 기억에서 꺼내어 현재에 *잘못 옮겨놓은(misplaced)* 것일 뿐 결코 *병에 걸렸거나(invalid)* *미친* 짓이 아니다)라고 말하려는 것이었다.

## 등식의 *우리* 측에 서서 문제를 다루어 체계를 간소화하라.

독자들께서는 앞서 (교육적인 의도에서) 우리들의 사례에 대하여 언급했던 것을 기억하고 있을 것이다: 즉 실제 삶의 상황은 거의 언제나 *양측 모두*에 격발과 불완전성이 상존하고 있어서 (우리의 이야기 보다) 더 얽혀 있고 더 해결하기가 어렵다. 거의 언제나 *우리 양측*이 전체적 상황을 엉망으로 어렵게 만드는 짓을 하고 있는 것이다. 게다가 우리는 *우리의* 기억, 반응, 사유, 감정, 행동 등을 통해서 문제의 국면을 변화시킬 가장 정당한 권위와 권력을 가지고 있다. 그런 까닭에 등식(상황)의 우리 측에 초점을 맞추면 거의 언제나 붙잡히는 원가가 있게 마련이다.

## 우리 측에 책임이 있는 모든 격발과 미성숙과 역기능들을 제거하라.

체계를 단순화하여 일을 덜 엉키고 덜 복잡하게 하는 한 가지 방법은 우리의 격발과 미성숙과 기타 역기능이 원인으로 작용하고 있는 모든 방식들을 제거하는 것이다. 아무리 힘든 (인간)관계의 문제를 다루고 있던지 간에, 우리가 원인을 제공하고 있는 문제 부분들을 해결함으로써 체계를 단순화하는 것은 *언제나* 문제해결에 도움이 된다.

예를 들어 샬롯과 나는 결혼 초 10년 동안, 우리가 해결할 수 없었던 특정한 문제꺼리들이 있음을 깨닫게 되었다. 그 문제들에 대하여 토론하고 말다툼하기를 수없이 했어도 만족할만한 해결책에 도달한 적이 없었다. 10년 동안 매년 서너 번씩이나 같은 논쟁을 되풀이 한 후, 우리는 문제에 너무나 익숙해진 나머지 우리 서로는 *상대방*이 들고 나올 요지를 미리 기술해 낼 수 있게 되었고, 급기야는 논쟁이 시작되기도 전에 이런 “논쟁” 하나하나가 도달할 결론에 대해서까지 기술할 수 있게 되었다. 이런 해결할 수 없는 익숙한 논쟁을 벌일 때마다, 나는 익숙한 확신에 도달해 있었다. 즉 어떤 핵심 논점에 관한 한 *내가 옳으며* 우리는 결코 이 갈등을 해결할 수 없을 것인 바, 그 이유는 *샬롯의* 생각과 감정이 그 점에 관하여 비합리적이기 때문이라

는 것이었다. 반면에 샬롯은 샬롯대로 유사한 *반대의* 확신에 도달해 있었다; 즉 *그녀의* 처방이 옳으며, 나의 비합리적인 사고와 감정이 만족할만한 합리적 해결을 방해하고 있다는 확신이었다.

우리는 심리적 외상에 대해 이해하게 되고, 어떻게 미해결 내용이 “비가시적인” 잠재기억으로 등장하는 것이며 현재에 있어 참된 것인 양 느껴지는지를 이해하게 되자, 우리의 친숙한 해결난망한 갈등 속의 걸림돌들은 실은 외상인 것임을 인지할 수 있게 되었다. 이 잠재적 외상을 들춰내고 해결하자 우리의 익숙한 논쟁의 상당수가 훨씬 쉬워졌다. 놀랍게도 이 해묵은 “해결난망한” 갈등들은 우리가 외상기억들을 다루자 곧 문어져 내렸다. 그러나 우리의 모든 해묵은 재발성 논쟁거리가 다 쉽게 해결될 수 있었던 것은 아니었다. 아직도 남아 있는 논쟁 속의 미해결 갈등으로 인해 우리는 격발에 관하여 제 각기 다른 처방을 지니고 있었다. 다시 말해서 문제로 남아 있는 논쟁들은 제각각 특정한 문제거리를 갖고 있어서 우리는 서로 제각기 상대방의 외상적 잠재기억이 핵심문제라고 생각하고 있었고, 해결의 열쇠는 상대방이 자신의 격발되고 왜곡된 외상적 잠재기억 내용을 인정하고 해결하는 것이라고 믿고 있었던 것이다.<sup>115</sup>

나는 특별히 늘 문제로 남아 있었던 이 논쟁거리 중의 하나를 기억하고 있었다. 그것은 샬롯이 언제나 이긴 것처럼 보였다는 것이다. 나는 그녀가 격발되는 문제거리들이 나의 격발거리 못지않게 상황을 “해결난망의 갈등”으로 끌고 가는 것이라고 확신하고 있었다. 그럼에도 어찌된 일인지 내 문제거리가 언제나 더 엉켜있고 더 크고 더 쉽게 지적되는 반면, 그녀의 문제거리는 늘 미묘하여 정확히 지적하기 어려운 것처럼 보였다. 훨씬 더 강력한 근원적 문제(raw material)를 다룰 때면, 그녀의 VLE는 나의 외상적 잠재기억이 핵심문제인 반면 자신의 격발은 상대적으로 덜 중요한 것이라고 강력한 설명을 꾸며내고 있었다. *내 의외의 격발이 지니고 있는 실제적 삶의 복잡성과 뒤엉킴으로 인해 상황을 제대로 볼 수 없었기 때문에, 그녀는 그녀 자신의 잠재적 외상내용의 크기나 중요성을 지각할 수가 없었다.* 수년 동안 이

---

<sup>115</sup> 혹은 적어도 타인의 외상적 잠재기억이 문제 자체보다 더 많은 문제를 지니고 있다고 느껴지며, 그런고로 그가 먼저 자신의 격발되어진 왜곡되고 독소를 지닌 잠재기억 내용을 다룸으로써 이 문제 이상의 부분에 대해 책임을 져야한다고 느끼는 것이다.

특정 이슈가 등장할 때마다 동일한 시나리오가 되풀이 되었다. 나는 *그녀가 결코 자신/이* 문제를 야기하고 있다는 점을 충분히 인정하지 않는다고 느낄 때마다 화가 치밀었다. 그러나 나 또한 인정하기 싫어하였음에도 나 역시 나에게 격발이 존재한다는 것과 그 격발의 중요성을 드러내는 극적인 혼란스런 증거를 볼 수 있었기에 우리는 결국 언제나 문제 속의 내 책임과 관련된 독소적 기억에 매달리는 것으로 끝내곤 했다.

그 후 어느 날, 이 문제가 다시 등장하였을 때였다. 나는 완벽히 침착한 상태를 유지하고 있었다. 나는 분명한 사고를 하고 있었으며, 내 관계회로도 작동하고 있었다. 분명 내가 격발되었다는 것을 입증할 증거는 없었다. 실제로 나는 이 익숙한 논쟁을 전혀 다른 시각에서 바라보는 낯선 경험으로 인해 어리둥절하고 있었다. 나는 조용히 그리고 부드럽게 그녀가 격발되어 있다는 것과 그녀가 이처럼 격발되는 것이 우리 남은 어려움의 열쇠인 듯 하다고 말하고 있었다. 이런 지적을 들었을 때, 그녀는 실제로 평상시보다 더 화를 내며 문제를 익숙한 옛 패턴으로 끌고 가려고 애썼다. 그럼에도 나는 침착하였다. 나는 그녀에 대해 걱정하며 선한 해결을 찾고자 진정한 노력을 계속하였다. 이때 샬롯 측에서 또 다른 변화가 일어났다. 내측의 격발이 지니고 있는 복잡성과 혼란스러움을 벗어나, 그녀에게 하나의 새로운 생각이 아주 분명하게 다가왔던 것이다. 그녀는 “이 방안에 미친 사람은 단 하나예요. 그건 칼 당신이 아니네요.” 그녀는 나로 인한 혼란스러움을 짓히고 자신에게서 미해결의 이슈들을 지각하고 있었다. 우리는 같이 그녀의 문제를 붙들고 씨름했고 마침내 우리 둘 사이의 그 특정한 “화해불가의 간격”이라고 생각했던 마지막 조각을 해결해 내었다.

**실제로 타당한 것이라면 상대방의 모든 관심영역들을 인정해주어라.**

실제 삶 속에서 발생하는 복잡하고 엉킨 상황을 단순화하는 데 도움이 되는 또 하나의 방법이 있다. 그것은 **실제로** 타당한 것이라면 상대방의 모든 관심영역들을 인정해주는 것이다. 나는 샬롯과 내가 갈등을 빚고 있을 때, 상대방이 지각한 문제(그것이 문제의 일부일지라도)를 우리 중 어느 쪽에서든 겸손하고 정직하게 인정해 주면 문제해결에 얼마나 도움이 되는 지를 보며 놀



랐다.

우리 부부가 지속적인 치유여정을 걷고 있는 중에 겪은 몇 년 전의 일이다. 샬롯이 내가 때로 약자를 괴롭히듯 그녀를 괴롭히곤(bully her) 한다며 이에 대해 사과하기를 요구하는 것이었다. 처음엔 이 말에 화가 치밀었다: “내가 폭력을 쓴 적이 없는 데 어떻게 그런 험한 비난을 할 수 있소? 내가 손톱만큼이라도 폭력을 쓰겠다는 위협인들 했던 말이요? 내가 목소리를 높힌 적이라도 있단 말이요?” 그녀의 대답은 그녀가 나의 분노 때문에 그렇게 느낀다는 것이었다. 나는 내가 원하는 것을 얻지 못할 때 분노를 터트리곤 했으며, 그런 때 그녀는 나와 같이 있는 것이 불쾌했고, 일이 원하는 대로 안 되면 그런 불쾌한 분노를 사용하여 그녀를 응징하기라도 하려는 듯 위협하는 것이 바로 약자를 괴롭히는 짓이라는 것이다. 나는 정직하게 말해서, 이것 역시 결코 인정할 수 없었다. 무엇보다도, 나는 내 격발된 반응들이 자의적인 것이 아님을 알고 있었다. 일이 내 뜻대로 되지 않아 격발됨으로 숨구치는 분노와 실망은 내가 그것을 느끼기로 선택한 것이 아니었음을 나는 알고 있다. 그리고 나는 이런 격발된 분노와 실망을 느낄 때면 그녀를 의도적으로 응징하고 싶은 유혹이 느껴지던 사실과, 그러나 내적 갈등 끝에 그것에 빠져들지 않기로 선택했던 사실이 매우 선명하게 의식에 들어왔다. 예를 들면, 계속해서 감정적으로 움츠러든 상태에 빠져 있고 싶은 유혹을 느끼지만 비록 원하지 않으면서도 다시 개입하는 쪽을 택하거나, 또는 야비하게 미묘한 한마디를 던지고 싶은 유혹을 느끼지만 실로 그렇게 하고 싶으면서도 그렇게 하기를 삼가는 쪽을 택하거나, 혹은 작은 배려나 관심조차 표시하지 않음으로써 그녀를 응징하고 싶은 유혹을 느끼지만 억지로 배려나 관심을 표시하는 쪽을 택하거나 등등. 나는 샬롯이 이 문제를 거론할 때 그녀가 격발되어 있는 것을 똑똑히 지각하고 있었다. 그녀의 에너지와 생각과 감정의 얼마쯤은 외상적 잠재기억에서 나오고 있는 것을 느끼고 있었다.

그러나 고통스럽지만 자신을 독려하여 정직과 겸손의 자리에 서게 되자, 나는 그녀 자신이 몹시 미묘한 형태일지라도 괴롭힘을 당하고 있었다고 지각했던 그녀의 통찰이 옳다는 것을 깨닫게 되었다. 나는 집안에 틀어박혀 그녀에게 일체 아무 말도 하지 않는 적이 없다, 조금이라도 야비한 언사를 던진 적이 없으며, 화나서 쓰레기통 비우는 일을 중단하거나 설거지하기를 거

부한 적도 없다; 그러나 툭툭대며 기분이 언짢아 한 적은 있으며, 이런 것들이 그녀를 불쾌하게 하였으리라는 것을 알았다. *나는 툭툭대며 기분이 언짢은 채로 있곤 했다. 내가 원하기만 하면 그런 상태에서 빠져나올 수 있음에도 그렇게 한 적이 있다.* 내가 원하는 것을 얻지 못했을 때, 내 자신의 실망을 인정하고 정직하게 그것을 말하면서 깔끔하게 대화로 풀어버리며 (아직 실망을 느끼고 있을지라도) 그녀에게 좋은 태도로 해주기로 작정하는 성인의 성숙성으로 행동하지 않았다; 나는 투덜거리며 내 저기압을 방송해 대는 유년기적 성숙도<sup>116</sup>에 해당하는 행위에 빠져있었다. 이것은 나의 실망을 전달하는 초기 방식이기도 하면서 이런 식으로 샬롯으로 하여금 내가 원하는 것을 해줄 마음이 생기도록 압박해 온 방식이기도 했다. 나는 내가 이 언짢아하는 상태에서 빠져나오기를 *선택*하고 샬롯에게 좀 더 친절한 태도로 대해 줄 수 있는 결심을 할 수 있었음에도, 나는 연신 언짢은 기분으로 돌아다니며 그녀에게 미묘한 방식으로 질책을 가하는 행동을 취하는 쪽을 *택*했던 것이다.

마침내 내가 이처럼 미묘한 방식으로 괴롭혔던 것을 인정하고, 이러한 미성숙하고 유해한 행동에 대해서 그녀가 느꼈던 것들이 확실히 타당하다는 데 동의하게 되자, 이 특정 갈등에 관한 화해는 크게 진전되었다.

여기서 제시한 개입법은 진단을 위한 추가적 정보일뿐이다. 왜냐하면 타당한 부분들을 인정하는 것은 당신이 격발되어 있지 않고 관계모드에서 행동하고 있을 때라면 상대적으로 쉬운 일일 것이기 때문이다. 그러나 그 반대의 경우라면 *심지어 당신이 상대방이 느끼고 있는 것이 사실임을 알고 있을지라도* 그 사실을 인정해 주는 것이 몹시 어렵게 된다. 잠시 생각해 보면 이것이 실제 상황에서 어떻게 적용되는지를 알 수 있을 것이다: 누군가가 당신에게 가지고 온 자신의 느낌이 어떤 부분은 왜곡되어 있으나 다른 부분은 타당하다고 할지라도, 당신은 그가 말하고 있는 타당한 부분까지도 인정하기가 어려워진다면, *당신은 아마도 격발되어 있고 당신의 관계연결 회로에의 접속이 이미 상실되어 있는지도 모른다.* 그리고 이점은 매우 가치있는 정보

---

<sup>116</sup> 우리가 영 유아이거나 아주 어린 (말할 수 있기전의) 아이였을 때에는, 자신이 뭔가 다른 상태를 원한다는 것과 타인들이 이것에 관심 갖어 달라고 말할 수 있는 방식은 (올어버리거나, 매달리거나, 소리지르거나, 때리는 등) 난장판으로 만드는 행위들이다.

가 된다. 왜냐하면 당신이 지금 해야 할 일이 있기 때문이다. 당신은 먼저 관계모드로 돌아가야 하고 그런 다음에 당신이 진실로 알고 있는 모든 느낌들을 인정해야 한다, 이렇게 함으로써 상황을 단순화시킬 수 있는 것이다.

“모든 격발과 미성숙과 당신이 가지고 있는 또 다른 역기능을 제거함으로써 체계를 단순화하는 것” 그리고 “타당한 모든 느낌들을 인정해 줌으로써 체계를 단순화하는 것” 이 두가지는 매우 유사함에도 불구하고 결코 동일한 것이 아님을 주의하라. 당신 측의 문제를 제거함으로써 등식을 단순화하는 것은 실제로는 잠복해있는 뿌리들을 찾아내고 그것들을 *해소*하는 것이다. 반면에 타당한 관심들을 인정해 줌으로써 등식을 단순화하는 것은 단지 당신이 당신의 문제들을 *인정하기*를 요구하는 것이다. 물론 당신의 문제 요인의 뿌리가 확인되고 해소되기 전이라도 타인의 관심의 어떤 부분이 타당하다는 것을 단지 인정하는 것만도 문제해결에 크게 도움이 되는 것은 물론이다.

## 타인들이 격발되어 있을 때에 관한 마지막 조언

격발된 사람들을 돕는 방법에 대한 논의를 마치기 전에 몇 가지 마지막으로 하고 싶은 말이 있다.

**기회 있을 때마다 격발가능성에 관한 질문들을 하나님께 가져가라.**

주님과 좋은 관계를 유지하고 있는 사람이라면 격발가능성에 관한 질문들을 하나님께 가져가는 것이 최상의 방법이다. 상대방이 격발되어 있다는 증거들을 지적해 주려고 애쓰지 말고 단지 “주님께 이렇게 물어보시지 않겠어요? ‘주님, 혹 이 고통/짜증 속에 미해결 외상에서 오는 요소가 담겨 있다면 작용하고 있는 그 기억들을 끌어내어 보여주시겠습니까?’”라고 제안해 보라. 나는 최근에 이 간단한 질문을 통해 놀랍게 도움을 받는 경험을 했다. 나는 한 친구에게 심하게 당한 적이 있었던 어떤 여인과 함께 일하고 있었다. 그녀는 심하게 격발되어있었고 그 격발된 잠재 기억 내용이 그녀의 능력을 심하게 방해하여 상황을 잘 다루어 나가지 못하게 하고 있었다. 나는 어리석게도, *그녀에게 먼저 조울해 주어 관계모드를 회복하도록 돕지 않은 채*, 그녀가 격발되어 있는지 모르겠다고 말해버리고 말았다. 아니나 다를까 그녀는 자신이 부당하게 평가되고 있다는 생각으로 고통스러워하며 화가 나서 방어자세로 대응했다. 다행히도 그녀 또한 주님과 친밀한 교재를 나누는 아주 신실한 인격을 지닌 사람이어서, 내가 혹 어떤 기억이 그녀의 고통을 유발하고 있는지 보여 달라고 주님께 여쭙어보지 않겠느냐고 제안하자, 그녀는 그 제안을 거절할 어떤 타당한 이유가 있을 수 없다는 것을 깨달았다. 나의 그 제안으로 인해, 그녀는 크게 상처받을 수 있는 이 질문을 실제로 가져갈 수 있는 신뢰할 수 있는 분은 오직 주님임을 깨닫게 되었다. 그녀는 주님께 안내를 요구하였고 주님께서서는 그녀가 자신의 잠재 기억을 확인하고 해결할 수 있도록 도와 주셨다. 그 후 그녀는 어려운 상황을 만날 때마다 자신의 생을 헌신하는 방식으로 잘 다루어 나갔다.

또 다른 상황이라면 동일한 주제를 아래와 같이 변화를 주어 다룰 수도

있다. “저는 우리들이 가지고 있는 고통의 얼마쯤은 현 상황에 대해 우리가 합리적인 반응을 선택했기 때문이라는 것을 깨달았습니다. 그러나 그 고통은 언제나 모든 격발된 요소들을 확인하고 해소하는데 도움이 되기도 합니다. 그러므로 그 고통의 얼마쯤은 옛 문제에서 오는 것임을 알아차리고 이를 해소할 수 있도록 주님께 도움을 청하는 것으로 시작해 보는 게 어떨까요? 혹 단지 10%만 잠재기억에서 오는 것이라 할지라도, 그 부분이 제거된다면 나머지 부분들을 다루기가 훨씬 쉬워질 겁니다.”<sup>117</sup>

### 특히 도움이 되지 않는 방식

때로 거꾸로 생각하는 것이 귀중할 때가 있다. 특히 문제꺼리가 될 일들을 확인하는 것이 그렇다. 그것을 피할 수 있기 때문이다. 격발되어 있는 사람들을 돕고자 할 때 다음과 같은 접근법들은 특별히 도움이 되지 않는다:

# 상대방이 무엇을 생각하고 느낄지를 그 자신보다 우리가 더 많이 안다고 계속해서 고집하는 것.

# 두 사람이 대화하고 있다는 사실을 인정하지 않는 것.

# 상대방의 사고나 감정에 관하여 우리가 옳고 그가 그르다고 계속 고집하는 것.

다시 한 번, 이것은 우리를 관계회로의 문제로 끌고 간다. 우리의 관계회로가 연결되어 있고 제대로 기능하고 있다면 우리는 타인들의 생각과 감정에 대하여 공흥의 관심을 느끼게 될 것이다. 우리가 참된 마음을 지니고 있다면 그것은 타인이 격발되어 있을 가능성에 대하여 말할 때 가장 부드럽

---

<sup>117</sup> 그가 관계모드로 되돌아 올 때까지 조울해 주는 것부터 시작하는 것이 최상이라는 사실을 잊지 말자. 내가 그렇게 하지 못하여 영킨 상황에서도 상기 특정 개입방식들은 도움이 되긴 된다. 그러나 먼저 조울을 해 주어 그가 관계회로를 복귀하도록 돕고 난 후 이 부드러운 개입들을 사용하게 되면 이 격발 가능성에 관한 어려운 문제를 말해 주는 것이 훨씬 수월해 진다.

고 가장 도움이 되는 방식이 무엇인지에 대하여 지침을 제공할 것이다. 그러나 우리가 비 관계모드 속에서 대화하고 있다면 위에 기술된 것과 같은 전혀 도움이 되지 않는 방식을 사용할 개연성이 더욱 높아진다.

### **당신의 VLE가 이 정보를 오용하게 하지 말라.**

나의 VLE는 잠재기억, 꾸며대기, 중추신경계의 추정 등에 대한 이 모든 새로운 놀라운 연구결과들을 얻자 흥분한다. 불과 며칠전과는 달리 이제 나는 샬롯이 격발되었을 때 이런 현상들을 이해하고 있게 되자 *그녀의* 외상적 잠재 기억에서 나오는 왜곡된 생각과 감정이 어떻게 우리의 불화에 기여하고 있는지를 이해하는 것이 훨씬 쉬워진 것이다. 옛 적에 내가 제시할 수 있었던 것은 왜 내가 그녀의 미해결 문제들이 진짜 문제꺼리라고 생각하는지에 대한 모호하고 일반적인 설명이 고작이었다. 그러나 이제 이러한 새로운 정보를 알고 접근하게 되자 훨씬 더 만족스런 결과가 나온다. 나는 그녀가 격발되었음을 입증하는 다양한 특정 단서들을 볼 수 있고 그것을 지적할 수 있게 되었을 뿐만 아니라 왜 그녀가 자신의 격발을 알아차리고 인정하는 것을 어려워하는지를 설명할 수도 있게 되었다. 나는 심지어 나를 향한 그녀의 격발된 생각과 감정들을 비난하기 위하여 그녀의 VLE가 지니고 있는 허점들을 지적해 낼 수도 있게 되었다. 그러나 불행히도, 그녀는 나의 이 멋진 공식에 복종하고 그냥 자신의 문제를 다루기만 하면 모든 문제가 해결될 것인데도 이에 동의해 주지 않고, 오히려 그녀는 내가 격발되어 있는 것이며, 나의 외상적 본래적 기억에서 나온 왜곡된 내용이 우리들의 불화를 야기하고 있는 것이며, 내가 그 본래적 기억, VLE, 중앙신경계의 추정 등에 관한 이 새로운 정보를 그녀 자신을 공격하고 나를 방어하는 도구로 사용하고 있다고 생각하고 있었다. 결국 우리는 우리 모두가 격발되어 있다는 것을 인정할 수 있었지만, 나의 “새로운, 발전된” VLE 꾸며대기는 전 과정을 더욱 힘들게 만들고 말았다.

이 이야기에서 얻은 교훈은 “제발 당신의 VLE가 이 정보를 오용하게 하지 말라”는 것이다. 당신의 VLE는 당면 문제가 누군가의 잘못 때문이라는 설명을 끝없이 시도하며 이 책에서 배운 정보를 새롭고 강력한 자료로 사용하려 한다. 대부분의 경우 힘든 상황에서는 (당신을 포함하여) 관련된 모든

사람들이 미묘하게라도 격발되게 마련이다. 그럴 때 당신의 VLE는 문제 전체가 다른 사람들의 격발과 그들의 VLE가 꾸며낸 설명과 미성숙 탓이라고 설명하면서 이 책에서 얻은 정보를 사용할 것이다. 부탁하건데, 당신의 격발된 반응을 정당화하기 위하여, 당신의 (VLE가) 꾸며낸 설명을 방어하기 위하여, 그리고 타인들을 비난하고 무력화하기 위하여 당신의 VLE가 이런 정보를 사용하지 못하게 하시라. 이런 미묘하고 치명적인 함정에 빠져든다면, 차라리 본래적 기억이니, VLE니, 중추신경계의 추정이니 하는 것들을 배우지 않는 편이 더 유익할 것이다.

#### 의무 장관의 경고:

**당신의 VLE가 이 정보를 잘 못 사용할 때  
당신의 관계는 치명적인 해를 입게 됩니다.**

그러나 이런 실수를 범했다 해서 자책하지 마시기 바란다. 나 자신도 많은 경우 이 함정에 걸려들었었음을 고백한다. 앞의 예는 초점을 선명히 하기 위하여 약간 과장한 것이긴 하지만, 실제로 이보다 좀 덜 한 실제 삶에서 얼마든지 나타난다. 여러분 역시 피하려고 몸부림쳤음에도 종종 이런 함정에 빠져들었으리라고 믿는다. 앞서 언급한 것처럼, *먼저 조율해주지 않은채 상대의 격발에 초점을 맞추고 있다던가, 당신이 격발되어 있다는 단서를 보여주는 이런 패턴들이 나타난다거나 할 때면 주의하시라, 특히 당신의 관계연결 회로의 상태를 점검하고 타인의 문제보다 당신 자신의 문제를 다루는 것이 문제해결의 열쇠다.*

가장 이상적인 것은 문제 상황 속의 관련 당사자들 모두가 이 자료를 이해하는 것이다. 각자가 자발적으로 자신의 본래적 외상기억과 VLE 꾸며대

기를 드러내놓고 중화시키는 겸손한 자세를 취하는 것이다. 샬롯과 내가 우리들의 결혼생활(대부분)을 통해서 이것을 실천할 수 있었던 것은 믿기 어려운 축복이었다. 그러나 생활 속에서 잠재 기억이란 것에 대해 어떤 정보도 들어 본 적이 없는 사람들이 적지 않을 것이다. 그런 어려운 경우에는 때로 잠재적 외상기억, VLE 꾸며대기 등에 대하여 지식을 나누는 것도 매우 도움이 될 것이다(주님께 지혜를 구해야 할 것이다.) 그렇게 할 경우 설명후 반드시 예를 들어가며 인도해나가야 하는 것을 잊지 말아야 할 것이다. 특별히 영웅적인 겸손을 발휘하여, 도움을 주기 원한다면 이 자료들을 소화한 후 처음 몇 개월간은 계속해서 자기 자신의 문제들을 들고 나와 인정할 뿐, *다른 사람들이 당신처럼 조금이라도 격발되어 있다거나 VLE 꾸며대기를 하고 있다는 것을 암시조차 하지 말아야 한다.* 이 겸손한 영웅적 접근은 대부분의 사람들에게 참으로 힘든 일임에 틀림없다. 그러나 그럼에도 그렇게 할 수만 있다면 그것은 크게 도움이 될 것이다.

**누군가가 관계적 연결에서 떨어져 나가기로 작정한다면 그의 선택에 우리가 알가알부할 수 없다.**

슬픈 일이지만 인간은 관계적 연결에서 떨어져 나가게 하는 쓴 뿌리와(나), 자기 연민과(이나), 반항에 빠져드는 길을 선택할 수 있다. 이런 선택을 고집하는 경우 그는, 우리가 앞서 논한 기법들을 아무리 잘 적용한다 할지라도 조울을 받아들일 수 없고 그대로 비 관계모드에 머물러 있을 수밖에 없게 된다. 이런 상황에서는 그의 자유의지적 선택을 바꾸어 놓을 수 있는 자는 아무도 없다 - 우리는 강제로 그가 우리의 조울을 받아들이고, 자신의 관계 회로 접속을 회복하고, 생명을 주는 생산적 상호관계로 돌아오도록 할 수가 없는 것이다. 그럼에도 이처럼 특별히 불행한 상황에서도, 비록 좌절과 절망이 느껴지더라도, 우리 자신은 계속해서 관계모드를 유지하는 일에 초점을 맞출 수 있으며,<sup>118</sup> 우리에게 상처를 주는 저들을 계속해서 사랑할 수 있도록 주님께 은총을 간구할 수 있으며, 성령님께서 오직 주님만 아시는 신비한

---

<sup>118</sup> 좌절과 무력감을 주는 외상기억이 뭔가를 휘저어 일으키고 있는 상황을 다루고 있다는 것 자체가 나로서는 그 상황하에서 나 자신의 관계모드를 유지하는 일이기도 하다.



방식으로 그의 가슴 속에서 역사하시기를 간구할 수 있다.

단호한 제지경고: 내가 미묘하게 격발되어 있고 비 관계적으로 되어있을 때는 사람들도 나의 가짜 조율에 시큰둥하게 반응한다. 그렇게 되면 나는 그들이 의도적으로 관계를 끊기로 선택한 것이라고 결론내리기 쉽다. 그런고로 누군가가 의도적으로 고집스럽게 조율을 거부하고 관계적 연결에 반하는 선택에 집착하고 있다면, 우리는 반드시 강하게 관계모드에 서서 조심스럽게 사정을 재평가해야 할 필요가 있다. 우리가 진정으로 관계모드에 있는 상황에서만, 상대방은 참된 조율을 경험할 기회를 가질 수 있게 된다는 사실을 기억할 필요가 있다. 당신이 그를 판단하고 싶은 감정이 느껴지는 한, 당신은 당신의 관계회로 접속을 상실한 상태임을 기억하라.

## 제 6부

요약, 종합, 그리고 흔히 제기되는 질문들에 대한 대답

## 요점들과 종합적 결론들

마지막으로 몇 가지 요점들과 종합적 결론들을 함께 묶어 정리하려한다:

# 심리적 외상은 언제 오는가? 그것은 고통경험을 성공적으로 처리하지 못했을 때 온다. 이 실패로 인해 외상경험에 대한 기억은 독소를 지닌채 맹렬히 활동하게 된다.

# 심리적 외상은 아주 사소해 보이는 고통 경험들에 의해서도 유발될 수 있다. 그러므로 외상적 기억을 갖는 것은 대부분의 사람들이 생각하는 것보다 훨씬 흔하게 있는 일이다.

# 외상기억이 활성화되면 이에 담겨있던 독소내용이 전면으로 나오게 되며 우리의 지각, 사유, 신앙, 감정, 그리고 우리의 능력과 선택에 강력한 영향력을 행사한다.

# “비 가시적” 잠재 기억인 이 외상적 독소내용이 전면에 부상하면, 그것은 *현재적 사실로 느껴져서 그것이 잠재적 미해결 외상으로부터 나오고 있다는 사실을 알아차리지 못하게 된다.* 그 때 우리의 VLE라는 것이 등장하여 지금 우리를 격발하고 있는 현재의 자극에 초점을 맞춘 설명을 해댄다. 그 다음엔 우리 중추신경계의 추정기능들이 등장하여 앞서의 VLE가 꾸며내는 설명들에 대해해 있는 대부분의 허점들을 메워준다. 그러고 나면 나머지는 옛날부터 써먹던 거부와 자기기만이 뒷정리를 해 준다. 결과는, 우리가 아무렇지도 않게 이 VLE가 만들어내는 설명을 믿어버리고, 잠재적 기억내용을 현재에 있어 참인 것처럼 받아들이며, 자신을 격발하고 있는 현재의 것들이 마치 (실제로는 외상적 잠재기억에서 나오고 있는) 잠재적 기억 내용의 원래적 근원인 것처럼 비난한다. 우리는 눈앞의 격발자들이 지금 우리가 기분상해 있는 틀림없는 진짜 이유라고 믿으며 그들에게 비난을 퍼붓는 것이다.

# 우리는 누군가가 격발상황에 대해 책임있다고 느끼면, 그자가 잠재적 기억 외상 내용에 대해 완벽한 책임을 인정하고 나서 줄 때에야 비로소 자신이 안전하고 자신이 정당하게 인정받고 있으며, 자신의 말을 들어준다고 느낀다. 이렇게 되면 그 상대방은 진정으로 그렇게 해 줄 수 없는 터이므로 우리와 그 사람간에는 화해 불가능한 이견이 생기게 된다.

# *주님과의 교제에서도 우리가 어떤 부분으로 인해 격발되는 경우, 위에 적은 모든 것들이 모여 외상적 잠재기억 내용들을 만들어내면 우리의 VLE는 주님과의 관계를 해치는 설명들을 늘어놓기 시작한다. 잠재적 외상기억들과 VLE 꾸며대기는 서로 합작하여 우리가 주님의 임재를 지각하는 것과 그분과 더욱 친밀한 관계 맺기를 방해하는 아주 중요한 몇 가지 장애물들을 구축하는 것으로 보인다.*

# 우리의 외상적 잠재기억과 VLE의 꾸며대기를 알아차리고 인정하고 그것에 대해 책임지는 것은 비록 어떤 변화가 느껴지기 전일지라도, 우리의 올바른 행동 선택에 도움을 준다.

# 우리의 외상적 잠재기억을 알아차리고 인정하는 것과 VLE의 꾸며대기를 포기하는 것은 잠재적 외상기억을 발견하여 해결할 가능성의 문을 열어 준다. 이런 과정이 있기 전에는 “잠재 기억들을 다루어야만 하나요?”라는 질문조차 하지 못하게 된다.

# 잠재적 외상기억의 존재를 확인할 수 있게 되고, 모든 것들이 깨달아져 우리의 고통이 실제로 옛 기억들로부터 오고 있다는 사실이 참되게 느껴지게 되는 순간에야, *우리가 타인들에게 전가해왔던 모든 부정적인 생각과 감정들은 그들(타인들)에게서 손을 놓게 된다.* 예를 들자면 고약한 샷롯이 글자 맞추기 게임에서 나를 이기고 나한테 조언이랍시고 멍청한 말을 해댔으로써 나에게 고통을 주었다는 것이 더 이상 사실로 느껴지지 않게 되었으며, *나는 다시금 그녀를 내 고통의 근원이 아닌 나의 동지로 인식하게 되는 것이었*

다. 나는 지금도 여전히 외상에서 오는 부정적인 생각과 감정들을 느낄 수 있지만, 샬롯이 그것들을 야기하는 것이라고는 느끼지 않는다.

# 외상기억을 철저히 성공적으로 다루고 나면, 이 특성의 독소 꾸러미는 *영원히* 해소되어 *다시 문제를 일으키지 않게 된다.*

# 복음이 지니고 있는 특별한 강점은 예수께서 이 치유과정을 이해하고 계시며, 우리가 치유되는 것을 돕고 계시며, 그분과 강한 상호연관을 맺고 있는 이들에게는 *그분께서 직접 치유과정을 인도하고 계시기 때문에 외상기억의 치료가 놀랄만큼 간단하게 이루어진다는 점이다.*

# 우리의 외상적 잠재기억과 VLE 꾸며대기를 알아차리고 인정하고 책임지는 일을 어렵게 하는 악화요소들(해묵은 기억에 뿌리박은 미성숙, 2차적 격발 등)이 있다. 다행히 이러한 악화요소들도 우리가 그들을 인식하고 있게 되면 적어도 부분적으로는 그것들을 중화시킬 수 있게 된다.

# 우리가 관계연결 회로에 접속하지 못한 상태임을 알아차리고 이 회로를 다시 복귀시키기 위한 의도적 단계들을 밟아 가기로 결심한다면, 우리의 외상적 잠재기억과 VLE 꾸며대기로부터 오는 부정적 효과들은 놀랄만큼 줄어들게 된다. 우리의 관계회로에 대한 이해와 이 이해에 적용할 특정 기술들은 (3부에서 논의한) 악화요소들을 더욱 중화시킬 수 있다.

마지막으로 특히 외상적 잠재기억, VLE 꾸며대기, 그리고 관계 문제에 대하여 몇 가지 언급해 둘 게 있다.

# 격발되어 있는 사람을 돕고자 할 때는, 그가 격발되었을 가능성에 대해 말해주기 *전에* 먼저 그에게 조울해 주어야 그가 보다 쉽게 자신의 외상적 잠재기억을 인정하고 VLE의 꾸며대기를 포기하게 된다.

# 우리가 어떤 종류의 어려운 인간관계 문제를 다루고 있을지라도, 내 측의

격발과 미성숙과 여타 역기능들을 제거해버림으로써 체계를 단순화하면 언  
제나 문제해결에 도움이 된다.

# 샬롯과 나는 본서에 소개된 원리들과 도구들을 적용함으로써 우리 자신의  
결혼생활의 기쁨이 점점 배가되는 것을 경험한 바 있다. 우리가 깨달은 것  
은 이것이다: *관계적 연결은 기쁨의 원천이라는 것. 그러나 관계적 갈등은  
이 관계적 연결을 파괴한다는 것. 이 관계적 갈등을 해결하고 미연에 방지하  
기 위하여 이 원리들을 적용하면 더 많은 기쁨을 얻게 된다는 것이다.*

# 앞서 언급한대로 하나님께서는 우리를 관계적 존재가 되도록 창조하셨다.  
이것은 우리를 향한 그분의 계획 중에 가장 중요한 측면의 하나인 듯하다.  
그런고로 당연히 우리의 원수는 관계를 깨기 위해 특별한 노력을 쏟는다. 지  
금까지 논의한 원리들을 이해하고 적용하는 일은 *관계적 갈등을 통해 그리  
스도의 몸을 분열시키려는 악마의 계교를 선제적으로 공격하는 것이 될 것  
이다.*

# 우리의 가장 중요한 관계는 주님과 관계이다. 그런고로 이 모든 것에 있  
어 **가장** 중요한 것은 우리가 논의한 모든 것을 어떻게 주님과 관계에 적  
용하느냐이다. 외상적 잠재기억 내용과 VLE 꾸며대기로 인해 우리가 치르는  
가장 값비싼 대가는 그것이 주님과 관계를 해친다는 것이다. *논의한 제  
원리들을 이해하고 적용해야 할 가장 중요한 이유는 우리의 가슴이 주님을  
지각하고(perceive) 그분과 연결되는 것을 방해하는 장애물을 제거하는 데  
있다.* 그분과의 관계에 있어 이 원리들을 이해하고 적용하면 이 관계의 파괴  
를 획책하는 악마적 계략의 허를 찌르는 데 도움을 줄 것이다. 하나님은 당  
신과 우리의 이 관계가 우리 삶의 기초가 되고 중심이 되기를 원하신다.

스타 와스(Star Wars)를 보았는가?: “나는 제디의 기사가 되어 무고한  
자들을 보호하고, 영웅적 대결의 전장터에 나가 악에 맞서 싸우려 한다.” *반지  
의 제왕(Lord fo the Rings)*을 보았는가?: “나는 영웅적이고 정의로운 탐험을  
하는 중에 아라곤(Aragorn)의 곁에 서서 어둠의 세력에 맞서 싸우기를 원한

다.” 글썄, 나 자신은 최근 어떠한 죽음의 별도, 바다의 괴물(orcs)도, 동굴의 거인(trolls)도 본 적이 없다. 우리의 (진정한) 적은 스타 와스를 황제로 만들고 지구의 공룡(Sauron)을 나의 할머니처럼 보이게 하지만, - *언제나* 우리 곁에 서 계신 *우리의* 사령관인 - 예수님은 아라곤을 컵 스카웃(Cub Scout) 유년단(착하고 영웅적인 유년단이긴 하지만 그럼에도 유년단은 유년단일 뿐이다)처럼 만들어 버린다. 우리가 그들을 받아들이기로 선택하면 우리에게 시험의 기회가 다가온다. 예를 들어 우리 개개인은 격발되어 비 관계적으로 되어 있는 누군가와 갈등 상태에 빠져 우리 자신도 격발되고 비 관계적으로 되는 도전에 직면하게 된다(종종 격발은 *그들이 먼저 시작했다*). 이런 상황 속에서도 당신은 당신이 먼저 관계회로를 회복시키기로 선택하며, 당신의 격발을 인정하고, 조율하며 다가가는 쪽을 선택하는 영웅적 용기를 발휘하기를 바란다.

남성들이여, 그대들은 부인과 자녀들과 친구들과 공동체를 섬기는 일에서 영웅적 용기를 발휘하기 원하는가? 그렇다면 당신의 격발된 외상 내용과 VLE 꾸며대기를 드러내고 중화시키는 전쟁터에서 용기를 발휘하라. 여성들이여, 그대들도 남편을 포함하여 다른 사람들에게 그렇게하기를 원하는가? 그렇다면 그대들도 동일한 용기를 발휘하라. 신도들이여, 그대들은 주님을 섬기는 일에서 영웅적 용기를 발휘하기 원하는가? 그대들도 자신의 격발된 외상 내용과 VLE 꾸며대기를 드러내고 중화하는 전장에서 영웅적 용기를 발휘하라. 우리 모두는 이렇게 용기를 발휘함으로써만 *우리를 분리시키려는 원수의 계략의 허를 찌를 수 있고, 번성하는 관계와 건강한 공동체와 세상을 향해 주님의 사랑을 들고 나갈 수 있게 된다. 단합된 관계의 교회를 바라시는 주님의 계획을 완성할 수 있게 된다.* <sup>119</sup>

우리는 당신을 다음과 같은 기도에 초청하고자 한다:

---

<sup>119</sup> “영웅적 용기”라는 저의 말이 멜로드라마같이 들릴런지 모른다. 그러나 이 도전에 임했던 저의 경우를 참조한다면 나의 이 말이 그저 허풍이 아님을 발견할 것이다. 실제로 당신의 문제를 일단 인식하고 인정하고 취약한 영역에 대한 당신의 심리적 용량을 강화하라, 혹 특별히 용기를 느낀다면, 당신의 격발된 외상 내용과 꾸며대는 설명 따위와 같은 나르시시적 굴욕감을 느끼게 하는 과정으로부터 당신이 탈출하도록 도와 줄 사람들을 초청하는 단계를 밟을 수도 있을 것이다.

“주님, 당신께서 언제나 우리와 함께 계신다는 임마누엘의 진리에 대해 감사드리오니, 우리가 당신의 임재를 지각하도록 도와주옵소서.

주님, 우리가 전쟁터의 영웅같이 우리의 격발된 외상 내용들과 VLE 꾸며대기를 드러내고 중화시킬 용기를 갖기 원합니다. 저희에게 그렇게 할 은혜를 베푸시옵소서.

주님, 우리가 우리를 분리시키려는 원수의 계략의 허를 찌르고자 하오니 그렇게 할 수 있는 은혜를 허락하옵소서.

주님, 우리의 관계가 번성되길 원하시고 우리의 공동체가 건강하길 원하시며 세상을 향해 당신의 사랑을 가지고 나갈 교회들이 든든한 관계 속에서 하나되는 것을 원하시는 주님, 우리가 당신의 계획에 조력자가 되기를 원합니다. 이러한 비전의 완성을 위해 필요한 용기와, 은혜와, 사랑을 주시옵소서.“



## 흔히 질문하는 것들

모든 고통스런 생각과 감정들이 잠재적 외상기억에서 나온다는 말인가?

격발과 외상적 잠재 기억내용의 파급효과와 중요성에 대하여 수 없이 반복된 설명을 듣고 나면, 혹자는 *모든 고통스런 생각과 감정들이 잠재하는 외상 기억으로부터 나온다고 믿으라는 말*이냐고 묻게 된다. 한마디로 간단히 대답하자면, “아니오”이다. 때로 현재의 실제적 문제들이 현재에 있어 적합하고 타당한 생각과 감정들을 가져오고 (이로 인해 고통을 겪기도) 하기 때문이다. 앞에서 이미 길게 논했듯이, 격발된 외상적 잠재 기억 내용은 많은 사람들이 생각하는 것보다 훨씬 더 많이 우리의 고통스런 생각과 감정들의 원인이 되고 있음을 확인할 수 있다. 그러나 그럼에도 (현재의 실제적 문제에 관한) 앞의 언급 역시 사실이다.

*우리의 고통이 현재의 문제에 의해 야기된 것인지 아니면 단지 (과거의) 격발인지를 어렵하려고 할 때 기억해야 할 매우 중요한 점은 대부분의 고통스런 상황들이 양자를 혼합해서 가지고 있다는 것이다.* 특별히 흔한 한 가지 경우는 현재의 실제 문제가 현재에 있어 적합성과 타당성을 지니는 고통스런 생각과 감정들을 일으키지만, 이 생각과 감정들이 이전의 미해결 외상에 공명을 일으키고 그 외상 기억내용이 활성화되어 전면에 부상하게 되는 경우이다. 최종적 결과는 “비가시적인” 외상적 잠재기억이 우리의 고통스런 생각과 감정을 불러일으키는 데 기여하고 그 고통 중 어떤 것은 현재에 있어 충분히 정당하고 적당한 것일 수 있게 되는 것이다.

살롯과 내가 겪은 유산의 경험이 한 예가 되겠다. 우리는 산부인과에서 3개월간의 정기적인 산전 지도를 받고 있는 중이었다. 그 기간이 끝날 무렵 의사인 필립이<sup>120</sup> “초음파실이 열려있으니 원하신다면 살짝 들여다보셔도 됩

<sup>120</sup> 실제 이름이 아님.

니다.”하는 것이었다. 그가 샬롯의 배를 초음파 탐지기로 문지르기 시작하자마자 우리는 스크린에 나타난 우리 아이의 모습을 볼 수 있었다. 12주 밖에 되지 않았음에도 우리는 그 어린애의 머리, 흉곽, 팔, 다리들을 쉽게 식별할 수 있었다. 우리는 그애의 갈비뼈를 셀 수 있었으며, 손과 발에 붙은 손가락들과 발가락들까지 볼 수 있었다. 샬롯과 나는 흥분하여 그것들을 손가락으로 가리키며 스크린에 선명히 나타난 수많은 상세한 것들에 감탄하고 있었다. 그러나 나는 의사선생이 조용히 서 있기만 하는 것을 눈치챘다. 그는 “지금 심장 박동이 보이지 않는 것이 신경쓰입니다”라고 말하는 게 아닌가. 의사가 그 말을 마칠 무렵 나는 그가 수 분 동안 아이의 흉곽부위를 왔다갔다 하며 머물러 있는 것을 확인할 수 있었다. 심장박동은 쉽게 명확히 관찰할 수 있는 것이었다. 자세한 초음파 검사 결과 우리 아이가 죽어있음이 확인되었다.

이것은 분명 매우 고통스런 일이었고, 우리가 겪은 강한 슬픔과 실망은 현재에 있어서도 충분히 타당하고 적합한 것이었다. 그러나 현재의 이 실제적인 상실에 관련한 고통은 동시에 이전의 미해결 외상에 담겨있던 슬픔과 실망에 공명을 일으켜 과거의 고통이 더불어 전면에 나서게 하였다. 이 유산 경험이 있는 후 처음 몇 주 동안 우리부부는 매일 강하게 격발되어 부상하는 외상적 잠재 기억 내용을 처리하느라 많은 시간을 보냈다. 그러나 우리가 더욱 더 철저히 옛 고통을 처리하자 현재 속의 슬픔은 격발된 요소들로부터 점차 풀려나게 되었다. 결국 우리는 여전히 슬퍼할 수밖에 없는 자리로 돌아 왔지만, 우리 더 이상 격발되지는 않은 채 우리 둘이 같이 있음에서 오는 조용한 즐거움을 느끼게 되었다. 이것은 정말로 참 이상한 경험이었다. 우리 슬펐고 울고 있었지만 매우 정화된 느낌을 느끼고 있었다. 울고 있었음에도 평화를 느꼈다. 슬픔을 느끼고 있는 순간임에도 같이 있음을 기뻐하고 있었다. 이를 믿기 어려운 사람도 있을 것이다. 그러나 우리는 실제로 아이를 잃은 슬픔과 함께 평화스런 고요를 느꼈고 같이 있음에서 오는 기쁨을 느꼈다. 이 모든 것을 동시에 느끼고 있었던 것이다.

“두뇌과학, 심리적 외상, 그리고 우리와 함께 하시는 하나님 ~ 제 II부”는 (외상적 잠재기억에서 오는 게 아닌) 현재에 있어 적합성과 타당성을 지니는 고통스런 생각과 감정에 대하여 추가적인 정보를 제공하고 있다. 특별히

서론부분의 “우반구의 감정, 좌반구의 감정, 그리고 또 다른 감정적 경험들” 그리고 끝 부분의 “순조롭고 성공적인 심리적 처리 과정을 통과하는 최적의 시나리오 속에서 고통의 경험 처리하기”라는 제목을 가진 부분들을 참고하시기 바란다.

## 임마누엘 프로그램을 어린이들에게 사용할 수 있는가?

간단히 말해서 그렇다 이다.

부연하자면 제 7장에서 다룬 바와 같이 우리는 임마누엘 프로그램을 어린이들의 감정치유를 위해 사용하고 있다는 고무적인 이야기들을 듣고 있다.

또한 일상적인 가정생활에서 어린이들에게 이 방법을 적용하고 있는 부모들의 이야기도 전해듣고 있다. 캐나다 위니펙에 있는 우리의 친구인 심리학자 이안 박사(Dr. Ian M.)는 자신의 아이들에게 이 방법을 생활에 적용하는 법을 가르친 적이 있다. 그는 임마누엘 예수님이 항상 우리와 함께 하신다는 진리를 말해 주고, 주님의 임재를 지각하는 법과 그분과 상호관계 맺는 법을 가르친 후, 생활 속에서 문제가 생길 때마다 살아계신 그분을 찾아가 상담하라고 권했다. 아이들은 자신들의 마음과 영에 주님이 응답하실 수 있고 실제 응답하시는 것을 발견했다. 이것이 기초가 되어 이안 박사는 임마누엘 프로그램을 일상적인 부모-자녀간 관계(parenting interactions)의 한 부분으로 사용할 수 있음을 발견했다.

이안 박사는 네 살배기 세라가 쥬스를 먹겠다며 부엌에 들어 올 때 막 햄버거를 구워 저녁준비를 하고 있었다. 그는 햄버거 요리를 다 마치면 곧 음료수를 줄테니 좀 기다리라고 말했다. 그러나 세라는 “지금 당장 쥬스를 줘요”하며 졸라댔다. 그가 조금 기다리라는 말을 되풀이 하자 세라는 발끈 화를 내며 울기 시작했다. “지금 쥬스를 달란 말야, 지금, 지금,..!”하며 강도를 높여 갔다.

이때 이안 박사는 딸과 얼굴과 얼굴, 눈과 눈을 마주 보며 딸 애 앞에 무릎을 꿇고 앉았다. 그리고 부드러운 목소리로 “예야, 지금 예수님께서 너에게 뭐라고 말씀하고 싶어 하시는지 한 번 여쭙어 보지 않겠니?”라고 말했다. 그러자 딸애는 즉시 울음을 그치고 아버를 향해 두 손을 들어 올리며 말했

다: “좋아요. 아빠. 조용히 하세요.” 결코 거친 소리가 아닌, 의미심장한 어조로 “예수님이 말씀하실 차례예요. 그분 말씀을 듣게 좀 조용하세요”하는 것이었다. 잠시 후, 10초 정도 완전히 정적 속에 있는 후 “예수님이 내가 인내하며 기다릴 필요가 있다고 하시네요”라고 말했다. 이안박사는 “그래 어찌할 테냐?” 하자. 세라는 즉시 “아빠, 난 예수님이 말씀하신대로 할 거예요. 인내하고 기다릴 거예요”라고 대답했다.

세라는 곧 이안 박사 곁에 서서 미소지으며 그가 햄버거 요리하는 것을 지켜보며 인내심 있게 요리가 완성되기를 기다렸다. 이안은 딸애가 예수님이 자기 주변에 임재하고 계신 것을 지각하며 그분과 연결된 채로 요리를 기다리고 있는 모습을 지켜볼 수 있었다. 딸애는 지금 자신이 기다릴 수 있다는 것을 즐기고 있는 듯 해 보였다. 어린애가 쥬스를 먹기까지 5분이나 10분을 기다려야 한다는 것을 생각해 보면 참으로 인상적인 장면이 아닐 수 없다. 이 시간은 조금전 즉시 쥬스를 달라며 화를 폭발시키던 네 살 배기 어린 애에게 몹시 긴 시간이 아닌가?

2011년 11월 현재까지 우리가 수집한 정보들을 요약하면, 아주 어린 아이들도 임마누엘 방식을 생활 속에 끌어안을 수 있으며<sup>121</sup> 이것을 시행할 때 부모-자녀 간의 일상적 관계는 물론 또 다른 일상사들의 이상적인 기초가 마련된다. 이제까지 누적된 사례들에 의하면 어린이들의 심리적 외상 치유를 위해 임마누엘 프로그램을 사용하는 것은 아주 안전하며 효과 만점이었다. 특별히 감정치유에 효과적이었고 안전했다. 상담 시작부터 주님과 연합을 갖도록 돕는 것, 상담 기간 중 내내 주님께 초점을 맞추며 주님께 돌아가도록 코치하는 것, 아이가 어려움에 봉착할 때마다 주님과 이 연합에 돌아가는 것이 안전지대임을 깨닫게 하는 것 등등이 치유에 기여했다. 이러한 이유

---

<sup>121</sup> 임마누엘 방식을 생활 속에 끌어들이는 것은 감정치유에 적용하는 원리와 동일한 원리에 근거한다. 동일한 방식을 사용하되 훨씬 더 포괄적이다. 그것은 심리적 외상을 치유하는 것보다 더 폭이 넓지만 하나님께서 우리의 삶 속에 역사하시는 계획의 일부분일 뿐인 것을 분명히 인식해야 한다. 예를 들면 하나님께서는 우리의 심리적 용량과 성숙을 키우려 하시며, 우리의 친구로서 “그자” 같이 시간 보내기를 원하신다. 삶 속의 임마누엘 프로그램은 특별한 상담기간 이외에도 우리가 그분과 연결되어 있도록 도와 주는 도구이다. 우리가 주님의 임재를 지각하고, 그분과 상호 연결된 채로 일상을 사는 정상적이며 일상적인 삶의 기초적 조건인 것이다. 이점에 대한 보다 상세한 논의는 논문집 “Brain Science, Psychological Trauma, and the God Who Is with Us”의 제 1부 심리치료사의 여정-간단한 임마누엘 프로그램 소개”를 참조하시라.

로 우리는 이 방법을 어린이들에게 적용하기를 강력히 추천한다. 만일 어린이가 다른 감정 치유 방법에 대하여 부정적인 경험을 갖고 있다면 무엇보다 우선적으로 “그저” 주님과 함께 있기만 하도록 임마누엘 프로그램을 넉넉한 마음으로 접근하기를 권한다.

우리는 물론 어린이들에게 임마누엘 프로그램을 사용하는 문제에 대하여 좀 더 철저한 논의를 하게 될 것이다. 그 때까지는 현재 가용한 “어린이들과 함께 하는 임마누엘 프로그램과 하나님 현현 기도방식에 근거한 감정 치유 법”을 참고하기를 바란다.

### 임마누엘 프로그램을 비 기독교인들에게 사용할 수 있는가?

놀랄 사람도 있겠지만, 우리는 자원하는 비 기독교인들을 대상으로 이 방법을 사용한 결과 일관되게 긍정적인 결과를 경험했다. 기꺼이 시도해 보겠다는 그들의 의지만이 전제조건이었다.<sup>122</sup> 아직 기독교인이 되지 않은 사람들에게 이 방식을 사용할지 말지 기로에 처할 때, 나는 그들에게 먼저 이 방식에 포함되어 있는 것이 무엇인지를 설명한 뒤에 다음과 같이 초청한다: “당신은 반드시 내 의견에 동의할 필요는 없고 반드시 이런 프로그램을 믿을 필요도 없지만, 한 번 시도해볼 마음이 있는가? 내가 이런 식으로 기도하도록 허락하겠는가? 예수라는 분이 정말 계시다면 그분께서 당신과 함께 하도록 허락하겠는가? 그리고는 무슨 일이 당신에게 일어나던지 그것을 그저 그대로 묘사해 주겠는가?” 처음에 나는 무엇을 기대해야 할지를 몰랐지만, 그대로 밀고 나가 시도해보기로 했다. 그리고 그 결과에 놀랐다. “그저 시도해보기”를 원했던 거의 모든 비 기독교인들이 결국 주님의 임재를 지각할 수 있었고 그분과의 긍정적인 상호관계를 경험할 수 있었다. 우리 아직 기독교인이 아님에도 감정치유 상담기간 중에 예수와의 강력하고 멋진 만남을 체험한 후 자신의 삶을 주님께 드리기로 결심한 수많은 이야기들을 갖고 있다.

앞서 언급했던 바와 같이<sup>123</sup> 와일더 박사가 아시아에서 가졌던 임마누엘 프로그램 훈련 세미나는 좋은 예가 된다. 기억하겠지만 세미나의 첫 주에

---

<sup>122</sup> “기꺼이 시도해 보겠다”는 말은 단지 외양만 따라하겠다는 게 아니라, 내적인 동의와 협조를 의미한다.

<sup>123</sup> 제 7장을 참고 하시오.

비 기독교인으로 시작했던 두 사람이 있었다. 비 기독교인이었음에도 그들은 모든 훈련에 기꺼이 참여했다. 그들은 그 주 끝 무렵 주님의 살아계신 임마누엘의 임재를 개인적으로 체험했고, 치유받았을 뿐 아니라 주님을 따르기로 결심했다. 파나마에서 있었던 우리의 2009년 5월 세미나에서도, 기억하겠지만, 한 비 기독교인 정신건강 전문인이 우리 세미나의 전단지를 보고 참석하기로 결심했다. 그는 비 기독교인이었지만 우리 세미나 끝 무렵의 임마누엘 집단 치유 프로그램에 기꺼이 참여했다. 그는 결과를 보고 놀랐다. 그는 생전 처음으로 하나님을 사랑의 아버지로 경험한 것이다. 그는 몇 가지 외상 기억들을 갖고 있었는데 그 모든 것들의 근원적인 치유를 경험했다. 상담기간이 끝날 즈음 그는 주님을 따르기로 결심하였다. 론다와 대니 카룬이 사라와 클래어에게서 경험했던 사례를 보자. 기억하겠지만 사라는 그의 비 기독교인 친구가 도움을 요청하자 그에게 임마누엘 기도를 제안했다. 그녀는 기독교인이 아니었음에도 기꺼이 그것을 시도했고 “예수라는 분과의 친밀한 만남”이 있는 후 그녀는 주님의 식구가 되라는 주님의 직접적인 초청에 “예”라고 대답했다.

비 기독교인들에 관련하여 관찰된 또 다른 사례들을 보자. 많은 사람들이 기독교인 또는 기독교와 관련된 외상경험으로 인해 예수님으로부터 등을 돌리는 선택을 했었다. 우리가 이런 사실을 인정하고 그것을 해소하도록 돕고 싶다고 제안할 때, 그들은 종종 기꺼이 예수를 영접했다. 이 글을 쓰고 있는 요즈음 나는 정확하게 같은 경험을 가지고 있는 두 사람을 만나고 있다. 그 중 한 사람과 함께 최근 상담 중인데 그는 자진해서 이런 고백을 했다: “일생동안 하나님에 관해서 진리라고 느끼고 있던 모든 것들은 ....(모두 부정적인 것들을 세세히 늘어놓은 후) 이런 것들은 내가 이 기도 모임에서 만난 예수님 경험과는 전적으로 다른 것이었다.....(모든 긍정적인 것들을 열거했음)” 최근에 있었던 모임 끝에 그는 “와-, 이걸 정말 복된 소식입니다!”라고 함성을 질렀다.

**임마누엘 방식은 성서와 일관되고 성서에 의해 입증되는가?**

임마누엘 프로그램이 널리 알려지자, 사람들로 부터 당연한 질문이 제기되고

있다. “이것은 성서적인가?” 임마누엘 방식은, 감정칭유를 위한 것이든 생활을 위한 것이든,<sup>124</sup> 명백히 성서에 부합하며 성서에 의해 지지된다.

#### 몇 가지 기초

무엇보다, 우리 모두가 잘 알고 있는 성서 구절들이 하나님께서는 항상 우리와 함께 계신다는 사실과, 우리는 그분의 임재를 지각할 수 있기를 기대해야 한다는 것과, 그분은 우리가 당신과 살아있는 상호관계를 갖기를 원하고 계신다는 사실에 대해 분명하게 가르치고 있다.

마태복음(28:19) 그러므로 너희는 가서 모든 민족을 제자로 삼아 아버지와 아들과 성령의 이름으로 침례를 베풀고

(28:20) 내가 너희에게 분부한 모든 것을 가르쳐 지키게 하라 볼지어다 내가 세상 끝날까지 너희와 항상 함께 있으리라 하시니라

요한복음(14:21) 나의 계명을 지키는 자라야 나를 사랑하는 자니 나를 사랑하는 자는 내 아버지께 사랑을 받을 것이요 나도 그를 사랑하여 그에게 나를 나타내리라

요한복음(15:4) 내 안에 거하라 나도 너희 안에 거하리라 가지가 포도나무에 붙어 있지 아니하면 스스로 열매를 맺을 수 없음 같이 너희도 내 안에 있지 아니하면 그러하리라

(15:5) 나는 포도나무요 너희는 가지라 그가 내 안에, 내가 그 안에 거하면 사람이 열매를 많이 맺나니 나를 떠나서는 너희가 아무 것도 할 수 없음이라.

계시록(3:20) 볼지어다 내가 문 밖에 서서 두드리노니 누구든지 내 음성을 듣고 문을 열면 내가 그에게로 들어가 그와 더불어 먹고 그는 나와 더불어 먹으리라

---

<sup>124</sup> 삶에 적용되는 임마누엘 프로그램에 대한 앞서의 각주를 참고하시라.

감사회상을 요구하시는 성서구절들;

의도적 감사회상기법은 임마누엘 프로그램 과정의 곳곳에 포함되어 있다.<sup>125</sup> 제 19장에 기술된 바와 같이, 이 부분은 성서의 많은 곳에서 강력히 입증되고 있다.

하나님과 살아있는 상호연합을 일차적으로 요구하시는 성서구절들:

예수님과 상호연합은 임마누엘 프로그램의 기초이다. 이 프로그램의 궁극적 목표는 주님의 임재를 지각하고, 그분과의 상호연합 상태에 거하는 것을 일상 생활의 정상적, 상시적, 기초적 조건으로 삼게 되는 것이다. 달리 표현하자면, 감정치유보다 좀 더 넓게 생활에 적용할 때 모두에<sup>126</sup> 있어서 제 일차적 목표는 하나님과 함께 하는 것이다. The Renovare Spiritual Formation Bible<sup>127</sup>을 5년 준비해온 50여명의 편찬위원들은 “하나님과 함께함(being with God)”이 성경 전체를 조직하는 중심 주제라는 데 이견이 없다. 직접 인용해 보자:

그것은...예수의 인격에 집중되어 있는 바, “하나님과 함께하는” 삶을 지상에 실현된 실재로 발전시키는 것이 성서의 통일된 주제다. 우리는 이것을 삶의 임마누엘 원리라고 부른다.

그런고로 이들 학자들과 저자들에 의하면 우연히도 성경전체가 이 특정 주제의 중요성을 뒷받침하는 것이다.

성서가 뒷받침하는 또 다른 사항들:

---

<sup>125</sup> 이 점에 관해서는 논문집 “Brain Science, Psychological Trauma, and the God Who Is with Us” 의 제 1부 심리치료사의 여정-간단한 임마누엘 프로그램 소개”를 참고하시라.

<sup>126</sup> 임마누엘 프로그램을 생활에 적용하는 것에 대해서는 앞에 제시한 각주를 참고할 것

<sup>127</sup> The Renovare Spiritual Formation Bible: New Revised Standard Version with Deuterocanonical Books, Editor: Richard J. Foster; General Editors: Gayle Beebe, Lynda L. Graybeal, Thomas C. Oden, Dallas Willard; Consulting Editors: Walter Brueggemann, Eugene H. Peterson. (New York, NY: HarperCollins Publishers) 2005.



더 이상의 논의를 원하면, [www.immanuelapproach.com](http://www.immanuelapproach.com) 상의 “Biblical Basis”와 Patricia A. Velotta, *Immanuel: A Practicum* (Libertyville, IL: This Joy! Books, 2011)의 부록 3에서 10을 참조하시라.

**정신질환을 앓고 있거나 정신과 치료를 받고 있는 사람들을 돌보는 경우 어떻게 임마누엘 방식을 도입할 수 있나?**

이 중요한 문제들에 대한 심도있는 논의가 아래 자료들에 담겨 있으며 이 모든 것은 [www.kclehman.com](http://www.kclehman.com)에서 무료로 내려 받을 수 있다.

- \* "ADD/ADHD와 감정치유"
- \* "Bipolar Disorder and the Immanuel Approach/Theophostic-based Emotional Healing: General Comments and Frequently Asked Questions"
- \* "Depression & the Immanuel Approach/Theophostic-based Emotional Healing: General Comments and Frequently Asked Questions"
- \* "The Immanuel Approach, Theophostic, Mental Illness, and Medication"
- \* "Mind and Brain: Separate but Integrated"
- \* "Mood, Monthly Cycle, and the Immanuel Approach/Theophostic"
- \* "Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) and the Immanuel Approach: General Comments and Frequently Asked Questions"
- \* "The Place of the Immanuel Approach/Theophostic-based Emotional Healing in the Treatment of Clinical Disorders"
- \* "Psychosis and Psychotic Symptoms: Definitions and Diagnostic Considerations"
- \* "Schizophrenia and the Immanuel Approach/Theophostic-based Emotional Healing: General Comments and Frequently Asked Questions"

## 어디에서, 어떻게, 임마누엘 프로그램 훈련을 받을 수 있는가?

점점 더 많은 사람들이 “우리 ... (심리치료, 사역, 교회, 소모임, 가족, 결혼 등등)에서 임마누엘 프로그램을 사용하고 싶습니다. 그것을 할 수 있는 훈련을 어디에서 어떻게 받을 수 있습니까?”라고 우리에게 문의하는 것을 알면 여러분은 놀랄 것이다. 말씀드린대로 우리는 아직 이 프로그램을 훈련할 목적으로 어떤 훈련기관도 가지고 있지 않으며, 인턴이나 실습생 자격을 수여하거나 정규적인 세미나를 열지 않고 있다. 이런 훈련 패키지가 없는 고로 부록 C가 소개하고 있는 스스로 하는 임마누엘 접근법 훈련 프로그램에 대한 우리의 생각을 참조하시기 바란다.

우리는 물론 종종 임마누엘 방식에 관련된 훈련 프로그램을 제공하고 있으며 이들 세미나에 관한 소식을 [www.immanuelapproach.com](http://www.immanuelapproach.com) 상의 “Events”란에 올릴 계획이다. 우리 이외의 다른 사람들이 이 방식에 관련된 훈련 프로그램을 제공하는 경우에도, 우리는 이런 훈련을 제공하는 개인이나 동사역 내용에 대한 간략한 기술과 이곳에 연락할 수 있는 정보를 동일 웹사이트 상 “훈련” 항목 내의 “훈련자”란에 올릴 것이다. 훈련자에 관한 새로운 정보는 개인 훈련자들이 개인자격으로 자신의 프로필을 올릴 경우 ([www.immanuelapproach.com](http://www.immanuelapproach.com) 상의 “참고”란에 접속하면 얻을 수 있을 것이다.

## 내 자신을 위한 임마누엘 감정치유법을 인도해줄 사람을 어떻게 어디에서 찾을 수 있는가?

임마누엘 감정치유법을 인도해줄 수 있는 심리치료사나 감정치유 사역자를 만날 수 있도록 도와달라는 수많은 요청을 받고 있다. 혹 시카고 지역에 살고 있다면, 감정치유를 위해 이 프로그램을 사용하고 있는 사람들의 리스트를 알려드릴 수 있다. 우리에게 이메일로 연락하기 바란다. 불행히도 시카고

이외의 지역에 계신 분들은 스스로 이 프로그램을 시행하는 사람들을 발견하고 연락할 수밖에 없겠다. 부록 C 제 3부 (“당신 스스로 임마누엘 프로그램 시행자를 찾기/모으기”)에서 어떻게 이것을 해 낼 수 있는지에 대한 우

리의 생각을 만나시기 바란다.

### 일반적인 과거의 죄는 어찌 되는가?

우리 세미나에서 있었던 일이다. 우리가 이 임마누엘 방식을 소개하고 나자 청중석에서 한 사람이 질문했다: “그러면 우리의 일상적인 과거의 죄는 어찌 되는 겁니까? 외상, 격발, 잠재적 기억, VLE, 중추신경의 추정기능, 미성숙, 비관계적 모드 등등 이 모든 것들이 다른 사람들에게 상처주는 행위의 원인이 되는 우리의 죄를 설명해 낸다는 것입니까?” 나는 신학자가 아니다. 체계적인 신학적 논의를 드릴 수 없다. 그럼에도 몇 가지 생각을 드리고자 한다. 첫째, 우리는 끈질기게 비 관계모드에 있기를 선택함으로써 죄를 지을 수 있다고 생각된다. 다시 말하자면 주님이나 공동체의 일원이 우리에게 조율해 오는 데도, 쓴 뿌리나 자기 연민이나 반항심에 젖어 그를 외면하며 이를 거절하는 죄된 선택을 할 수 있는 것이다. 내 경험에 의하면 이 비 관계모드에 머물러는 끈질긴 선택을 고집하는 이유는 내가 미성숙하거나, 배려하지 못하거나, 이기적이거나, 자기중심적이거나, 남을 판단하거나, 야비한 인식함과 게으름 등이 뒤섞인 선택을 하는 탓이다.

두 번째는 단지 관찰한 것인데, 내가 격발에서 벗어나 관계모드에 있을 때에 나는 거의 죄된 행위에 빠지지 않게 된다. 내가 정확히 실재를 지각하고 있을 때, 관계맺은 채로 연결되어 있다는 느낌과 관계를 갈망하는 느낌이 나의 자연적이고 정상적인 경험일 때, 내가 타인을 관계적 존재로 경험하고 타인의 진정한 마음을 알고 그들이 생각하고 느끼는 것에 대해 공감을 느끼고 그들의 존재를 기쁨의 자원으로 느끼고 그들과 같이 있기를 즐거워할 때, 내가 조율을 해주고 조율 받기를 원하고 있을 때, 마지막 순간에 계획을 바꾸어야만 하는 조금의 순간에도 유연성있고 창의적으로 될 수 있을 때, 작은 일로 짜증나지 않을 수 있을 때, 힘든 인간관계의 상황 속에서도 타인들을 내편이라고 느끼는 것이 나의 자연스럽고 정상적인 경험이 될 수 있을 때, 그들과 협동하여 상황을 탐구하기를 원할 때, 내가 그들의 관점을 이해하고자 할 때, 서로 만족할 수 있는 해법을 찾아 같이 협력하여 일하고자 할 때, 바로 *이러한 때 나는 거의 미성숙하거나, 배려하지 못하거나, 이기적이거나, 자기중심적이거나, 남을 판단하거나, 야비한 인식함과 게으름 등에*

*빠져들기가 거의 불가능하다.*

이와 반대로 내가 비 관계모드에 빠져 있을 때 나는 자신이 늘 죄된 행동에 빠져 있는 것을 발견한다. 다시 말해서 “비가시적인” 외상적 잠재 기억이 현재에 있어 참되다고 느끼며 이것으로 주변 사람들을 겨냥하여 비난하게 될 때, 나의 자발적 경험 속에는 관계적 연결이 결여되어 있고 또 연결되기를 원하지도 않는 것이 나의 자발적 경험 내용을 이루고 있을 때, 내가 타인을 관계적 존재로 경험하지도 타인의 진정한 마음을 알지도 그들이 생각하고 느끼는 것에 대해 공감을 느끼지도 그들의 존재를 기쁨의 자원으로 느끼지도 그들과 같이 있기를 즐거워하지도 않을 때, 내가 조울을 해주지도 조울 받기를 원하지도 않을 때, 고정된 사고틀을 벗어나 생각할 수 없을 때, 작은 일로 짜증나고 있을 때, 힘든 인간관계의 상황을 만나면 타인들을 나의 적이라고 느끼는 것이 나의 자연스럽고 정상적인 상태일 때, 상대를 판단하고 심문하고 상황을 “고정시키려” 할 때, 그리고 다른 사람의 삶을 사용해야 할 자원이나 풀어야 할 문제꺼리로 생각할 때, *이러한 때 나는 미성숙하거나, 배려하지 못하거나, 이기적이거나, 자기중심적이거나 남을 판단하거나, 야비한 인색함과 게으름 등에 빠져있는 자신을 발견한다.*

죄를 아주 구체적이고 실제적인 관점에서 관찰하면, 외상 경험을 해소하기 위한 규칙적이고 지속적인 노력을 통해 덜 자주 격발될 때, 그리고 되도록 더 많은 시간동안 관계적 모드에 있으려고 의도적인 노력을 기울이고 있을 때, 나에게 있어 이것들은 내가 나의 죄된 생각과 행동을 줄일 수 있는 가장 효율적인 개입방법이었다.

**임마누엘 프로그램과 하나님 현현 기도사역(Theophostic Prayer Ministry)과의 관계는 무엇인가?**

내가 느끼기에는 양자는 많은 동일한 기초 원리들을 공유하고 있다. 상담과정의 많은 영역들이 유사하다. 나도 처음에는 하나님 현현 기도 사역으로 출발하였었다. 그 후 나는 이해와 기법들을 수정하여가는 과정에서 이것들이 인간의 심리적 용량과 관계되어 있음에 주목하게 되었고, 나아가 고통처리 과정에 대한 새로운 이해로 구체화됨으로써 점차적으로 임마누엘 접근법으

로 발전시켜나갈 수 있었다. 전자에서 후자에 이르는 나의 (치유적) 여정에 관한 상세한 기술, 그리고 양자 간의 관계에 대한 추가적 논의는 “두뇌 과학, 심리적 외상, 그리고 우리와 함께 하시는 하나님 ~ 제 1부 한 상담치료사의 여정: 임마누엘 프로그램에 대한 간략한 소개”를 참고하시라.

## 부록

