

제 122호 재결정 과정을 통한 자기회복과 예방책

지난주에 이어 P 교수의 재결정 과정을 통한 자기회복과 예방책에 대해서 말씀드리겠습니다.

P교수가 이혼이라는 현재 사건과 자신의 성장기에 누적되었던 복합적인 심층 연결 고리들을 발견한 뒤 재결정 과정 치료를 받는데 약 5개월 걸렸습니다. 치료과정에서 P교수는 가정 생활에 가장 큰 걸림돌이 자신의 성장기에 무의식적으로 받아 들었던 "공부=출세"라는 스크립트 (인생 대본)를 중년이 되도록 재조정 없이 너무 오래 지속해 왔다는 것을 깨닫게 되었습니다. 특히 P교수 집안의 특수한 사정과 1960-70년대 학력 제일주의, 그리고 1980-90년대의 고속 대학 팽창 등 사회적 상황이 서로 맞물려 이러한 인생 대본에 약간의 회의도 해 본 적이 없었던 것입니다.

그러나 부부, 부모, 자녀 등 가족과 인간 관계는 마치 생명체(living organism)처럼 관심, 대화, 애정표현, 양보, 웃음, 따스함, 걱정, 배려...등을 주고받는(give and take) 체제입니다. P교수처럼 아내와 아이들이 뭐라고 불평을 하든, 반발을 하든 독단적으로 자기방식만 따르라고 억압해 버리면 생명의 흐름이 막혀 버리게 됩니다. 결과는 모두에게 고통스러운 것이며 아내와 자녀들은 변화에 대한 희망을 점점 잃게 되는 반면 불쾌감과 고통에서 벗어나고자 하는 갈망이 커지게 됩니다. 따라서 대화는 메말라갔고, 자녀들은 멀어졌으며, 아내의 마음엔 소외감과 원망이 가득 차게 된 것입니다. 이런 상황이 십여 년 지속되는 동안에도 P교수는 가족에게 생활비와 사회적 지위만 유지해 주는 역할로 자기 임무는 충분하다고 착각한 점이 이혼이라는 돌이킬 수 없는 지경에까지 몰고 온 것입니다.

이제 해야 할 일은 새로운 스크립트에 대한 선택입니다. 가족을 대할 때 따스함, 정직, 배려, 양방향 대화 등이 절실하게 필요하다는 것은 알게 되었지만 아직도 그것을 표현할 수 있게 되기까지 여러 마음의 "잠금장치"(break, stopper)를 풀어야 했습니다. 마음 속의 대화를 자연스럽게 표현하고 전달할 수 있게 되기까지 게슈탈트 방식, 인지 정서 요법, 현실 요법 등으로 연습을 하여 아내나 아들에게 말을 꺼내려면 얼굴 근육이 경직되고 목이 조여드는 것 같은 행동 장애를 극복할 수 있었습니다. 마음의 "잠금 장치"를 푼 뒤에 P교수는 여러 대화 채널을 놓고 고민하다가 초기에는 결국 편지 쓰기를 택했습니다. 아내와 아들에게 자신의 마음을 글로 전하며 성장기에 대한 얘기도 미화 없이 담담하게 쓰고 현재 느끼는 미안함과 애정도 표현할 수 있었습니다. 그들이 아버지의 변화를 진심으로 받아들이기까지 시간이 좀 걸리겠지요.

P교수는 자신이 변화해야 된다는 필요성을 절감하기까지 너무 많은 대가를 치렀다고 후회했습니다. 변화를 요구하는 무수한 경고 사인(warning sign)이 있었음에도 공부와 출세 스크립트에 집착하느라 다른 커뮤니케이션 채널을 다 끄고 살았던 대가를 인생 중반에 겪으며 체력과 정신력의 한계까지 도달하고 나서야 정신이 들었다고 합니다.

P교수의 사례처럼 큰 대가를 치르기 전에 어떤 경고 사인이 있고, 어떤 예방책이 있을까요?

우선 경고 사인을 세 가지만 말씀드리겠습니다.

첫째로 가족 사이에 시선을 피하는 것은 가장 분명한 경고 사인이라 할 수 있습니다. 특히 자녀들이 부모와 가능한 단 둘이 있는 것을 피하려고 하거나 말할 때 시선을 다른 곳에 두는 것은 냉소, 무관심, 회피, 절망, 싫어함 등의 표시로 볼 수 있습니다. (물론 사춘기 때 어찌다 한 두 번이 아니라 매번 그럴 때를 뜻합니다.)

둘째, 대화가 단답형으로 "네", "아니오"로 아주 짧고 억양이 단조롭다는 것도 가능한 '나를 혼자 내버려 달라'라는 무언의 신호입니다. 말해도 소용이 없다는 단절감이지요.

셋째, 야단 맞지 않을 정도의 의례적인 행동만 할 뿐 표정이 없다는 것도 좋지 않은 사인입니다. 주인을 반기는 강아지와 구박받고 구석에 쪼그린 개 차이를 상상하시면 됩니다. 인사는 해도 반기는 기색이 없다던가 말없이 무뚝뚝한 행동을 한다던가 하는 속에는 원망, 소외감, 경원 등의 억압된 감정이 누적되어 있을 수 있는데, 문제는 이렇게 행동하는 당사자도 대개 자신의 행동을 의식하지 못한다는 사실입니다. 그러니 '왜 행동이 통명스러우냐?!'고 다그쳐 봐야 더 멀어지기만 할 뿐 관계 개선에 도움이 안 됩니다.

이 밖에도 가출, 파괴적 행동, 자살 시도 등 더 심각한 수준의 경고 사인도 있지만 대개 위에 나열한 아주 보편적인 경고 사인에 비하면 말다툼, 투정, 불평, 애원, (말로 하는) 협박 등은 오히려 아직 개선의 여지가 있다는 건강한 표시로 볼 수 있습니다. (보다 "건강한" 대화 방식에 대해서는 다음 기회에 말씀드리겠습니다.)

경고 사인을 발견하시면 어떻게 해야 할까요? 두 가지 중의 하나를 선택하셔야 합니다. 지금 무시하고 나중에 큰 대가를 치를 것인가, 아니면 지금 당장 문제가 무엇인지 찾는 노력을 시작하여 예방에 힘쓸 것인가?

문제를 찾는 지름길은 문제가 있다는 것을 인정하는 것입니다. 자존심, 주도권 대결, 은폐, 억압, 거짓, 변명, 뇌물 공세, 미봉책 등은 결과적으로 더 큰 대가를 치르게 할 뿐입니다. "Sweet Surrender" 라는 표현처럼 기꺼이 자발적으로 문제를 인정하고, 자신이 그 문제에 얼마큼 "기여했는가"도 솔직하게 받아들이며, 어떻게 건설적으로 "문제"를 풀지 가족이 함께 고민해야 합니다. "너 글렀다" 식으로 "사람"을 공격하면 문제가 돌이킬 수 없게 비약, 확대됩니다. "사람"은 두고 고쳐나갈 수 있는 "문제"에 초점을 두시기 바랍니다.

최성애

© 조벽, 2001