

제 124호-응급 사례 2: 여교수의 사례-II

지난주에 이어 J교수의 치유과정을 소개해 드립니다.

J교수의 현재 상태는 정서적 정지 상태였습니다. 앞으로만 달려오던 삶이 딸의 죽음을 계기로 완전 정지(All Stop) 상태가 된 것입니다. 그녀는 혼란스런 상태를 벗어나고자 더욱 일에 몰두하고 싶어했지만 그럴수록 몸과 마음이 따로 도는 느낌이 든다고 했습니다. 마치 브레이크가 걸린 상태에서 액셀을 밟는 것과 같이 생각과 감정이 서로 상반된 상태를 향한 것입니다.

일단은 정지 상태에서 자기 점검을 시작하기로 하였습니다. 집과 학교에서 맡은 크고 작은 일 가운데 줄일 수 있는 일은 거의 다 줄였습니다. J교수의 첫 과제는 완벽주의에 초점을 두어 그것이 자기와 주변 사람들의 삶을 얼마나 소모시키는지 인식하는 것이었습니다. J교수의 완벽주의가 성장기에 100점, 일등, 일류 등 만팔과 반장으로서 받던 기대감과 조건적 칭찬(conditional love)에서 형성되었다는 연결고리를 찾았지만 중요한 것은 "현재" 시점에서도 본인이 계속 그런 "조건적 외부 평가"에 자기의 삶을 맞추고싶은가를 재결정(redecisioning)하는 것이라고 말했습니다.

그녀는 사실 자신의 완벽주의가 스스로도 지겨울 정도이니 다른 사람들은 오죽 싫겠느냐고 했습니다. 공부 빼고 다른 모든 것도 완벽하냐고 하니까 웃으면서 못하는 것이 더 많지만 인정하고 싶지 않아 모른 척 한다고 했습니다. 솔직히 공부도 완벽하게 잘하는 게 아니고 정말 하기 싫고, 교수 일도 마지못해 할 뿐이라고 했습니다. 그러나 아무도 자기의 그런 속마음을 모를 것이라고 했습니다. J교수의 가장 큰 걸림들은 생각과 감정이 일치되지 않는 것이었습니다. 하기 싫은(감정) 일을 잘 해야 한다는 강박관념(생각)으로 끌어오느라 아예 감정을 꺼놓은 채 머리로만 살아 왔다는 것을 스스로 인정하게 되었습니다.

감정은 어린아이와 어른이 크게 다르지 않습니다. 감정을 끄고 산다는 것은 건강한 사람에게 공존하는 친진함(아이)-사려 깊음(성인)-엄격함(훈육자)의 세 자아 가운데 친진함이 빠졌다는 것이고, "싫어도 해야만 해!"라는 "(내재적) 훈육자"의 비중이 너무 크다는 뜻입니다. 한 마디로 자아의 불균형 상태입니다. 그녀의 이런 습성은 그녀 얼굴과 몸에 고스란히 발현되어 있었습니다. 양미간과 입가에 나이보다 훨씬 들어 보이는 깊은 주름이 있었고 등이 굽었고 어깨 근육이 매우 경직되어 노인의 자세였습니다.

그녀는 완벽주의가 자신을 걸쭉게 할 뿐 아니라 자신과 남의 생활을 몹시 피곤하게 한다는 것을 깨닫고 딸의 죽음도 이와 연결되었을 거라는 생각하여 완벽주의부터 고치기로 했습니다. 게슈탈트식 이완 훈련, 바이오 피드백(biofeedback), 인지-정서-감각 치료 등을 통해 유연성을 회복한 뒤에야 딸의 죽음에 대한 슬픔을 온 몸으로 "느낄" 수가 있게 된 것입니다. 감정과 이성이 일치되고 나서야 그녀의 자아는 부분작동에서 전체작동으로 기능(functioning)을 회복할 수 있게 된 것입니다.

다음 주에는 애도 과정(grievance process)을 통해 J교수가 딸 죽음의 의미를 발견하고 용서와 화해를 통해 자기 성장의 계기를 얻는 것에 대해 말씀드리겠습니다.

최성애
© 조벽, 2001