Thursday Leadership 2010-03-25 no.600

나를 발견하는 여행

나를 발견하는 여행

케빈 리먼 | 비전과리더십

요즘에는 유년기의 중요성을 강조하는 심리학 이론이 상당히 대중화 되었지만, 여전히 많은 사람들이 이렇게 묻곤 한다. '현재를 살기에도 벅찬데 이미 먼 과거가 되어버린 어린 시절까지 굳이 돌아볼 필요가 있느냐'고. 그렇지만 현재의 당신이 연인이나 배우자에게 지나치게 화를 내거나 냉정하게 구는 것이 어린 시절의 부모관계 때문이라면? 아이들을 잘못 양육하는 주요한 원인이 어린 시절에 뿌리를 두고 있다면? 직장생활에서 동료들과 어울리지 못하거나 배척당하는 까닭이 어린 시절의 상처에서 비롯되고 있다면? 만일 그렇다면 우리는 없는 시간을 쪼개서라도 어린 시절을 한번 돌아보아야 할 필요를 느끼게 되지 않을까?

『나를 발견하는 여행』의 저자 케빈 리먼은 말한다

"가족은 내가 그들을 사랑하든 사랑하지 않든, 생각하는 것 이상으로 중대한 영향을 끼친다. 그리고 그 영향은 어린 시절이 다 지나갔다고 해서 함께 사라지는 게 아니다." 그렇다. 어린 시절은 일반인들의 예상을 훨씬 뛰어넘는 강력한 힘으로 오늘의 우리를 지배한다. 어린 시절, 특히 어린 시절의 부모관계는 우리의 주요한 동기와 관심사, 인간관계를 맺는 방식, 감정처리 방식 등을 좌우하며 그것은 평생에 걸쳐 모든 영역에서 일관되게 표현된다.

저자는 일찍이 어린 시절에 기본 틀이 잡히는 이러한 개인의 독특한 심리를 설명하기 위해 알프레드 아들러의 '사적 논리(private logic)'라는 개념을 사용한다. 간단히 말하자면 사적 논리란 타고난 천성과 가정환경에 의해 형성되는 것으로서, 세계를 바라보고 해석하는 자기만의 독특한 견해와 관점이라고 할 수 있다. 모든 사람의 내면에는 이미 어린 시절에 자기만의 사적 논리가 자리를 잡게 되는데, 그것은 이후의 삶에 지속적이고 강력한 영향을 미친다. 그러므로 좀 단순하게 말하자면 어린 시절이 행복했다면 건강한 사적 논리를 갖게 되므로 미래에도 행복하게 살겠지만, 어린 시절이 불행했다면 잘못된 사적 논리를 갖게 되므로 미래에도 불행하게 살게 될 가능성이 크다고 할 수 있다.

사람의 마음과 행동에 결정적인 영향을 미치고 있음에도 불구하고, 사적 논리는 어린 시절에 형성된 까닭에 무의식 깊은 곳에 숨어 있어서 대부분의 사람들은 그것을 자각하지 못한다. 바로 이 때문에 굳이 어린 시절을 들여다보아야 할 필요가 제기되는 것이다. 어린 시절이 오늘의 우리를 어떤 식으로 어느 정도로 지배하고 있는지를 깨닫지 못한다면 그것을 통제하거나 극복할 수가 없다. 즉 '내가 어떤 사람인지에 귀 기울이지 않는다면, 되풀이하고 싶지 않은 과거를 자꾸 재현하'면서 살게 된다는 것이다. 많은 심리학자들이 이구동성으로 내면세계와 유년기에 대한 통찰을 강조하는 것은 그래서이다.

그렇다면 자신의 내면세계, 어린 시절의 사적 논리를 파악하려면 어떻게 해야 할까?

이 대목에서는 심리학자들마다 서로 다른 방법을 제시하곤 하는데, 저자는 어린 시절의 기억을 탐색하기를 권한다.

"어린 시절에 대한 기억은 그 사람을 움직이고 있는 게 무엇인지 들여다볼 수 있는 마스터키이다. 자기 자신을 알려고 오랜 세월 애써도 어린 시절의 기억을 더듬어 보지 않으면 결코 자신을 알 수 없다."

어린 시절의 기억 탐색은 자신의 마음속에 있는 '어린 소년 혹은 소녀'를 더 자라나게 할 수 있고, 스스로에 대한 깊은 통찰에 기초해 이성이나 자녀를 비롯한 타인들을 더 깊이 이해할 수 있게 해준다. 따라서 그것은 자연스럽게 자신의 대인관계를 한층 발전적으로 만들어줄 것이고, 나아가 '세상 속에서 자기 자리를 찾는 걸 도와줄 수 있고 더 계발시켜야 할 장점이 무엇인지 정확히 짚어줄 수'도 있다.

이 책이 가지는 가장 큰 장점은 상당히 무겁고 우울할 수 있는 주제를 다루면서도 그것을 매우 밝고 경쾌한 필치로 그려냄으로써 독자들의 읽는 부담을 크게 덜어준다는데 있다. 어린 시절 혹은 부모관계를 떠올리면 이내 마음이 답답해져서 그런 주제의 책에 선뜻 손이 가지 않았던 독자들에게는 안성맞춤일 듯 하다. 또한 이 책은 일반인들뿐만 아니라 임상심리 전문가들에게도 유용할 게 분명한, 기억탐색을 위한 유용한 기법이나 지침 등을 제공해준다. (예를 들어 261쪽의 질문목록은 상담현장에서 당장 사용해도 좋을 정도로 우수하다)

그러나 많은 장점에도 불구하고 이 책은 일련의 단점도 가지고 있다. 첫째로 저자는 어린 시절의 중요성을 지나치게 강조하는 우를 범하고 있다. 임상심리학적 견지에서는, 다소의 과장을 허락해도 좋을 만큼 유년기가 중요하다는 데에 기꺼이 동의할 수 있다. 하지만 그것은 기본적으로 마음의 병과 관련했을 때의 얘기이지 정상인 혹은 마음이 아주 건강한 사람에게서는 그 비중이 줄어든다. 즉 정상인의 마음과 인생을 올바로 이해하려면 단지 유년기만이 아니라 최소한 사회의식과 인생목표가 형성·발전되는 청년기까지를 고려에 넣을 필요가 있다는 것이다. 이런 점에서 "어렸을 때 기억 세 가지만 말해보라. 그러면… 한 마디로 당신을 지금의 당신으로 만들고 있는 게 무엇인지 다 말해줄 수 있다."는 저자의 호언은 심히 우려스럽다. 둘째, 좀 더 많은 연구가 진행되어야 겠지만 '출생 순서에 따라 성격이 결정된다'는 주장에도 동의하기 힘들다. 물론 출생순서가 인생에 미치는 영향을 배제할 수는 없으나 그것을 의미 있는 변수로 간주하기는 힘들 것 같고, 특히 그것은 미국에서는 어떨지 몰라도 한국문화에는 별로 부합되지 않는다. 셋째, 저자가 사용하는 핵심 개념들이 상당히 모호하고 부정확하다는 점을 지적하지 않을 수 없다. 예를 들면 '사적 논리'는 개인 심리, 개인적 성향, 개성, 개인차 같은 개념들과 의미 있는 차이가 없고, '거짓말'은 많은 경우에서 차라리 잘못된 동기나 신념 등으로 대치하는 게 더 타당하고 이해하기도 쉬울 것 같다. 넷째, 어린 시절의 한두 가지 기억과 현재의 마음을 지나치게 직선적이고 도식적으로 연결하는 경향이 있다. 물론 대중서라는 책의 특성상 심도 있는 분석을 담아내기 어려웠을 거라고 너그럽게 이해할 수도 있지만, 그래도 아쉬운 느낌을 지우기가 힘들다.

아무리 힘들더라도 유년기 기억으로의 여행을 시작해야 한다.

"의미 있는, 그리고 지속적인 변화에는 시간이 걸린다. 그것도 아주 많이."라는 저자의 말에서 알 수 있듯이, 자신의 어린 시절을 정확히 들여다봄으로써 아름다운 미래로 나아가는 게 그리 쉬운 일은 아니다. 게다가 그것은 흔히 커다란 심리적 고통까지 동반하기에 우리를 두려움에 떨게 만들기도 한다. 그러나 "나와 상담을 했던 사람들 중에 부모와의 관계를 바로잡지 못한 것을 후회하는 이들이 얼마나 많은지 모른다."는 저자의 안타까운 호소는, 그것이 아무리 힘들지라도 유년기 기억으로의 여행을 하루라도 빨리 떠나라고 재촉한다.

이 책을 읽은 독자들이 자신의 '삶에 변화가 필요할 때 다른 곳은 다 둘러보면서 정작 자기 자신은 보지 않는' 어리석은 사람이 되지 않을 수 있다면 그리고 '아이들 앞에서 긍정적이고 기억될 만한 삶을 사는 것'이 얼마나 중요한지를 깨달을 수 있다면, 그것만으로도 큰 소득을 얻은 것이고 이 책은 자기 역할을 다했다고 말해도 지나치지 않을 것 같다.

"과거사나 어린 시절 기억 자체는 변화시킬 수 없다. 하지만 그 일을 어떻게 이해할 것인지는 달라질 수 있고, 이제부터 그 일들이 내 삶을 어떤 식으로 제어하게 할지도 내가 선택할 수 있다."

김태형 (심리학자)