

네 영혼의 속옷을 빨래하라:

현재 속으로 파고드는 과거를 어찌 할까?

칼 레만 M.D.

(번역: 김 득룡 Ph.D.)

이제라도 네 영혼의 속옷을 빨래하라:
현재 속으로 파고드는 과거를 어찌 할까?

샬롯에게;
그대는
주안에서는 나의 누이요,
전문 영역에서는 동료이며
사역에서는 동역자요,
일생의 반려자요
내 연인이며
그리고
나의 가장 좋은 친구입니다.

감사의 말

무엇보다 먼저 감사를 드리고 싶은 분은 우리와 함께 하시는 임마뉴엘 하나님이며 예수님이시다; 그분은 이 책의 내용들을 다루어 가는 과정 내내 나를 인도하셨으며 내게 은혜를 베푸셨기 때문이다. “주님, 감정 치유과정에서 당신께서 멋지고 강력하게 그리고 우아하게 만져 주시는 것을 지켜보는 것은 저의 큰 특권이었습니다. 제 삶 속의 해결되지 않은 고통을 당신께 올려드릴 때, 당신께서 보여주신 많은 해결책들과 인내와 용서를 감사하지 않을 수 없나이다.”

이 책의 내용들을 다루어 나갈 수 있었던 것은 내 부모님께로부터 배운 인내와 끈기와 신앙과 순종과 극단적 훈련의 덕택이었다. 그 분들에게 감사한다. 우리 집안이 결코 완벽하지 못했다는 것을 스스럼없이 인정하면서도, 나는 나의 가장 열렬한 팬이신 두 분의 고결한 인품과 겸손과 은혜를 감사

하지 않을 수 없다. (내가 이 책에 소개하고 있는) 여러 가지 이론들과 방법들을 인간의 우정관계에 적용하며 전개시켜 나갈 때 기꺼이 즐거운 상대가 되어주었던 나의 환자들과 연구소 동료들과 친구들에게 감사한다. 두뇌과학과 감정치료와 영성에 관하여 나와 더불어 수많은 시간 동안 대화를 나누어 주었던 와일더(E. James Wilder) 박사에게 감사한다. 그의 도움이 없었다면 나는 결코 고통처리 경로(pain-processing pathway)와 관계회로(relational circuits)에 관한 자료를 다루어 내지 못했을 것이다. 그와 함께 임마뉴엘 집단 치료법을 개발했던 일은 정말 멋진 일이었다. 추유키(Mom Tsuyuki)에게 감사한다. 특히 그의 충성스런 행정적 도움과 인재를 위한 준비과정을 감사한다. 벨로타(Vellota)목사님과, 칼버리 웨이 국제 친교회(Calvary Way International Fellowship)가 우리들에게 베푼 지원과 격려에 대해서도 감사한다. 교정을 봐준 우리의 친구 델라니(Colleen Delaney)에게 감사한다. [이 기쁨! 출판사 (This Joy! Books)]의 피징거(Mary Anne Pfitzinger)와 그녀의 팀이 제공한 전문적 의견과 보살핌 그리고 그 간에 접한 환자들에 의해 이 책이 엄청나게 개선되었음을 감사한다. 이 책에 도움을 준 많은 책들과 논문들을 찾아준 에반스톤 도서관(Evanston Public Library)의 사서들에게도 감사를 드린다.

맨 끝으로 언급하지만 빼놓을 수 없는 한 사람은 나의 아내 샬롯이다. 특히 내가 나의 상처를 인식하고 다루기까지 수년 동안 인내하며 지켜봐준 아내에게 감사한다. 아내의 수많은 귀중한 제안들과 편집에 관한 아내의 제안으로 인해서 (내가 기록한 모든 것들과) 본서의 내용이 엄청나게 개선되었음을 밝힌다. 본 서 집필과정 중에 여러 차례 내 관계회로가 차단되었던 동안에도 아내는 나를 지원해주고 보살피고 인내해 주었음을 감사한다. 나의 제일가는 귀염둥이 기니피그 당신을 사랑합니다. 당신이 없었다면 난 이 일을 해낼 수 없었을 것입니다.

서문

본서의 핵심 주제는 심리적 외상, 잠재기억, 격발(과거에 발생했던 미해결

상황의 기억이 뇌관을 건드려 터지 듯 폭발됨:역주), 관계 연관 회로, 감정적 치료 등이다. 본서가 이들에 관하여 이미 경험했거나 훈련을 받은 적이 있는 이들에게 귀중한 자료가 되기를 바라며, 혹 이러한 개념들이나 현상들에 아직 친숙하지 못해서 처음으로 접하는 이들에게도 이것들을 효과적으로 소개할 수 있었으면 좋겠다. 우리는 지금 별도의 “후속편”이나 “초보자편” 없이 이처럼 단지 한 권의 책만을 집필하고 있는 고로, 이것은 마치 막 대수를 배우고 있을 뿐인 대단위 학생들과 이미 계산법을 마스터한 학생들을 함께 묶어 단 한권으로 된 커리큘럼을 제시하는 격이다. 여러분이 이러한 상황을 만날 때 그것을 알아차릴 수 있도록 이러한 상황을 미리 언급해드리고, 어떻게 하면 독자들이 이 도전을 가장 잘 감당해 낼 수 있는지에 대하여 뭔가 제안해 두려고 한다.

특히 본서의 전반부에는 이미 심리적 외상이나 감정적 치료를 다뤄 본 적이 있는 독자들이면 익숙히 알고 있을 많은 자료들이 포함되어 있다. 1-8장은 이 보다 더 친숙한 내용들을 다루고 있는데 이를 일별하고자 한다면 마치 선생님이 생각하듯이 생각하며 읽기를 권한다. 상기 8개장의 내용들은 (관련) 언어와 예와 연구결과들을 제시하고 있기 때문에 여러분이 앞서 말한 개념들에 대하여 누군가와 이야기 할 때 참고하면 도움이 될 것이다.

특히 제 3장은 아직 심리적 외상이나 감정적 치료를 다뤄 본 적이 없는 독자들에게는 본인이 채 질문해 보지도 않은 질문에 대하여 우리가 먼저 대답을 제시하는 격이 될지도 모른다. 나는 여기에서 내가 목표로 하는 것에 대하여 좀 더 진전된 내용을 명시적으로 제시해 두고자 한다: 여러분은 이러한 세세한 것들을 기억하거나 마스터하려고 하기보다 오히려 큰 그림을 그려 보려고 하시기 바란다. 그렇게 함으로써 여러분이 더 근본적인 도구나 원리들을 적용하려 할 때(즉 9장-13장에서 다루는 현상들을 만날 때), 그리고 더욱 진전된 내용들을 다루기 시작할 때, 이곳을 참고하여 찾아볼 수 있기를 바란다.

이쯤에서 본서의 내용에 관하여, 마치 여러분이 방문할 나라에 대한 인공위성사진 같이, 전반적인 개요를 말 해두는 게 좋겠다. 이는 이후의 29개 장들에서 배우고 탐험할 때 참고하는 길잡이가 될 것이다.

제 1부(제 1장 - 제 6장)에서 나는 심리적 외상에 관한 기본적인 정보를

제시한 다음, 이어서 잠재 기억(implicit memory), 논리적 언술 설명기관(Verbal Logical Explainer), 중추신경계의 부연(central nervous system extrapolation)에 관하여 논할 것인데, 이들 세 가지 관련현상들은 심리적 외상이 어떻게 우리에게 영향을 끼치며, 어떤 행동을 하며, 우린 이들을 어떻게 다루어야 할 것인가를 이해하는 데 특별히 중요한 개념들이다.

제 2부(제 7장과 8장)에서는 심리적 외상의 부정적 영향을 어떻게 중성화할 것인가에 대하여 초보적인 것을 논할 것인데, 기초 계획의 전반부에서는 외상적 기억들을 영구히 해결하는 지속적 과정을 다룰 것이며, 후반부에서는 우리가 외상적 기억의 영향하에 있음을 알아차리는 법과 이에 대응하여 사실에 근거한 행동을 선택하는 법을 다룰 것이다.

제 3부(제 9장 - 제 13장)에서 나는 이 기초 계획의 수행을 몹시 힘들게 할 수 있는 악화 요소들에 대해서 논할 것인데, 이것들은 어릴 때(기억에 떠올릴 수 있는 어린 시절age of memory)로부터 벗어나 성숙하지 못하고, 오히려 옛 외상은 생각과 감정에 기여할 수 있다는 충고에 맞서 기억에 뿌리박은 채 부정적 반응으로 대응하며 이로써 관계적 연결을 다루는 두뇌 회로에 접속할 수 없는 경우를 다룬다.

제 4부(제 11장 - 제 23장)에서 나는 간단한 상황들과 보다 난해한 상황 모두를 다루는 데 도움이 될 추가 자료들과 몇가지 통찰들을 덧붙여 놓을 것인데, 이것들은 *자신의* 문제에 (*our own stuff*) 책임지는 것의 중요성과, 외상 기억이 솟아오르는 때를 알아차리도록 도와주는 첨가 자료들과, 관계적 연결을 다루는 두뇌 회로에 접속하는 법을 재설정해주는 도구들에 관하여 다루게 될 것이다.

제 5부(제 24장 - 제 27장)에서 나는 외상 기억들로 인해 손상을 입은 다른 사람들을 돕는 데 쓰이는 특별한 중재방법에 대해서 논하겠다.

마지막으로 제 6부(제 28장과 29장)에서 나는 요점들과 종합적 결론 그리고 자주 듣는 질문들에 대한 대답을 제시하려 한다.

나는 본서가 여분이 여러분 자신과 타인들을 보다 잘 이해할 수 있도록 하고, 과거의 미해결된 고통이 현재로 침투해 들어올 때를 인식하도록 가르쳐 주기를 기대하며, 이것이 옛 고통이 현재로 침투해 들어올 때 발생하는 다양한 문제들을 여러분이나 다른 사람들이 최소화하도록 (또는 심지어 제거

해 버리도록) 도와주는 실질적인 도구를 제공하게 되기를 바란다.

제 1부

심리적 외상, 잠재기억, 논리적 언술 설명기관(VLE)

1.

심리적 외상

이 자료를 세미나형식으로 제시할 때면 나는 으레 이런 질문으로 시작한다:

“여러분 중에 단 한 번이라도 고통스런 경험을 해 보신 분 있으십니까?” 이렇게 질문하면 사람들은 웃음을 터트린다. 그들이 웃는 까닭은 인간 모두는 고통스런 경험들을 가진 자들이며, 이 사실은 너무나 명백한 것이어서 그 질문 자체가 우스꽝스럽다는 뜻일 것이다. 그러므로 우리의 질문은 우리가 고통을 당하고 *있는가 아닌가를* 묻기보다 “고통을 만날 때 우리가 무엇을 하고 있는가?”이어야 한다. 진정 우린 고통을 만날 때 어떻게 하고 있는가?

고통처리 경로

고통을 만나면, 우리의 두뇌-마음-영의 체계(brain-mind-spirit system)는 언제나 그 고통경험을 처리(process)하려고 한다. 이 때 이 고통처리 과정이 따라야 할 매우 신중한 회로가 있으며, 이 회로를 따르는 과정에는 완수해야 할 특성의 고통처리 과제들이 있게 된다. 그것은 정상적인 애정 결합일 것(organized attachment), (관계에) 연결되어 있을 것(staying connected), 연

결된 관계가 유지되고 있을 것(staying relational), 그 상황을 만족스런 상태에서 빠져나갈 것, 그리고 그 경험을 올바르게 해석해 낼 것 등이다.

(그림 1.1)¹

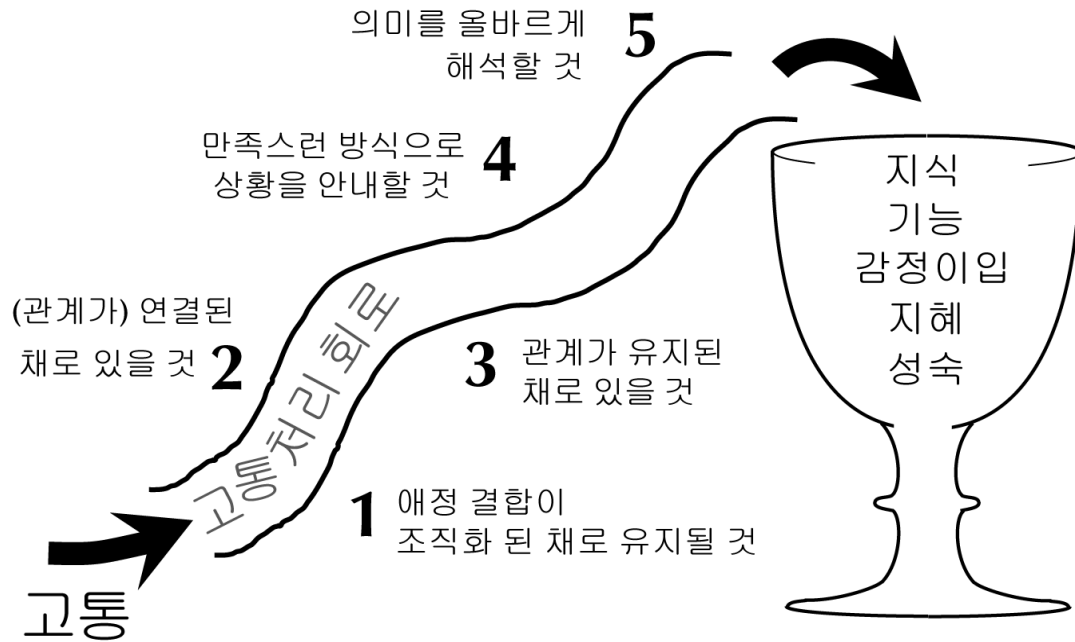


그림 1.1 고통처리 회로, 5단계 처리과정 마다 대표적인 과제가 있음.

고통 ----1. 2. 3. 4. 5-----> 지식, 기능, 감정이입, 지혜, 성숙

1. 정상적 애정결합상태 일 것*
2. (관계에) 연결된 채로 있을 것
3. 연결된 관계가 유지되고 있을 것

¹ 혹시나 애정 결합이 조직화되어 있을 것(organized attachment), (관계에) 연결되어 있을 것(staying connected), 연결된 관계가 유지되고 있을 것(staying relational)과 같은 상기 개념들이 무슨 뜻으로 사용되고 있는지 의아해 하는 사람이 있을지 모른다. 본서를 이해해 나가는 데 필요한 것은 대체로, 고통경험을 처리하는 회로가 있다는 것, 그리고 그 과정에는 일련의 특정한 고통처리과제들이 있다는 것을 아는 정도면 된다. 여러분이 더 알아야 하는 상황에 도달 할 때마다 추가적으로 설명하겠다.

4. 만족스런 상태에서 상황을 빠져나갈 것

5. 의미를 올바르게 해석할 것

* (그 사람과 함께 있기를 원하는 동시에 그로부터 떨어져 나가기를 원하거나 그 사람에게서 떠나면 뭔가 무서운 일이 일어날 것 같은 느낌과 동시에, 그와 같이 있으면 무서운 일이 발생할 것이라는 느낌을 가지게 되는 혼란스러운 결합이 아닌 정상적인 결합을 의미한다. 부록 E를 참조할 것 : 역주)

이 고통처리 과정을 온전히 수행할 때 우리는 외상을 입지 않은 채로 고통의 경험을 통과하게 되는 것이다. 건강한 방식으로 경험의 감정적, 인식적 “신진대사metabolize”가 일어나는 것이다. 적절히 처리된 고통경험은 생활 속에 독을 퍼뜨리지 않고 오히려 지식, 기능, 감정이입, 지혜, 그리고 성숙과 같은 결과를 얻는 데에 기여하게 된다. 다시 말해서 고통경험을 성공적으로 처리하게 되면, 우리 그 경험을 그냥 무의식 속에 처 박아두지 않고, 다른 경험을 할 때 사용할 수 있도록 자신을 교육하게 된다. 실제로 우리는 고통을 더 강하고 더 현명하게 통과할 수 있게 되는 것이다. 옛 말처럼 “고통은 당신의 삶을 더 악화시키거나 더 좋아지게 한다.(Suffering will either make you bitter or better.)” 즉 고통처리과정을 성공적으로 마침으로써 우리는 파괴적으로 (bitterness, 역주: 용서하여 잊어버리지 못하고 스스로 괴로워하거나, 타인에 대해 빈정거리는 태도를 양산해 내는 심리상태, 쓴 뿌리라고도 번역되고 있음) 되지 않고 더 좋아지게 된다.

그러나 불행하게도 우리는 우리가 지니고 있는 여러 가지 문제들과 한계들로 인해 이 성공적인 심리처리를 방해받는다. 심리처리과정을 성공적으로 마무리 할 수 없을 때 고통경험은 바로 외상적 경험이 되며, 이 외상적 경험의 기억은 유독한 미해결 내용을 끌고 들어 온다.² 이하에서 더 자세히

² 고통처리과정과 심리적 외상에 관한 이상의 짧은 요약은 본서에 제시된 자료를 (이해하도록 돕기 위해) 배경을 설명하려는 의도로 쓴 것임을 밝혀둔다. 고통처리과정, 심리적 외상, 외상적 기억, 외상 기억의 해결을 위한 도구 등 5개의 각 단계마다 달성해야 할 고통처리 과제들에 대해서는 “두뇌과학, 심리적 외상, 우리와 함께 계시는 하나님”(제 1부에서 제 5부로 된 논문집)에서 훨씬 상세히 논의 된다. 이들은 www.kclehman.com에서 무료로 내려 받을 수 있다.

다루겠지만, 미해결된 유독성 내용들은 많은 부정적 영향력을 행사하며 이 부정적 영향은 종종, 앞서의 격언이 말한 것처럼, 쓴 뿌리를 포함하고 있다.

심리적 외상은 많은 사람들이 알고 있는 것 보다 훨씬 쉽게, 흔하게 빈발한다.

심리적 외상은 고통처리과정을 성공적으로 완료하지 않을 때 온다는 것을 이해하는 것은 어떤 종류의 경험이 외상이 되는가를 이해하는 데에 매우 중요하다. 이점은 “두뇌과학, 심리적 외상, 그리고 우리와 함께 계시는 하나님”에서 자세히 설명할 것이지만 여기에서 간략히 요약해 두자면: *엄청난 부정적 감정들이나 전투경험이나 쓰나미 재앙과 같은 것들조차 우리에게 심리적 외상을 일으키지 못하게 할 수 있다는 것이다.*

만약 집안에 당신이 고통처리과정을 성공적으로 통과할 수 있도록 도와 줄 사람이 없는 어린아이라면, 그래서 고통경험이 다가올 때 당신의 고통처리 기술이 매우 취약한 상태에 있다면, 심지어 아주 작은 고통경험조차도 실제로 심리적 외상이 될 수 있다.

예를 들면, 나는 격동의 1960년대를 사회정의와 급진적 제자도를 몹시 강조하는 교회에서 보내며 성장했다. 열성적인 젊은 교회 리더들은 어린 우리들에게 늘 어떤 희생을 치르더라도 주님을 따르라고 촉구하는가 하면, 우리 삶 속에 주님을 위해 기꺼이 희생하지 못할 어떤 것도 있어서 안 된다고 되풀이해서 강조했다. 내 어린 마음에는 모든 설교들이 “네 십자가를 지고 나를 따르라”고 말하는 것으로 들렸고, 다른 말씀들도 “네 눈이 너를 걸러 넘어지게 하거든 빼어버려라”는 말씀, 아브라함에게 자식 이삭을 희생제물로 바치라고 하셨다는 이야기, “네가 가진 모든 것을 팔아 가난한 자들에게 주라. 그리고 와서 나를 따르라”고 젊은 부자 청년에게 하신 예수님의 말씀들과 동등하게 들려 왔다.

이런 도전과 권면의 말씀들은 회중석의 어른들에게나 적합한 것들이었을 것이다. 이들은 어른들의 성숙을 위한 근본적인 말씀들이었다. 이것들은 (주님께서) 성인들을 향하여 희생을 *결단하도록* 초청하시는 문제라고 이해할

때 적합한 것이며, 예수께서 이러한 구절들이 어떻게 받아들여지기 원하셨는지를 옳게 이해할 수 있는 인식론적 성숙이 있을 때에는 문제가 될 리가 없다. 그러나 아직 자신의 일을 스스로 해나가는 법을 배우는 유년기 성숙의 과제에 매달리고 있는 네 살배기 어린애인 나는, 이러한 가르침들을 매우 구체적이고 문자 그대로 받아들이는 유아적 이해 수준에 머물러 있었기 때문에, 놀라움에 휩싸이고 말았다. 나는 내 손가락으로 힘을 다해 내 눈을 후벼 파내는 것을 상상하며, 내가 실제로 그렇게 해낼 용기와 힘이 있을지 걱정했고, 정말 눈 하나를 빼내면 어찌 될까하고 생각하던 일이 기억난다. “네가 가진 모든 것을 팔아 가난한 자들에게 주라. 그리고 와서 나를 따르라”는 구절을 생각할 때는, “그리고 와서 나를 따르라”는 말씀에 반응하여 실제로 어디로 가야하는지 알 길이 없었음에도, 이것은 내가 집에 머물러 있을 수 없다는 것을 의미하는 것이라고 확신하고 있었다. (네 살배기 나에게 “네가 가진 모든 것”은 내가 입고 있던 옷도 포함되어 있었기에) 발가벗은 채로 돌아갈 집도, 보살펴줄 부모도 없이 골목길을 걸어 다니는 것이 어떤 것일지 상상하기도 했다. 처음엔 이 모든 이야기들은 몹시 당황스러웠다. 부끄러움을 견딜 수 없었고 점점 굵어 죽어가는 생각에 몸서리쳤다. 모든 사람이 내가 발가벗은 채 이집 저집 도망 다니는 것을 쳐다보는 창피를 당하지 않기 위해서, 나는 낮에는 남의 집 현관에 숨어 있다가 밤에만 나와 쓰레기통을 뒤져 음식을 먹으면 되겠구나 하는 생각을 해냈던 것은 그나마 천만다행이었다.

이 무렵 내 침실 곁의 거실에서는 종종 어른들의 소그룹 친교모임이 열렸다. 내 침대가 바로 문 옆에 있었기 때문에 나는 잠을 청하며 침대에 누워 있는 동안 종종 그들이 하는 소리를 엿들을 수 있었다. 어떤 사람은 하나님께서 자신의 직업과 남자친구와 보물을 빼앗아 가셨음으로 자신은 이제 어떤 우상도 없으며, 따라서 자신의 삶에는 “어떤 것도 하나님 앞에 둔 게 없다”고 말하곤 하는 것을 여러 차례 듣게 되었다. 되돌아 생각해 보니 그 여인은 하나님의 요청에 따를 때 얻게 되는 활력을 송두리째 잃어버렸고, 이에 대응해서 그녀가 행사할 수 있었던 자유의지마저 잃어버렸으며, 하나님을 자신의 친구로 여기는 말투도 아니었음을 알 수 있었다. 다시 말해서 그녀는 “난 그 어떤 것보다 하나님을 사랑하길 원해요, 난 내가 내 삶에서 우상을 제

거해 버리도록 하나님께서 도와주시기를 요청해왔어요. 비록 그것이 고통스러웠더라도 내가 잘못 경배해온 것들을 그분이 제거해주신 것을 감사하고 있어요.”라고 말하는 듯하지 않았다. 오히려 그녀의 말에는 하나님은 그녀의 적이며, 그녀의 허락이나 동의도 없이 그녀의 삶으로부터 귀중한 것들을 빼앗아 파괴해버리는 분이라는 느낌이 더 배어 있었다. 아마도 그녀와 함께 했던 어른들은 하나님의 심정에 대한 그녀의 지각이 왜곡되어 있었음을 알아차렸을 것이다. 그들이 어느 때인가는 이 문제에 대해 논의했을런지도 모른다. 그러나 옆방에서 이런 이야기의 단편만을 듣고 있던 네 살배기 어린애로서 나는 이러한 그녀의 말에 놀라고 혼란스러울 뿐이었다.

이러한 경험들을 성공적으로 처리하지 못한 결과 나는 하나님의 성품과 마음에 대하여 왜곡된 결론에 도달해 있었다. 나는 나를 향한 하나님의 사랑 속에서 안전을 느끼며 그분의 계획이 선하심을 신뢰하는 고로 내 삶 속에서 비록 꼭 필요한 것일지라도 기꺼이 내려놓겠다고 결심하는 게 아니라, 하나님이 병적으로 불안한 분이며 통제하려 하는 분이라고 느끼고 있었다. 그분은 자기 자녀들로부터 약탈할 것을 찾아다니기에 바쁘신 분이며, 우리들의 충성심과 복종과 순종을 확인하기 위하여 우리에게 귀중한 것들을 포기하라고 강요하시는 분이라고 느꼈다. 한 예로, 나는 나이가 들자 결혼하고 싶은 생각이 간절했음에도, 그분은 내가 당신보다 다른 사람을 더 사랑하는 것을 막기 위하여 내가 독신으로 있기를 원하실지도 모른다는 두려움에 사로잡혀 있었고; 내가 수년간 신문배달을 해서 모은 돈으로 쌍안경과 10 스피드짜리 자전거를 구입했을 때도, 나는 그 분이 내가 당신보다 어떤 물질을 더 사랑하는 것을 막기 위하여 이 소중한 내 소유물을 빼앗아 갈지도 모른다는 두려움에 빠져 있었다. 학업을 잘하는 것이 내게 중요한 일이었음에도 그분은 내가 학업의 성공에 너무 집착하는 것을 막으시기 위하여 의도적으로 내 공부를 방해하고 나쁜 성적을 받도록 하실 것이라는 두려움조차 갖고 있었다. 나는 나에게 그다지 중요하지 않았던 주머니칼이나 애완용 거북이 따위에 의도적으로 더 신경쓰며 쌍안경과 자전거에는 될 수 있는 한 덜 신경쓰으로써 후자를 “숨기려고” 애쓰던 기억이 난다. 나는 하나님께서 내 관심의 초점을 따라 주머니칼과 거북이를 몰수 대상으로 잘못 판정내리시기를 바랐다. 실제로 내게 더 귀중했던 숨긴 보물을 놓치고 지나가시기를 바라는

것이였다. 나는 심지어 하나님과 거래를 하기도 했다: “하나님 제가 쌍안경과 자전거만 가질 수 있다면 다른 건 모두 가져가셔도 됩니다”라고 말하거나 또는 “제가 결혼하도록 해주시고 제 성적을 엉망으로 만들지만 않으신다면, 까짓것 쌍안경과 자전거 *모두* 버리겠습니다”라고 말하기도 했다.

주님의 성품과 심정에 관한 이러한 지각은 내가 믿기를 원하는 바가 아니었다. 나의 비 외상적 기억들이 지니고 있는 진리는 이러한 찌찌하고 불안하고 야비한 하나님 상은 왜곡된 것이라고 말해주었다. 나는 이런 왜곡된 지각이 나올 때마다 맞서 싸웠다. 이런 투쟁은 오랜 시간동안 성경을 연구하며, 하나님의 선하심을 주장하는 다양한 책들을 연구하고, 주님의 선하심을 보이는 예를 보여주는 참된 이야기들을 읽으며, 내 삶 속에 보이신 주님의 선하심에 대한 증거들을 떠올리며, 기도하고, 목회적 보살핌을 받는 중에 서서히 발전해 나갔다. 이러한 왜곡된 지각들을 끄집어내는 더욱 더 큰 방아쇠들이 나타날 때마다 나는 그것들을 다시 처박아 넣는 일에 더욱 더 익숙해 갔다. *그러나 내가 정말로 중요한 어떤 것을 잃어버릴 것만 같을 때면, 나는 으레 이처럼 나쁜 기억에 뿌리박고 있는 주님에 관한 왜곡된 신앙들을 재발견하곤 했다.*

다행인 것은 샬롯과 나는 이런 경험들을 통과하는 동안 기도할 수 있었다. 그러나 이런 일이 있기까지는 30년 이상이 흘렀고 그 기간 동안 이러한 경험들의 미해결 외상적 내용들은 하나님의 성품과 심정에 대한 나의 믿음에 강력한 영향력을 행사했다.

1인칭으로 서술되는 샬롯의 어린 시절 경험에 관한 아래의 이야기는 작은 고통스런 사건이 심리적 외상으로 귀결되는 또 다른 예를 들려준다.

“내가 5학년일 때 우리 학급에는 집단의 심리적 흐름을 좌지우지하는 한 남학생이 있었다. 그 애는 실제로 나쁜 애는 아니었지만, 다른 사람들을 조종하는 일에 있어서 약간 지나칠 만큼 약았다. 그 애에게는 아직 자신의 힘(권력)을 자기 자아가 아닌 집단 전체의 이익을 위해 사용할 줄 아는 성숙성이 없었다. 그 애에게는 5학년생 수준에서 나타날 수 있는 꽤나 심한 여성혐오증이 있었다. 말하자면 그 애는 언제나 남자가 여자보다 낫다고 말했고, 학급에서 선거나 경쟁이 있을 때면 이것을 으레 남자 대 여자의 대결로 끝

고 가려했다. 예를 들어 (애완용 다람쥐 우리를 청소하는 일 따위 같은) 아이들이 서로 하고 싶어 하는 일을 누구에게 맡길 것인가를 두고 투표할 때면, 그 애는 학급의 남학생 아이들을 선동하여 (남자측에서는) 한 남자 아이만 입후보하도록 하였다. 왜냐하면 그 애는 여학생들의 표가 여러 여학생 후보에게 분산되면 칠판에 적힌 남학생이 대체로 투표에서 이기는 것을 보았기 때문이었다. 그리하여 모든 것이 자기식으로 되어지면 그것은 곧 여자는 남자보다 열등하다는 자신의 주장이 정당하다는 것을 인정받는 것처럼 되고 마는 것이었다.

어느 날 휴식시간에 우리는 -어느 지방에서는 사방치기 four square라고도 하는 - 공놀이(Boxball)를 하고 있었다. 나는 어떻게 해서 그렇게 되어 버렸는지는 기억이 나지 않지만 예의 그 애가 다른 아이들에게 지시하기 시작하였다. 그 애는 누구에게는 '넌 나와' 라고 하는가 하면, 또 다른 애에게는 '넌 지금 저쪽으로 가' 하는 것이었다. 이러한 '작전들moves'은 그 어느 것도 게임의 일상적인 경쟁동작이 아니었고 단지 그 애의 기분에 따른 조치들이었다. 어떤 이유인지는 모르지만 그 게임은 그날 그 애가 제 멋대로 결정하여 다른 사람들에게 부과한 대로 진행되고 있었다. 그 애는 누구에게 신체적으로 강압하거나 위협하지는 않았다. 심지어 누구의 이름을 부르거나 험한 말을 쓰며 말로 위협한 적도 없었다. 그럼에도 그저 강력한 방식으로 명령을 발하고 있었을 뿐이었다.

이러한 명령에 다른 사람들은 각기 어떤 반응들을 했었는지 알 수 없으나, 내 안에서 뭔가가 꺾이고 있거나 굴복당하고 있다는 것이 느껴졌었다. 그에게 되받아 칠 힘이든, 자아감이든, 무엇이 필요했던지 간에 난 그것을 갖고 있지 못했다. 그래서 그 애가 나오라고 할 때 난 나와 버리고 말았다. 그 때 나보다 더 건강하고 강한 애였던 내 친구 앤이 갓 줄에 서 있다가 내가 그 남자애의 명령에 굴복하며 나오는 것을 보자 놀라며, '샬롯, 샬롯, 지금 무슨 짓하는 거야? 저 애 말 듣지 말어!' 라고 소리 질렀다. 그러나 난 내 안에 그것에 저항할 어떤 것이 없었다. 이 일이 있을 당시 난 이일이 나에게 어떤 영향을 미치고 있는지 전혀 지각하지 못하고 있었다. 그러나 이일을 회고하면서, 나는 이 경험을 성공적으로 처리하지 못 했기 때문에 '나는 남자애만큼 잘 나지 못한 존재'라는 왜곡된 믿음을 내면화해 버리고 말았다는

것을 깨달았다.

그 사건이 가져다준 이 왜곡된 믿음과 창피감은 아주 미묘해서 오랜 세월이 지난 뒤 감정치유받는 중에 그 감정들이 튀어나올 때까지도 그것들의 존재를 의식조차 하지 못했다. 치유기간 중에 내 친구 하나가 날 위해 기도 해주자 이 기억이 생각났던 것이다. 난 이 사건을, 앞에서 말한 것처럼, 간략하게 친구에게 들려주었다. 사실 그대로 감정을 부풀리는 일 없이. 그러면서 ‘이일은 심리적 외상하고는 상관없을 거야’라고 생각하고 있었다. 그러나 내가 그 때 기분이 어땠는지를 묘사해보라는 요구를 받게 되자 내 입에서 ‘그 애가 나보다 낫다’라는 말이 튀어나오고 말았다. 이 말을 내 별자 창피감의 물결이 전율처럼 나를 엄습해 왔다. 그런 후 이 감정이 몰려 올 때처럼 갑자기 그 창피감이 사라져버리면서 ‘그 애가 나보다 낫다’는 생각은 더 이상 참된 것이 아니라고 느껴지기 시작했다.

이것은 너무나 낮은 기조로 경험된 것이었기 때문에 나는 최초의 어린 시절 경험과 교회에서의 경험이 지니는 중요성을 깨닫지 못하고 있었던가 보다. 그러나 그 후 두 가지 사건이 일어났다. 첫 번째는 교회가 있는 직후였다. 교회 다음 날쯤이었다. 나는 연구실의 내 책상에 앉아 있었고 칼은 건너편의 자기 책상에 앉아 있었는데 나에게 난데없이 한 생각이 떠오르는 것이었다. 사무실 안엔 우리이외엔 아무도 없었기 때문에 건너편의 칼을 불러 ‘여보, 달라스 윌라드(Dallas Willard)가 나보다 나를 게 없지요?’라고 물었다. 달라스 윌라드는 내가 엄청나게 존경하는 저자였다. 칼의 대답이 들려왔다. ‘그렇고말고’. 한 시간 쯤 지났을 때 또 하나의 생각이 떠올랐다. 나는 ‘여보 버질(Virgil)이 나보다 나를 게 없지요?’라고 물었다. 버질은 당시 우리의 목사님으로서 놀라운 영적 존재였다. 칼은 역시 ‘그렇고말고’라고 대답해 왔다. 그리고 조금 있다가 생각이 또 떠올랐다. ‘칼, 당신조차도 나보다 나를 게 없어요.’ 칼은 다시 한 번 인내심 있게 ‘그렇고말고’라고 대답해 주었다.

이 두 번째 이야기는 초기 경험의 중요성을 말해주는 한 편, 하나님의 치유가 일어났음을 확인시켜 주는 것으로서 그 때 일어난 내면의 변화는 의미심장한 것인 동시에 지속적인 변화였다. 새로운 진리가 ‘침투해 들어 온’ 것 같던 그 기이한 사건 이후, 나는 자신감을 더 갖게 되었다. 특히 그것이 어떤 종류이든 권위를 지닌 남성과 관련될 때면 더욱 그러했다. 말하자면 이

전에 분명히 그렇게 할 수 없었던 ‘그들의 눈을 똑바로 쳐다보는’ 일을 할 수 있게 되었다. 돌이켜 보는 중에 ‘나는 남자만 못해’라는 이 왜곡된 믿음이 평생의 자신감 결여와 불안감을 키워왔음을 알 수 있게 되었다.”

“작은” 고통의 경험이 때로 심리적 외상으로 귀결된다는 것은 너무나 중요한 까닭에 내 어린 시절에 겪은 다른 사건을 이야기해야 하겠다.

초등학교 시절 운동장에서는 수많은 눈속임들이 있었는데, 특히 덩치가 제일 크고 힘센 녀석들은, 그 누구도 이들을 막아 설 수 없었기 때문에, 쉽사리 눈속임을 저질렀고 대부분의 놀이에서 속여먹는 짓들을 찾아내곤 했었다. 녀석들은 자기가 졌으면서도 점수를 더 높이거나, 저희들에게 유리한 새로운 규칙들을 만들어 내거나, 모든 사람들이 다 사실이 아닌 것을 아는데도 1루에 무사히 진출한 것이라고 우겨대었다. 내가 자장 참기 어려웠던 것은 녀석들이 타구 연습 시 새치기하는 것이었다. 덩치 큰 5학년생 3-4명이 타석에서 자기 차례를 치고 나서 줄 맨 뒤로 가서 서는 척하고는 10여초가 지날 때마다 3-4명 앞으로 끼어들곤 했었다. 날마다 난 줄서 기다리며 녀석들이 내 앞에 끼어드는 것을 지켜보아야만 했다. 얻어터지지 않으려면 잠자코 있을 수밖에 없다는 것을 잘 알고 있었기 때문이었다. 체육선생님은 이 녀석들이 다른 학생들보다 4-5배나 더 많이 공을 칠 기회를 갖는 것을 눈치 채지 못하는 듯했다. 그 선생님은 덩치가 큰데다가 정당한 질서를 유지하도록 권위를 부여 받은 분이였음에도 (나 같은) 작고 취약한 어린애들을 보호하기 위한 어떤 조치도 취하지 않고 있었다.

이러한 경험들을 잘 처리하지 못한 결과 이 사건들의 기억 속에는 쓴 뿌리, (남을) 판단하는 버릇, 무력감, 나는 쓸모없다는 감정 등이 잔존해 있었다. (이런 것들이 해결을 보기 전까지) 여러 해 동안 다른 사람들이 속임수를 쓰거나 특히 이런 저런 방식으로 새치기를 하는 경우에 봉착할 때마다, 이 미해결의 운동장 기억에 담긴 독성이 튀어나와 나는 매우 비참하고 불쾌한 심정이 되고 만다. 예를 들어 건축이 진행 중인 어떤 구역에 들어설 때 다른 운전자들이 “병합차선”을 마치 개인용 추월선점으로 써먹으면서 대기선에 서서 45분씩이나 기다리고 서 있는 선량한 시민들 앞으로 기세 좋게 차를 밀고 들어오는 것을 볼 때마다 난 예의 그 무력감과, “나는 쓸모 없는

존재”라는 감정에 빠져들고 만다. 그럴 때면, 그 속임수 쓰는 자들을 향해 강한 분노가 일어나고, 질서와 공정성을 지키지 않고 있는 “잘난 작자들”을 향해 좌절감을 씹으며, (지금 이자리에서 입에 담지 못할 욕설들을 내 뱉으며) 시근덕거리거나 섬뜩한 작은 백일몽에 빠져들곤 한다. 나의 백일몽이란 이런 것들이었다; 정부가 법을 통과 시켜서 저런 작자들을 모두 날려버리는 것을 합법화해주고, 이동식 로켓포를 하나 사서 당신 어깨를 빌려 장착하고 내가 쏘아대는 거다. (왜, 그런 것 있잖아요, 액션영화에서 특수부대원들이 쓰는 거)... 그래서 어느 녀석이 쩍싸게 새치기로 끼어들면 나는 즉시 창밖으로 고개를 내밀고 녀석을 향해 그 소형 로켓을 발사하여 차량 뒷면 번호판을 뚫고 들어가 녀석의 좌석 등판에 명중시키는 것이다. 빠방! 새치기하는 놈 하나 해치웠군! 그런 다음 불타는 차량을 길 옆으로 굴러 놓고 그 위에 “병합 차선을 새치기선으로 써먹는 자의 말로입니다.”라고 써 붙이는 거다.

하지만, 샬롯이 옛날처럼 심리적 외상으로 시달리고 있을 때가 아니라면 그녀는 아마 이렇게 반응하는 유형일 것이다. 그녀도 다른 사람들이 봉하고 날라 와서 자기 앞으로 새치기하는 것을 보면 화가난다는 것을 인정하며, 그런 사람들이 사려깊지 못하다는 것도 인정한다. 그렇지만 그녀는 화가나서 체신을 구기지는 않는다. 그녀의 태도는 “달리 별 도리가 없잖아, 상황을 선용하는 편이 낫겠네. 줄에서 기다리는 동안 같이 즐기자구.”하는 식이다. 그녀는 그 새치기꾼들을 향해 자선가다운 생각까지 펼친다; “저 사람들도 *악의적으로* 무례하게 구는 사람들은 아닐 거야, 아마도 저 사람들은 자기 차례를 기다리는 성숙의 기술을 배울 기회가 없었던 것일 거야. 줄 앞으로 갈 수 있었으니 망정이지 (기다리느라 성질이 났다면) 집에 돌아가서 애들을 때렸을 런지도 모르니 다행이지 뭐야,” 하거나 “우린 모르지 않는가? 저 사람들 삶에 무슨 일들이 있었는지? 어려운 여정을 거쳐 홀로 자식을 기르는 형편이어서 그저 ‘선량한 시민’ 차선에 서서 오래 기다리는 일을 해낼 수 없었을 런지도 모르지.” 심지어 아내는 한 번 더 자비스런 마음을 발휘하여 “저 사람들이 지금 자신들이 하고 있는 일을 모르고 있을지라도, 우리가 저들을 용서하고 저들을 위해 기도하는 쪽을 선택하는 것이 해결책이 될 거야.”라고

말할 것이다.³

하여튼 사람들이 병합차선을 새치기차선으로 써먹고 있는 건설구간에 도달하면, 내 미해결 기억으로부터 나오는 독성들은 나를 비참하게 만들어 나로 하여금 무력하고 쓸모없고 분개하게 만들어 놓고 말았다. 샬롯은 공공연히 분노를 터뜨리거나 아무 말 없이 그들을 죽여 없애버리는 공상을 하며 양쪽을 왔다 갔다 하고 있는 남편과 함께 차 속에 갇혀있는 불쾌한 경험을 견뎌야 했다. 그들을 용서하고 기도해 줌으로써 주님의 구원계획에 참여하는 대신, 나는 쓴 뿌리에 젖어 내 속에 원수가 발판을 구축하게 하고 그로 하여금 영적 환경 속에 독가스를 뿜어 죽음을 가져오는 계획을 실현하도록 돕고 있었다.

여러분이 보신 바와 같이, 두 가지 심리적 외상 경험은 대낮에 선생님 임석하에 학교 운동장에서 경기를 하고 있는 초등학교 어린이에 의해서 유발되었고, 세 번째 심리적 외상은 주일학교 예배와 친교모임에서 들은 말들에 의해서 유발된 것이었다. 그곳엔 시속 70마일로 달리는 승용차와 충돌하여 빚어진 사고현장도, 자살 폭탄범도, 총기 난사범도, 불타는 건물도, 토네이도 회오리바람도, 지진이나 해일의 파도도 없다. 그곳엔 구조대원이나 엠블런스나, 토막난 시체들도 없다. 실제로 그곳에는 어떤 물리적 폭력이나 물리적 위협도 없었다. 누구도 물리적으로 강요되거나 침해당하거나 부당하게 밀쳐지거나 하지 않았다. 누구도 술이나 약물복용 상태에 있었거나 정신 잃은 상태에 있는 것도 아니었다. 누구도 소리지르지 않았다. 그곳엔 단지 고통경험을 성공적으로 처리할 줄 몰랐던 어린이들이 *있었고*, 오랜 세월동안 고통을 유발시켜온 경험의 기억 속에 담겨있는 미해결의 독성이 남겨져 있었을 뿐이었다.

여기서 알아 두어야 할 것은 심리적 외상은 결코 자연재앙이나, 군사적 전투나, 어린이 학대와 같은 엄청난 고통의 경험을 겪은 이들이나 갖는 희귀

³ 진리와 정의와 겸손의 눈으로 솔직히 말하자면, 나 또한 그 “새치기 차선”의 사용자였음을 고백하지 않을 수 없다. 젊은 시절 수년 동안 나는 건축중인 지역의 교통혼잡을 망각한 채 무심코 새치기한다는 사실조차 깨닫지 못하고 병합구간을 내쳐 달렸었다. 더욱 나로 하여금 굴욕감을 갖게 하는 것은 다음 사실을 겸손히 고백할 수 밖에 없다는 점이다. 나는 새치기 차선의 모든 현황을 이해하고 난 후에도 수년 동안 “선량한 시민차선”에서 기다리고 있는 무력한 희생자가 되는 것이 견딜 수 없어, *새치기하고 있다는 사실을 충분히 알아차리면서도 실제로 새치기 차선을 달렸었다.*

한 현상이 아니라는 사실이다. 우리의 연구에 의하면 심리적 외상, 특히 작은 고통의 사건에서 온 외상은 사람들이 알고 있는 것보다 훨씬 더 흔한 현상이며, 그 누구도 미해결의 외상적 내용을 지닌 기억으로부터 완벽히 자유로운 자는 없다.

심리적 외상의 보편성에 관한 우리의 주장을 수용하기를 주저하는 분이 있다면, 우리가 사용하는 “외상” 또는 “외상적”이라는 개념은 다른 사람들이 이 개념을 사용하고 있는 방식과는 근본적으로 다르다는 점부터 먼저 확인해 두어야 할 것이다. 일반적으로 사람들은 “외상적traumatic”이라는 말을 종종 “재앙적” “생명 위협적” “재해적” 또는 신문의 제 1면에나 등장할 것 같은 말과 유사하게 사용하고 있다. 이 말에 대한 대부분의 정의는 고통스런 사건의 크기나 강도에 초점을 두고 있다. 그러나 이 용어에 대한 우리의 정의는 *전적으로* 경험을 성공적으로 처리했는가 아닌가에만 기초를 두는 것이다.

심리적 외상이란 채 성공적으로 처리되지 못한 고통경험인 것이다. 그것이 전부다. 이 말은 우리의 경험이 어떤 것이든 간에 고통처리과정을 성공적으로 완벽하게 통과하기만 하면 *결코 심리적 외상으로 남지 않는다는 것을* 의미하며, 경험이 아무리 작은 것이라 할지라도 고통처리과정을 성공적으로 완벽하게 통과하지 못한 것이라면 그것은 *심리적 외상으로 남게 될 것이며* (비록 작은 영향일지라도) 지속적으로 그 사람에게 부정적 영향을 끼치게 될 것임을 뜻한다.⁴

심리적 외상의 결과들은 도처에 나타나며 놀랄만큼 다양하게 나타난다

현재의 어떤 것이 외상적 기억을 작동시키거나 “격발”하면, 미해결되었던 독성이 그 저장되었던 곳으로부터 나와, 본인이 알아차리던 못하던 간에, 그 사람이 현재 느끼고 있는 것의 한 부분이 되어버린다. 불완전하게 처리

⁴ 심리적 외상에 대한 우리의 개념작업의 보다 상세한 논의와 보다 광범위한 입증자료를 제시하는 임상 연구 및 이미 발표된 사례연구들 보시기 원하시는 분들은 “두뇌과학, 심리적 외상, 우리와 함께 하시는 하나님 - 제1부 : 고통 경험의 처리과정과 심리적 외상의 정의” 제 7절 (“B형 심리적 외상의 정의”)을 참고하실 것.

된 기억내용이 현재 속으로 튀어 나오면 그것은 중독, 미지의 신체증상들, 후기 외상적 스트레스 장애, 불안장애, 우울증, 식사장애, 그릇된 부모역할, 새로운 진리의 수용 거부, 분별력 장애, 기량발휘 장애(Blocked peak performance) 등과 같은 광범위한 문제들을 유발한다.⁵ 곧 언급하겠지만, 튀어나와 현재의 경험과 섞어버린 미해결 외상은 특별히 관계적 갈등을 유발하며 (또는) 이를 악화시킨다. 이것은 당신이 상상할 수 있는 모든 형태의 관계적 갈등에 적용된다. 예를 들면 결혼불화, 가족 간 갈등, 친구 간 갈등, 교회내 갈등, 사역 현장에서의 갈등, 고용주와 피고용인 간 갈등, 직장동료 간 갈등, 학생과 선생 간 갈등, 아프리카 종족싸움의 갈등, 아랍과 이스라엘의 갈등, 정상적 차선에 대기하고 있는 운전자들과 병합구간을 끼어들기 수단으로 사용하는 운전자들 간의 갈등 등등.

외상 기억의 결과들은 포착하기 힘들만큼 미묘하게 나타날 수 있다.

외상의 결과들이 보편적이며 다양하다는 나의 주장을 수용하기를 주저하는 분들은 이 결과들이 때로 포착하기 힘들만큼 미묘하게 나타난다는 점을 주목하기 바란다. 예를 들어 당신은 삶의 모든 국면을 파괴하는 심한 코카인 중독자가 아니다, 그럼에도 미해결 외상으로 인한 눈에 띄지 않는 상처를 입은 당신의 성숙성과 불안감 때문에 당신은 지금 산적한 중요한 일들을 잊혀두고 컴퓨터 앞에 앉아 게임으로 시간을 죽이고 있을 수 있다. 당신은 지금 임상치료를 받아야 할만큼 심각한 식욕부진, 폭식, 폭음 등과 같은 장애를 겪고 있지 않다, 그럼에도 당신은 모호한 공허감, 외로움, 불만감 등으로 인해 배고프지 않은 때에도 연속적으로 간식을 먹어댈 수 있다. 잠재한 고통의 기억으로부터 오는 감정적 불안을 조정하기 위해 당신은 비정상적인 식사 패턴이 생기고 이로 인해 당신의 체중은 신체가 평상시 감당해야 할 수준보다 20파운드나 초과하고 있는지도 모른다. 당신은 드러나게 공황장애를 앓고 있지는 않을지는 모르나, “나는 다른 사람들의 기대를 충족시킬 수 없다”라

⁵ 미해결 외상이 각 경우에 미치는 영향에 대한 상세한 논의는 “두뇌과학, 심리적 외상, 우리와 함께 하시는 하나님 - 제 III부 외상적 기억과 od비 외상적 기억” 제 5절 (“잠재기억과 명시적 기억”) 을 참조하실 것. *Psychological Trauma* 15

는 옛 기억에 뿌리박은 미묘한 두려움으로 인해 만성적 긴장의 심리적 기저 속에 살며, 자주 두통에 시달리고, 깊은 수면을 취할 수 없을런지도 모른다. 당신은 신체적으로 또는 감정적으로 자녀들을 학대하지 않을 것이다. 그러나 미해결 고통경험에서 오는 좌절로 인해서 당신은 자녀들에게 인내하며 부드럽게 대하는 대신 화를 내며 흑독하게 대하는 불쾌한 반응패턴을 지닐 수 있다. 당신은 물론 엄청난 실수를 저지르며 명백하게 잘못된 판단을 내리지 않을지도 모른다. 그러나 외상기억의 내용으로 인해 당신은, 특히 심히 복잡한 도전에 직면해있을 때, 날카로운 분별력이 무더질 수가 있다. 당신은 가족을 돌보는 일에 있어서 책임을 다하고 있을런지 모른다. 그러나 휘저어 일어나는 외상으로 인해 당신은 그 보다 더 최고의 역량을 발휘하지 못하고 있는지도 모른다. 지금 당신은 이혼은 당치도 않다고 상상조차 하지 않을런지 모른다. 그러나 전면에 부상하는 미해결 외상이 현재 처한 상황과 뒤섞이면서 눈에 띄지 않게 당신의 결혼생활 속의 갈등을 악화시키고 이렇게 악화된 갈등은 결과적으로 결혼생활의 기쁨과 친밀감을 조금씩 그러나 반복적으로 침식해 들어가고 있을지 모른다.

제1장 요약

이제까지의 가장 중요했던 내용들을 정리해 보자:

- * 외상은 고통스런 경험이 발행할 때 이들을 고통처리 과정상의 각 과제를 성공적으로 마무리 짓지 못함으로 인해 발생한다.
- * 외상은 놀랄만큼 작은 고통경험에 의해서도 유발될 수 있다.
- * 외상은 일반인들이 깨닫고 있는 것보다 훨씬 더 보편적이다.
- * 미해결 외상은 여러가지 방식으로 도처에서 그 결과가 나타나 수 있다.
- * 미해결 외상은 특별히 관계에 갈등을 일으킨다.
- * 미해결 외상의 결과는 포착하기 힘들게 미묘하게 나타날 수 있다.

2.

잠재기억과 명시적 기억

외상적 기억에 담겨있는 미해결 내용의 한 가지 중요한 특징은 그것이 *잠재기억*으로 나타난다는 점이다. 잠시 잠재기억과 명시적 기억의 차이를 분명히 하고 미해결 외상기억이 잠재기억이 되어 전면에 부상하는 것이 왜 중요한지를 설명해 두어야 하겠다.

명시적 기억

명시적 기억(memory)으로 다시 불러내는(recall) 것은 우리가 “기억하기(remembering)”라고 생각하는 것에 해당한다. 명시적 기억은 “정상적인” 기억처럼 *느껴진다*. 우리가 명시적 기억체계를 통해 사건들을 다시 불러낼 때 그것은 마치 “난 지금 내 개인적인 과거 경험으로부터 뭔가를 기억해내고 있는 중이다”라고 말할 때처럼, 주관적으로 느껴진다(feels subjectively). 예를 들어 내가 “오늘 아침에 무슨 일을 하셨어요?”라고 물으면, 당신은 아침 5:30분에 신문배달 소년이 당신의 거실 창문으로 신문을 던지는 소리에 잠에서 깬 것과, 그 후 몇 시간 동안 깨어진 유리를 치운 사건을 나에게 말해 줄 것

이다, 그리고는 지금 당신은 당신의 개인적인 과거로부터 뭔가를 기억해내고 있는 것처럼 느끼고 있을 것이다. 이처럼 당신의 개인적 경험에 관한 *의식적인 자서전적*⁶ 기억을 명시적 기억이라 한다.

잠재기억

*잠재기억*은 “난 지금 내 개인적인 과거 경험으로부터 뭔가를 기억해내고 있는 중이다”라고 말할 때의 주관적 경험이 *아닌* 모든 기억 현상을 의미한다. 잠재기억 내용은 “정상적” 기억처럼 느껴지지 *않는다*. 잠재기억체계가 작동되면, 우리의 정신과 두뇌가 기억자료를 다시 불러내기는 하지만 그러나 그것은 명시적 자서전적 기억처럼 주관적으로 느껴지지 *않는다*. 잠재기억은 우리가 기억이라고 생각하는 것처럼 *느껴지지/ 않는* 까닭에, 기억자료가 본래적 기억체계의 하나를 통해 나타나더라도 우리는 대체로 우리가 기억을 하고 있는 중이라거나 과거 경험에 의해 영향받고 있음을 전혀 의식하지 *못한다*. 실제로 우리는 잠재기억을 “비 가시적” 기억이라고 부르고 있다. 왜냐하면 그것은 우리의 의식적 정신에 의해 “보이지” *않으면서* 우리에게 영향을 주고 있기 때문이다.

잠재기억이란 말을 처음 듣고 있는 독자에게는 아래와 같이 말하며 이상하고 믿기 어려울 것이다: “도대체 ‘기억하고 있다는 것을 우린 전혀 의식하지 못한다’는 말이 무슨 뜻입니까? 과거 경험에 관해 생각할 때마다 나는 언제나 내가 지금 기억하고 있다는 것을 느낄 수 있는데요!” 그런고로 당신이 아마도 지난 시간동안 잠재기억을 기억하고 적용해왔을지도 모른다는 사실을 깨달으면 당신은 놀랄지도 모른다. 이게 지금 무엇을 두고 하는 말인가? 당신은 보행능력을 지닌 채 태어났는가를 생각해보라. 물론 그렇게 태어나지 않았을 것이다. 여러분은 걸기를 *배웠어야* 했다. 그리고 당신이 걸기를 *배우는* 동안 당신의 두뇌는 다양한 관련 운동기능을 *기억했었다*. 당신이 걸을 때마다 당신의 두뇌는 학습한 운동기능을 *기억하고* 있는 중이다. 비록 당

⁶ 자서전적 기억은 당신의 삶의 이야기에 관한 기억이다. 예를 들어 신문배달 소년과 관련된 아침 사건 이야기를 기억하는 것은 자서전적 기억이다. “자서전”이라는 말의 의미를 기억하는 것이 자서전적 기억의 정의를 기억하는 데 도움을 줄 것이다. 만일 내가 내 삶의 이야기에 관하여 책을 쓴다면 그것은 자서전이라고 불릴 것이다. 마찬가지로 내 삶에 관한 이야기를 기억하는 것이라면 그것은 자서전적 기억이 되는 것이다.

신은 그것에 대한 의식적 자각이 없을지라도 당신은 걷는 때 순간마다 잠재 기억을 다시 불러내어 사용하고 있는 것이다. 당신이 자전거를 탈 때마다, 자동차를 운전할 때마다, e-메일을 쓸 때마다 그렇게 하고 있다. 이제 깨닫고 있겠지만 가장 중요하고 가장 흔한 잠재기억의 하나가 운동 기능 기억(motor-skill memory)이다.

실제로 명시적 기억과 구분되는 잠재기억의 존재를 입증하는 수많은 엄격한 의학적, 과학적 증거들이 있다. 잠재기억의 실재를 입증하고 있는 가장 쉽게 이해할 수 있는 자료들이 임상적 상황에서도 관찰되고 있는데, 어떤 신경체계에 손상을 입으면 명시적 기억이 완전히 파괴되어 버림에도 불구하고 다양한 잠재기억체계는 그대로 남아있는 경우가 있는 것이다. 예를 들어, 올리버 섹스(Oliver Sacks) 박사는 히포캠퍼스(hippocampus)라 불리는 뇌 부위를 파괴하는 뇌종양 때문에 더 이상 명시적 자서전적 기억을 새롭게 해내는 능력을 완전히 상실한 젊은이에 관한 사례연구를 세심하게 기록하고 있다. 그렉(Greg)은 실제 사건이 있는 후 수 분 동안, 자기 경험에 관한 명시적인 자서전적 기억의 모든 흔적을 잃어버린 상태였다; 예를 들면 이런 것이다. 당신이 그와 한 시간 쯤 이야기를 나누다가 5분 정도 화장실에 다녀와도 그는 조금 전 당신을 만났던 사실에 대해 전혀 의식적인 기억을 하지 못한다. 그럼에도 그의 잠재기억 체계는 건재하다.

예를 들면 그렉은 섹스 박사와 나눈 이야기에 대한 *명시적인 자서전적 기억은* 해내지 못 하면서도 *그 대화에서 얻은 하찮은 뉴스거리들에 대해서는 기억할 수 있었다.* 즉 그는 새로운 사실적 정보에 대해 배울 수 있었던 것이다. 만일 당신이 “그렉, 오늘 섹스 박사님과 이야기 나눴어요?”라고 물으면, 그는 “섹스 박사가 누군데요? 그런 분 만난 적 없어요.”라는 식으로 대답할 것이다. 그러나 “어제 밤 어느 야구팀이 이겼어요?”라고 묻는다면 그는 종종 아침에 섹스 박사와의 대화에서 얻어 들은 경기 내용으로 “메츠 팀이 9회에서 2점 나서 7대 5로 이겼다”고 정확히 대답해 주는 것이다. 그는 자신의 병원 생활이 몇 년 짜인지에 대해 자서전적인 명시적 기억을 갖고 있지 못하면서도 자기 *병실에서 식당까지 길을 잃지 않고 찾아 갈 수 있는* 법을 배울 수 있었다. 만일 당신이 “그렉, 식당가는 길 좀 알려주시겠어요?”라고 물으면 그는 “나는 오늘 아침까지 이곳을 와본 적이 없어요. 제가 어떻게 식

당 가는 법을 알겠어요?”라는 식으로 대답할 것이다. 그러다가도 그는 점심 때가 되면 잼싸게 일어나 식당으로 걸어갈 것이다.

그는 타자치는 법, 기타 치는 법 같은 새로운 신체적 기술을 학습할 수 있다: 그는 자신의 행동에 대해서 어떤 *명시적인 자서전적 기억*을 하지 못하면서도, *그를 타자기 앞에 앉혀 놓으면 그는 타자를 쳐낼 것이며, 기타를 갖다 주면 기타를 연주할 것이다.* 그는 새로운 노래를 배울 수 있다: 이전에 어떤 새로운 노래를 들었던 것에 대해 그는 *명시적 기억*을 갖고 있지 않으면서도, 누군가가 그 곡조를 흥얼대면 나머지 부분을 노래할 수 있는 것이다. 그는 새로운 정서적 연대를 만들어 낼 수 있다: 그는 상담 요원들과 이전에 가졌던 인간관계에 대해서 어떤 *명시적인 자서전적 기억*을 갖고 있지 않지만, *자신에게 특별히 친절했던 사람들을 만나면 그의 얼굴은 활짝 웃는다.*

심하게 파괴된 명시적 기억과 완벽하게 보존된 잠재기억 간의 극적인 대비를 보여주는 사례가 록 콘서트에 갔을 때 나타났다. 섹스 박사는 그를 그레이트풀 데드(Grateful Dead) 공연장에 데리고 갔다. 이 밴드는 그렉이 좋아하는 팀이었으나 수년 동안 그들의 연주를 듣지 못하고 있던 참이었다. 그 음악은 특별히 예민한 것이 아니었고 쉽게 잊혀질만한 것도 아니었다. 공연은 하루 종일 진행되었고 그렉은 *열성적으로 열렬히* 끼어들며 즐겼다. 다음 날, 공연 다음날 아침이었음에도 그는 공연장에 갔던 사실에 대해 전혀 명시적인 자서전적 기억이 없었다. 섹스 박사가 그레이트풀 데드에 대해 묻자 그는 그 팀을 정말 좋아하지만, 수년 전에 공연장에 간 이례 한 번도 못 갔노라고 말하는 것이었다. 그러면서도 그는 (어제의) 공연에서 들은 새로운 노래들을 기억하며 흥얼댈 수 있었고 그 노래들에 대하여 새로운 적극적인 정서적 연대를 갖고 있었다. 예를 들면 섹스 박사가 공연장에서 들었던 새 노래들을 연주하면 그는 즉시 그 노래를 따라 부르기 시작하였다. 정확하게 멜로디와 가사를 기억하며! 그 공연이 있는 후 그렉의 얼굴은 섹스 박사가 찾아갈 때마다 환하게 웃었고 박사를 (자기와 같은) 그레이트풀 데드의 팬의 한 사람으로 맞아 주었다.⁷

⁷ Oliver Sacks, *An Anthropologist on Mars* (New York: Vintage Books, 1995), p.42-76.

클라파레드(Claparede) 박사는 또 다른 극적인 사례연구를 발표한 적이 있다. 그는 그렉과 같은 뇌종양으로 인해 새로운 명시적인 자서전적 기억을 갖을 수 없는 신경 손상을 입은 47세 여인에 대해 기술하고 있다. 그렉처럼 그녀도 섬세한 문제에 관한 개인적 경험에 대해 의식적 명시적으로 자서전적 기억을 해내지 못하고 있었다. 새로운 명시적 자서전적 기억을 기록할 수 없는 그녀의 상태는 심각해서 (5년간이나 만성적 치료시설에서 지내고 있으나) 그녀는 아직도 자신의 물리적 환경을 알아차리지 못하고 있다. 그녀는 매일 만나고 있는 의사들을 알아보지 못하며, (6 개월간이나 같이 있는) 간호사들을 처음 만나는 사람 대하듯 인사한다.

그러나 그녀의 잠재기억체계들은, 클라파레드 박사의 유명한 실험이 기술하고 있는 바와 같이, 손상을 입지 않은 채로 있다. 박사는 그녀와 악수하면서 자신의 손가락 사이에 낀 핀으로 그녀를 찔렀다. 몇 분 후 박사가 악수를 청하며 손을 내밀자 그녀는 손을 감추며 악수를 거부하는 것이었다. 이유를 묻자 그녀는 여전히 악수를 거부하면서도 조금 전의 핀에 찔린 사건에 대해서는 어떤 의식적 기억도, 그것에 관한 어떤 통찰도 갖고 있지 않는 듯 했다. 정상적인 사람이라면 그의 질문에 “당신은 내가 왜 당신과 악수를 거부한다고 생각하세요? 당신이 핀으로 나를 찔렀잖아요.(확실히 찌른 거야)”하며 직접적이고 명료하게 대답할 것이다. 그러나 이 환자는 혼란스러운 듯, 의사와의 악수를 거부하는 것에 대해 설명을 못하다가, 드디어 “혹시 당신 손에 핀이 감추어져 있었나요?”라고 말하는 것이었다. 왜 그런 두려움을 갖게 되었는가라고 묻자 그녀는 또 다시 설명하는 데 어려움을 겪다가 “내 마음 속에 스쳐지나간 생각이었어요.” 또는 “때로 사람들 손엔 핀들이 숨겨있거든요”라고 대답하는 것이었다.

그녀는 수 분 전에 찔린 것에 대한 명시적인 자서전적 기억을 갖고 있지 않았음에도 모종의 잠재기억이 그녀에게 클라파레드 박사는 손에 핀을 숨기고 있을지도 모른다는 경고를 보낸 것이다. 그녀가 박사와 악수하면 핀으로 찔릴지 모른다는 생각이 들었던 것이다. 그리고 그것은 제대로 느낀 것이다.⁸

⁸ Edouard Claparede, "Recognition and 'me-ness,' Organization and Pathology of Thought, ed. D. Rapaport (Ne

외상기억 내용은 잠재기억으로 나타난다, 이것이 왜 중요한가?

명시적 기억과 잠재기억 간의 차이에 있어서 중요하게 생각되는 점은 유독한 미해결 외상 내용 역시 여러 형태의 잠재기억이 되었다가 전면에 부상하고 있다는 사실이다. *현재의 어떤 것이 외상기억을 격발하면 왜곡된 믿음이나 초기의 고통경험에 연관된 감정 따위와 같은 외상의 미해결 내용들이 현재에 관련하여 사실이며 타당한 것이라고 느껴지는(feels true and valid in the present) “비 가시적” 잠재기억으로 나타나게 된다.* 예를 들어 직장 상사가 나에게 질문을 하자 초등학교 시절 “내가 선생님의 질문에 제대로 대답하지 못하자 선생님이 나를 자로 때렸는데 그때가 기억난다”라는 식으로 주관적 경험에 대한 명시적 기억을 떠올리면 문제가 없다. 그러나 그 질문이 미해결 외상을 격발하면 그 사람은 “나는 (상사의) 질문에 대한 답을 모르는데 상사는 날 애먹일 거야”라는 생각을 품을 것이고, 강한 불안을 느낄 것이며, 그렇게 되면 그는 지금 자신이 가지고 있는 생각과 감정이 현재에 관련하여 사실이고 타당한 것이라고 지각하게 될 것이다.

내가 겪었던 독서장애(dyslexia) 경험은 미해결 외상경험내용이 부지간에 “비가시적” 잠재기억이 되어 전면에 부상하는 또 다른 예시가 될 것이다. 나는 독서장애를 가지고 있었지만 내가 2학년이 될 때까지 발견되지 않았다. 불행하게도 선생님들은 나의 이 장애를 이해하지 못했었고 내가 유치원시절과 1학년 시절에 읽는 법을 몰라 어려움을 겪고 있을 때에도 나를 어떻게 도와야 되는지를 모르고 있었다. 내가 어떤 것을 읽을 때나 칠판에 뭔가를 쓰려고 애쓸 때면 나는 학급전체의 웃음꺼리가 되고 마는 몹시 불쾌한 사건들이 있었다. 더욱 괴로운 것은 읽는 법을 터득할 수 없었던 매일 매일의 (학교)생활이었다. 무척이나 노력했건만 모든 아이들이 쉽게 해내는 것처럼 보였던 그 일을 나는 할 수 없었기에 나는 무력감에 빠졌었고, 미숙아인 듯이 느껴졌고, 끝내 나는 모자라는 애라는 결론을 내리고 말았었다. 그 후, 나

는 (이들 외상 경험이 치유될 때까지) 여생의 상당기간 동안, 빨리 빨리 풀어낼 수 없는 문제에 봉착할 때마다 “난 모자라는 사람”이라는 생각에 빠져들었고, 무력감과 미숙하다는 생각에 빠져 결국 실패하고 말 것이라는 두려움에 젖곤 했다. *난 그것이 나의 어린 시절에 관한 기억 내용과 관련된 것인 줄을 전혀 깨닫지 못하고 있었다.* 내 유치원 시절과 1학년 시절의 경험에서 오는 이 기억 내용이 잠재기억으로 작동되면 그 생각들과 감정들은 *현재적 실제인양* 느껴졌다. 나는 *이러한 생각과 감정들이 실제로 내 유년기의 기억에서 오고 있다는 사실을 의식하지 못하고 있었던 것이다.*

노트: 잠재기억의 현상을 이해하는 것과 유독한 미해결 외상 내용이 잠재기억으로, 즉 비가시적으로 등장하는 방식을 이해하는 것은 참으로 중요하다. 많은 독자들께서는 이 현상들에 대해 이미 익숙해 있을 것이다. 그러나 아직 이런 내용들에 대해 익숙하지 못하고 이상의 짧은 설명으로는 충분히 납득되지 못하겠다면, “기본적 기억 현상, 명시적 기억과 잠재기억” “두뇌 과학, 심리적 외상, 그리고 우리와 함께 하시는 하나님 - 제 III부”를 참조하십시오. (이 논문들은 우리 웹사이트 www.kclehman.com)에서 무료로 내려 받을 수 있다.)

3

언술의 논리적 설명기관과 꾸며대기

“비가시적인” 잠재기억이 되었다가 전면에서 부상하는 미해결 외상 내용들을 다루노라면 상황을 더욱 어렵게 하는 두 가지 흥미롭고 포착하기 힘든, 그러면서도 도처에 편재해 있는 현상들을 만나게 된다.

언술의 논리적 설명기관 VLE와 꾸며대기란 무엇인가?

VLE

두뇌/정신/영에서 내가 언술의 논리적 설명기관 또는 VLE라고 부르는 부분은 이 “특수 현상들” 중의 첫 번째로 꼽힐만하다. VLE의 역할은 우리의 경험과 주변 세계를 조직하여 (소위 ‘말이 되도록’) 의미를 지니도록(make sense) 설명을 만들어 내는 일이다. 대부분의 경우 이것은 좋은 일이다. 우리의 VLE들은 언제나 우리의 삶을 가지고 의미를 만들어 내는 설명이란 것을 대동하고 나타난다. 이것들은 너무나 재빨리 매끄럽게 일을 해내기 때문에 우리들은 이들을 눈치 채지도 못한다. 사실 당신의 VLE도 지금 이 순간 당신이 본서를 읽으면서 얻는 경험에 무언가 의미를 부여하느라 분주하게 일하고 있을 것이다. 예를 들면 당신의 VLE는 당신이 지금 (연속극을 시청하거나, 하와이에서 행글라이딩을 하거나, 혼잡한 교통을 뚫고 직장을 향해 운전한다거나 하는 것과는 다른) 심리적 외상과 언술의 논리적 설명기관에 관한 책을 있는 것이라고 당신에게 설명을 해대고 있는 중이다.

우리의 VLE는 기본적으로 늘 적합하고 정확한 자료들을 가지고 시작하며 기본적으로 타당한 설명을 들고 나온다. 그러나 VLE가 왜곡되고(거나) 부적절한 자료로 시작하면 심각하게 그릇된 설명을 들고 나온다. 예를 들어 내 VLE가 어린 시절 운동장에서 속여먹던 아이들에 관련된 경험의 외상에서 오는 생각과 감정을 출발점으로 시작한다고 하자. 그리하여 이 생각과 감정들은 “비가시적인” 잠재기억으로 나타나고 *이들을 현재의 실제로 느낄 뿐 이들의 기원에 대하여 전혀 의식하지 못한다면*, 나의 VLE는 (사람들이 건설구간에서 앞서 가기 위해 병합차선을 이용하고 있는) 현재 상황이 나의 생각과 감정을 유발시키는 것이라고 그 과정에 대해(그렇싸하게) 설명을 만들어 낼 것이다.

꾸며대기(confabulation)

이 “특별한 현상”의 두 번째는 꾸며대기이다. 꾸며대기는 자신이 가장 그럴싸한 대답이라고 추측하고 있는 것을 근거로 하여 만들어 내는 특수한 형태의 속임수다. 이때 *본인은 자신이 단지 추측하고 있을 뿐이라는 것에 대해 전혀 의식하지 못하며, 고의적으로 속이려는 의도도 없다*. 꾸며대기는 코르사코프 증후군(Korsakov's syndrome)을 가진 사람들의 경우에서처럼, 명시

적 기억에 심각한 수준의 손상을 입어 자신의 명시적 기억장애에 대해서 미미한 정도만 의식하고 있는 사람들에게서 아주 극적으로 나타난다. 그러나 우리의 VLE가 부지불식간에 “비가시적인” 잠재기억내용을 지니고 있는 원자재를 다루게 되면 우리 모두 훨씬 더 포착하기 힘든 형태의 꾸며대기에 말려든다.

사례연구와 리서치에서 밝혀진 흥미있는 예들

VLE에 하자가 있고(거나) 그것이 부적절한 원자료로부터 시작하였음으로 해서 꾸며대기가 만들어낸 설명에 흠이 발생했을 때, 우리에게 이를 다루는 교정능력(sobering ability)이 있음을 입증하는 흥미로운 연구와 임상사례가 발표되었다. 그것은 VLE에 관한 정보 중에 가장 극적인 자료를 제시하는 분할-두뇌(split-brain)에 관한 연구였다. 대부분의 발작 증세는 약물로 통제할 수 있다. 그러나 어떤 사람은 약물에 잘 반응하지 않는 아주 심한 발작 증세를 가지는 경우도 있다. 몇 번의 유사한 약물을 매번 최대량으로 투여하였음에도 이런 환자들은 매일 20번, 30번 심지어 50번 씩 발작할 수도 있다.

이런 종류의 발작활동이 계속되도록 놔두면 점점 더 많은 뇌손상을 입어 결국 숨지게 된다. 이런 환자에게 할 수 있는 최후 수단의 하나는 좌뇌와 우뇌를 연결하는 통로를 잘라서 한 쪽 뇌에서 시작한 발작이 뇌 전체로 확산되는 것을 차단하는 것이다. 이 방법은 꽤 극단적이긴 하지만 뇌손상을 점증시켜 죽음에 이르게 하는 것보다 낫다.

이런 식으로 양 뇌가 분리되면 좌 뇌의 VLE는 더 이상 우뇌로부터의 통신을 수신할 수 없게 되고, 좌측 VLE가 우측의 행동을 설명하려고 할 때 아주 흥미있는 결과를 유발하게 된다. 예를 들면 한 환자에게 먼저 한 가지 그림이 그려있는 카드를 보여주고 이어서 몇 개의 다른 그림들이 그려져 있는 카드를 보여준 다음, 환자에게 첫 번째 그림과 가장 관계있는 그림을 고르라고 요구한다.(그림 3.1) 시신경체계의 조직 방식을 따라서 우뇌에는 한 가지 그림을 보여주고 동시에 좌뇌에는 다른 그림을 보여주는 것이 가능하기 때문에 연구팀은 이런 실험을 위한 특별한 장치를 고안했다. 그리고는 환자의 좌뇌에는 닭다리의 그림이 그려진 상을, 그리고 우뇌에는 눈보라치는 그

(그림)



그림 3.2 좌뇌는 닭다리를 보고 닭을 가리킨다. 반면에 우뇌는 눈보라를 보고 눈치는 삽을 가리킨다.

이것이 특별히 놀라운 것은 아니다. 그러나 연구팀은 환자에게 자신의 선택을 설명해보라고 요구하기로 했다. 그의 설명은 닭이 닭다리로 가도록 선택한 것이라는 것이었다. 이 설명 역시 놀라울 건 없었다. 그러나 왜 눈치는 삽을 동시에 선택했었는지 설명해보라고 요구하자, 그는 “모르겠습니다”라거나 “잘 모르겠는데요” 라고 대답하는 대신 즉시 닭을 선택했으면 닭장을 청소할 도구가 필요할 것이라고 대답하는 것이다. 자신이 눈치는 삽을 선택한 것은 눈 삽 그림이 처음에 보았던 그림인 눈보라에 대한 반응으로 선택한 것이라는 사실을 까맣게 모르고 있는 것이다. 그의 왼쪽 VLE가 그저 지어낸 것이었다(그림 3.3). 더구나 환자는 자신의 VLE가 *눈치는 삽을 선택했던 진짜 이유와는 전혀 아무 상관도 없는* 그런 설명을 만들어 냈다는 사실을 알아차리지 못하고 있는 듯했다.⁹

⁹ 이 연구에 대한 상세한 논의는 Michael S. Gazzaniga and Joseph E. LeDoux, *The Integrated Mind* (New York : Plenum Press, 1978), P 146-150를 참조하시라. Gazzaniga 박사 자신의 실험을 통한 개인적 주관적 경험과

(그림) 좌뇌 VLE가 우뇌의 선택을 설명함

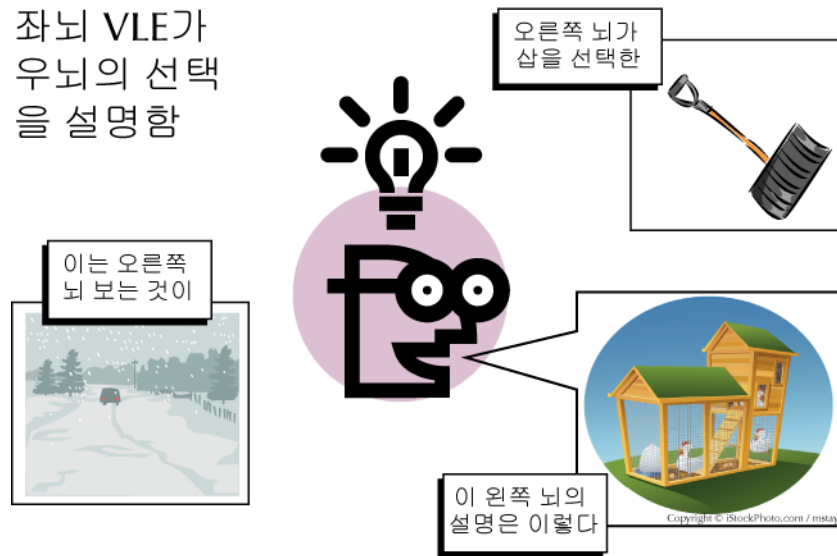


그림 3.3 좌뇌의 VLE에게 우뇌에 의해서 선택된 눈치는 샵을 설명해 보라고 요구하면 “닭을 선택했으면, 닭장을 치울 도구가 필요한 거죠” 라고 대답한다.

최면에 의한 한 연구는 VLE에 관한 또 다른 재미있는 정보를 제공하고 있다. 여러 차례 반복해서 인용되어 잘 알려진 이 실험에 의하면, 최면을 건 최면사가 요구했다는 것이 자신의 특정 행동의 진짜 이유인 줄을 의식적으로 알아차리지 못하는 피실험자에게 자신의 행동을 설명해보라고 요구하면 역시 VLE가 뭔가를 만들어 내는 상황을 연출하게 된다. 피실험자가 최면의 몽환 상태에 빠져 있는 동안 최면사가 최면의 암시를 건다: “내가 연필로 책상을 세 번 두드리면, 당신은 일어서서 창문을 열 것입니다. 당신은 내가 허락할 때까지는 내가 당신에게 이렇게 지시한 것을 기억하지 못할 것입니다.” 피실험자가 몽환 상태에서 빠져 나온 후, 최면사는 짐짓 실험이 끝난 듯이 행동한다. 수분이 지난 후 최면사가 “무심코” 연필로 책상을 두드린다. 피실

생각은 Carl Zimmer, "A Career Spent Learning How the Mind Emerges From the Brain," New York Times, May 10, 2005, P. F3을 참조하시라.

험자가 일어나 창문을 연다. 그가 앉았던 곳으로 돌아와 앉자 최면사가 “왜 창문을 여신 거죠?” 라고 묻는다.

그는 머뭇거리며 혼란스러워 하고 불안해하거나 당혹해 하며 아마도 아래와 같은 식으로 대답하게 될 것이다: “글쎄요, 저-어, 잘 모르겠는데요. 이건 정말 이상한 일입니다. 제가 저기 앉아서 당신의 설명을 듣고 있었는데 갑자기 일어나서 창문을 열어야 한다는 비합리적인 충동이 저에게 생겼습니다. 제가 지금 미쳐가고 있는 게 아니었으면 좋겠어요.” 그러나 이게 전부 아니다. 몇초도 지나지 않아서 피실험자의 얼굴엔 혼란스런 표정이 스쳐가며 다음과 같이 반응할 것이다: “이 방이 좀 답답해져서요. 그래서 문 좀 열고 싶었어요.” 대부분의 경우 당혹해 하는 순간이 가까스로 포착되며 피실험자는 자신의 VLE가 단지 추측에 지나지 않는 - 그러니까 실제로 자신의 행동의 진짜 이유와는 전혀 상관이 없는 - 설명을 제공한 것임을 전혀 알아차리지 못하고 있는 듯하다.¹⁰

어린이들도 아직 매우 원시적인 상태이긴 하지만 VLE를 가지고 있다. 이것은 VLE가 종종 이야기를 만들어 내고 있다는 사실을 쉽게 간파할 수 있게 하는 또 하나의 사례가 된다. 수년전 샬롯과 나는 내 여동생 에밀리의 가족과 함께 한 주간을 같이 보낸 적이 있다. 우리가 떠난 후 네 살배기 조카 미란다에게는 생각하기도 싫고, 두렵고, 불행한, 매우 고약한 날이 다가오고 있었다.¹¹ 하루 종일 그 애는 점점 더 소란을 피우며, 성가시게 하고, 징징거리고 다니면서 닥치는 모든 일 모든 사람들로 인해 성깔이 날대로 나있었다.

¹⁰ 혹자는 최면은 그저 농담일 뿐이라고 생각하나, 어떤 이들은 최면이 특정상황에서는 안전하게 사용될 수 있는 가치있는 것이라고 믿고 있다. 그러나 또 다른 이들은 최면을 기독교 신자라면 결코 참여하지 말아야 할 마술적 행위라고 생각한다. 그러나 나는 최면은 참된 현상이라고 확신한다. 왜냐하면 내가 정신과 훈련을 받은 의료센터내의 동료의사들에게 있어 최면은 중요한 수술(즉 수술용 메스나 꺾매는 수술)을 행할 시 구술적 방식으로 유일하게 사용하는 마취법이기에 때문이다. 그러나 나는 일반인들이 이것을 사용할 때 매우 주의하지 않으면 안 된다고 생각한다. 최면은 본질적으로 비기독교적/마술적이라고 할 수는 없지만, 세심하고 유능한 전문가에 의해서만 안전하게 사용될 수 있는 것일뿐 아직 충분히 학문적으로 이해되지 않은 채로 나온 것일 수 있기 때문이다. 최면은 본질적으로 비기독교적이고/마술적인 영적 요소들을 포함하고 있어서 본질적으로 안전하지 못 할 *런지/도 모른다*는 게 내 생각이다. 비기독교적/마술적 의료행위에 관한 더 많은 정보는 “Non-Christian/Occult Spiritual Activities”(www.kclehman.com에서 무료로 내려받을 수 있음)을 참조하실 것.

¹¹ 이런 기술은 Judith Viorst의 멋진 동화책 *Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day* (New York: Aladdin Paperbacks,1972)을 아는 사람들에게는 특별한 의미를 지니게 될 것이다.

미란다가 잠자리에 들려고 이를 닦고 있을 때 급기야 에밀리가 딸에게 물었다. “에야, 무슨 일이 있니? 무엇 때문에 그렇게 기분이 나빠 있는 거니?” 그러자 미란다는 그 때 손에 들고 있던 칫솔을 쳐다보며 이렇게 말하는 것이었다, “이 칫솔 색깔이 오렌지색이잖아!!!”

왜 그렇게 기분이 나빴는지를 생각해 보라고 요구하자, 네 살배기 애의 VLE가, 샬롯과 내가 떠나는 것 때문에 생긴 애착(대상과의 분리)의 고통(attachment pain)에 대해서는 깨닫지 못한 채 눈앞의 칫솔을 바라보며, 자신의 감정적 침울을 일으킨 진짜 이유와는 *아무 상관도 없는* 설명을 생각해 낸 것이다. “난 이 칫솔 색깔이 오렌지색이라 화가 난다구!” 그 후 우린 애착적 고통이 문제였던 것을 알게 되었다. 미란다가 오렌지색 칫솔이 실긋하다며 화를 내는 것을 본 후, 에밀이 부드럽게 “너 혹시 샬롯 아주머니와 칼 삼촌이 떠나면 보고 싶어질까 봐 그런 것 아니니?” 라고 물었다. 한 동안 침묵이 흐른 뒤 미란다가 얼굴이 천천히 일그러지더니 그녀는 “그래요”하며 울음을 터트렸다. 에밀리가 그녀를 붙들고 껴안아 주며 샬롯과 칼과 함께 보낸 시간이 얼마나 재미있었는지, 그리고 그들이 떠나겠다고 말하는 것은 나쁜 일이 아니며 그들은 내년에 다시 돌아 올 것이라는 것 등을 말해주었다. 미란다는 한참을 울며 에밀리의 위로를 듣고서는 그녀의 정상적인 쾌활한 기분으로 돌아왔다.¹²

코르사코프 증상(Korsakov's syndrome)을 가진 환자들을 통해 VLE가 이야기를 만들어내는 아주 흥미로운 경우를 관찰할 수 있다. 이 증상은 그레그의 경우와 유사하게 기억장애를 수반하는 아주 특이한 뇌손상을 가져온다. 이때 환자는 병이 시작되기 이전의 사건에 대해서는 기억을 가지고 있으나 *새로운* 자서전적 기억은 전혀 만들어 내지 못한다. 새로운 자서전적 기억에 관련된 기억상실증은 아주 심각해지면, 당신이 환자와 한 시간 동안 이야기

¹² 이미 하나로 조율되기(attunement)나 관계연결 회로(relational connection circuits)란 개념에 대해서 익숙한 분들이라면 에밀리가 이 하나로 조율되기 시도했고 미란다는 이 하나로 조율되기를 수용할 수 있었고 그로 인해 그녀는 자신의 관계연결 회로에의 접속을 회복했다는 것을 알 것이다. 그녀는 하나로 조율되기연관을 통해서 에밀리의 역량과 성숙의 기능을 나누어 가질 수 있었던 것이다. 그리고 나서야 나와 샬롯이 떠나는 것으로 인한 고통을 성공적으로 처리할 수 있었던 것이다. 이 하나로 조율되기와 관계회로에 대해 익숙하지 않은 사람들을 위해 제 3부와 4부에서 이 개념들을 다룰 것이며 이 예화는 그 때 훨씬 더 의미있는 것이 될 것이다.

하다가 잠시 물을 마시러 방을 떠나 45초 후에 돌아와도 그는 당신을 이전에 만난 적이 없는 사람이라고 확신한다. 더나가 어떤 경우 이 증상을 가진 환자의 VLE는 특히 자신의 기억장애를 알아차리지 못하는 듯하다. 이 경우 아주 극적인 상황이 발생하는 데, 환자의 VLE는 병이 발생한 때와 현재 사이에 있었던 수개월(또는 수년)에 관한 자서전적 정보를 갖지 못한다. 그럼에도 환자는 자신에게 그 간의 경위와 상황에 대해서 설명해 줄 수 있는 정확한 정보가 형편없이 부재하다는 사실에 대해서 알아차리지 못하는 듯하다. 그러므로 환자의 VLE는 먼 과거로부터의 꽤 꽤 묵은 정보와 눈앞의 현실정보를 고통스럽게 연결하여 “최상의 추측”으로 설명을 계속해서 만들어 낸다.

이 책을 읽고 있는 여러분의 경우, 코르사코프 증상 환자와 다르게, 여러분의 VLE가 당신이 지금 하고 있는 행위에 대하여 그리고 왜 그렇게 하고 있는가에 대하여 *정확한* 설명을 제공할 것이다. *당신은* 당신의 친구가 어떤 책에 대하여 당신에게 설명하며 그 책을 사보라고 강하게 권하는 e-mail을 받은 것을 *기억하며*, 웹사이트에서 그 책을 훑어 본 다음, 한 권을 주문하기로 결심한 것과 드디어 오늘 아침 시간을 내어 제 1장을 읽기 시작한 것을 *기억하며*, 처음 십 여 쪽에 나오는 당신의 생각을 자극하는 연구들과 사례보고에 매료되었기 때문에 계속 읽어나가고 있다는 것을 *기억할 것이다*. 당신의 VLE는 이렇게 적절하고 정확한 맥락적 정보를 따라 작용하며 그러기 때문에 당신은 정확한 설명을 내놓게 되는 것이다.

그러나 만일 당신이 코르사코프 증상을 가지고 있다면 당신이 지니고 있는 유일한 맥락적 정보는 고작 지금 당신이 관찰하고 있는 것과 조금 전 30초 동안에 대한 기억 그리고 증상이 생기기 이전에 대한 기억(흔히 15년 전쯤의 기억)이 전부이게 된다. 이처럼 심각하게 부적절한 맥락적 정보를 사용하여 당신의 VLE는 엉뚱한 설명을 내놓게 되는 것이다. 예를 들어 지금 현재 상황에 대한 관찰과 조금 전에 읽은 몇 문단을 과거 15년에 관한 정보로 여겨 당신의 VLE는 당신이 지금 학교에서 의예과 학점을 따려고 신경심리학 과목을 듣고 있다고 설명을 해낼 것이다. 한 수 더 떠서 당신의 VLE는 당신이 지금 강의요목에 따라 필사적인 연구를 해내야 하는 심각한 난관에 봉착해 있다고 설명할런지도 모른다. 왜냐하면 당신은 지금 이번 학기에 있었던 일을 대부분 기억할 수 없으며, 리포트를 작성해야 할지 말지도 기억하

는 게 없고, 내일 아침에 시험이 있는지 없는지도 기억할 수 없기 때문이다.

쌩스박사와 코르사코프를 앓는 환자간의 대화를 녹취한 아래의 내용은 실제로 있었던 고통스런 희극적 예이다:

그가 손을 부비며 말했다. “오늘은 뭐로 할까요? 버지니아 반 파운드 노바한 조각으로 할까요?” (그는 분명히 나를 손님으로 여기고 있다. 연신 병동에 있는 전화를 들어올리며 “톰슨 델리카슨입니다”라고 말하곤 했다.)

“어, 톰슨씨, 제가 누구라고 생각하세요?”라고 내가 큰 목소리로 말했다.

“이런, 빛이 어두워서 당신이 우리 고객인줄 알았네. 내 오랜 친구 톰 핏킨스 인줄도 모르고.....(옆에 있는 간호사를 향해) 나와 톰은 항상 같이 경주장에 갔었지요.”

“톰슨씨, 또 틀리셨어요.”

“내가 또 실수했군요.” 그러고는 한참을 아무 말을 못하다가 “왜 톰인 것처럼 흰색 코트를 입고 계세요? 당신은 하이미씨로군요, 옆집 유태인 푸주간말이 예요. 옷에 핏자국이 못지 않았군요. 오늘은 장사가 잘 안되나요? 주말이면 도살장 갈을 거예요!”

이 정체성의 소용돌이 속에서 진땀이 난 내가 내 목에 걸려 있는 청진기를 손가락질 해 보였다.

그는 “청진기!”라고 소리지르며 “당신 하이미인체 하는군요. 기계공들이 의사 되는 꿈을 꾸기 시작하는군요. 흰 가운데 청진기를 걸치고 뭐 하려는 거요? 자동차에 청진기를 대고 진찰하려는 거로군! 당신은 윗 동네 모빌 주소의 내 친구 매너스가 틀림없어. 어서 들어와 볼로냐 쏘시지에 빵 한 조각 하라구...”

윌리엄 톰슨씨는 식품점 주인이 하듯 다시 손을 부비며 카운터를 찾고 있었다. 카운터를 찾지 못하자 나를 이상한 듯이 바라보는 것이었다.

“내가 지금 어디에 와 있는 겁니까?” 그는 갑자기 겁먹은 얼굴이 되어 “의사 선생님, 나는 내가 내 점포에 있는 줄 알았오. 내 정신이 왔다 갔다 했군요... 청진기 대보려시려는 겁니까? 이전처럼 셔츠를 벗을까요?”

“아닙니다. 이전과 달라요. 전 당신의 이전 의사가 아닙니다.”

“정말입니다. 전 단번에 그걸 알 수 있었습니다. 당신은 늘 내 가슴을 두드리던 그 의사가 아닙니다. 이런, 당신 시그문드 프로이드 같이 생겼다는 소리

들었지요? 내가 미친겁니까? 들었나요?”

“아닙니다. 톰슨씨. 돈게 아닙니다. 단지 당신의 기억에 조금 문제가 생긴 거예요. 사람을 기억하는 것과 알아보는 것에 문제가 생긴 거죠.”

“내 기억이 날 가지고 장난치고 있었습시다.” 그는 인정했다.

“때로 저도 실수합니다. 저도 어떤 사람을 다른 사람으로 잘못 보거든요...”

자, 뭘로 하지요? 노바입니까 버지니아입니까?”

늘 이런 식이었다. 매번 다른 방식으로 대응하며, 늘 기민한 임기응변이 때로는 우습고 때로는 재기발랄했고 그러나 궁극적으로는 비극적으로 이어졌다. 톰슨씨는 나를 알아보았다가 잘못 알아보았다가 가짜로 인식하기를 반복하며 5분 안에 십 여 명의 다른 사람들로 오인하였다. 그는 추측에서 추측으로 가설에서 가설로 믿음에서 믿음으로 이어가며 *어느 순간에도 불확실성의 표정하나 없이* 머리를 굴리며 거침없이 말하였다(강조는 나의 것임).¹³

이 사례에서 분명해진 것처럼, 우리의 VLE는 이야기를 만들어 내는 놀라운 능력을 가지고 있으며 꾸며대는 이 놀라운 능력은 충격적인 자기인식 부재를 수반하기도 한다.

VLE의 꾸며대기는 격발지점 탐지를 더 어렵게 한다

다음의 이야기는 미해결 외상과 잠재기억에 관련하여 타당성을 지닌 내용이다. 당신의 VLE는 당신의 *현재 상황*이 왜, 어떻게 당신으로 하여금 특성의 격발된 생각과 감정을 경험하게 하는지를 재빨리 매끄럽게 설명해대기 시작한다. (이때 그 격발된 생각과 감정은 실은 잠재기억으로 전면에 부상하는 미해결 외상에서 나온 내용이다.) 그리고 불행하게도 그 꾸며낸 거짓 VLE 설명들은 매우 타당한 VLE설명처럼 느껴진다. 많은 의도적인 실험을 하지 않는 한, 우리 대부분은 타당한 설명과 꾸며낸 거짓 설명 간의 차이를 알아차리지 못하는 듯하다.

격발된 생각과 감정을 현재 사건에 대한 합리적인 반응인양 여기는 설명을 소유하게 되면 잠재기억을 사실 그대로 인정하는 것은 더욱 어렵게 된

¹³저자의 허락하에 Oliver Sacks, *The Man Who Mistook His Wife for a Hat* (New York: Harper Collins, 1970), p.108-109에서 재인용한 것임.

다. 미해결 외상과 잠재기억과 VLE설명들이 이런 식으로 함께 얽혀 오면 당신은 현재의 격발상황에 당신의 에너지를 모으고 주의 집중함으로써 당신의 고통스런 생각과 감정을 해결하려 할 것이다. 마치 그 현재의 상황이 잠재 기억의 외상적 내용의 진짜 근거이기라도 한 것처럼 말이다. 그리고 만일 어떤 사람의 행동이 격발로 작용했다면, 당신은 당신의 모든 문제들을 야기시키고 있는 이 못된 행동을 그 사람에게 책임지우고 그를 바꾸어 놓도록 종용함으로써 당신의 고통스런 생각과 감정을 해결하려 할 것이다.

예를 하나 들어보자. 어린 시절 여름마다 가는 2주짜리 가족 휴가는 우리에게 엄청나게 중요한 일이었다. 그 해는 참 힘든 한 해였다. 뉴스마다 베트남전의 공포로 가득했고, 환경운동가들은 인구폭발과 현대 산업에 의한 오염이 얼마나 속히 지구적 환경재앙을 가져올 것인지를 경고했고, 존 케네디와 로버트 케네디와, 마틴 루터가 모두 내 유년 시절에 암살당했다. 우리는 누군가 버튼을 잘못 누르기만 하면 우리 모두가 핵 홀로코스로 몰사할 것을 알고 있었다. 가까이는 주변의 범죄와 인종갈등으로 인해 신체적 불안을 느끼며 삶을 살아야 했다. 학교에서 나는 독서장애로 어려움을 겪었고 나를 진정으로 이해해주는 친구란 하나도 없었다. 나는 말라깽이였고 동작이 느려 어떤 운동도 잘하는 게 없었다. 나는 음악적 예술적 재능도 갖고 있지 못했다. 이 모든 것에 더하여 나의 부모님은 모든 다른 엄청난 문제들에 집중하시느라 나에게는 그저 짜투리 시간만 할애하셨다.

그러나 매년 여름에 갖는 우리 집의 가족 휴가는 달랐다. 매년 2주간은 내가 신체적 불안을 느끼던 운동장과 이웃으로부터, 나로 하여금 계속적으로 환경파괴를 생각나게 하는 오염으로부터, 지구적 인구과잉 문제를 생각나게 하는 혼잡으로부터, 죽음과 재앙으로 가득 찬 뉴스로부터 도피하는 시간이었다. 우리는 내가 좋아하는 전원환경으로 도망쳤던 것이다. 나에게 여러 분야의 자연을 공부하는 취미가 살아났다. 식물과 동물들이 나의 친한 친구가 되었고 그것들과 같이 있는 동안 나는 안전과 위안을 얻었다. 뿐만 아니라 아버지를 무겁게 억누르고 있던 교회 사역의 책임과 긴박한 상담으로부터도 우리는 해방되어있었다. 늘 걱정과 찌푸린 얼굴이셨던 아버지는 휴가동안만큼은 언제나 미소와 웃음을 띠고 계셨다. (아버지와 함께한 나의 최고의 유년기 기억은 모두 가족 휴가여행에서 이루어진 일들이다.)

이것은 일년내내 내가 기다리던 오아시스였다. 나는 남은 일년동안을 이겨내기 위해서는 그 곳에서의 소중한 매 순간, 매 시간, 매일에서 이익을 극대화해야 할 필요가 있는 듯이 느꼈다. 그래서 그 여행을 떠나는 날은 직장인들의 출근시간이 시작되기 전 시카고를 일찌감치 탈출하는 것이 급선무였다. 예기치 않았던 일들로 출발이 지연되면, 야영지를 향해 고속도로를 달리고 있어야 할 귀중한 휴가의 첫 순간을 출근길 혼잡 속에 갇혀 있어야 했다. 이것은 어떻게든 피해야 할 재앙이었다.

40년 후 샬롯과 나는 휴가 떠나는 것과 관련하여 한바탕씩 갈등을 겪곤 했다. 여행은 언제나, 출근시간 혼잡이 시작되기 전에 가까스로라도 도시를 빠져나가기 위해서, 오전 6시에 떠나기로 했다. 그리하여 내가 (군대식으로 말하자면) 06시에 차 속에 앉아 차를 도로변에서 끌어낼 차비를 차리고 아내가 내려오기만 고대하며 시계를 들여다보고 있는 동안, 샬롯은 마지막 자질구레한 일들을 처리하느라 *너무도 오랜 시간을* 지체하며 집에서 나오지 못하곤 했다. 이때쯤 너무 늦기 전에 출발해야 한다는 절박감과, 이러다간 교통혼잡에 갇히고 말겠다는 불안감이 잠재기억으로 솟아나온다. 매 초가 지날 때마다 이 기억들은 점점 더 강도가 높아간다. 샬롯이 6시 5분에도 여전히 집안에서 꿈지럭대고 있게 되면 나는 이미 아주 기분이 잡쳐버린 야영객이 되어있게 된다. 샬롯이 전날에 은행에서 미리 돈을 찾아 놓지 못해서 돈을 찾기 위해 자동인출기를 찾아 10여분을 소모하며 차를 몰아야 하는 일까지 겹치는 경우가 되면, 맵소사, 말해 무엇 하랴.

이때가 VLE의 꾸며대기와 잠재기억의 비가시성이 동시에 등장하는 대목이다. 이 때 나의 긴박감과 불안감은 사실적 타당성을 지닌 것처럼 느껴지곤 한다. 마치 이 감각들이 모두 현존하며 이처럼 감각의 강도가 극에 달하는 것이 현재에 관련하여 합리성을 지니는 듯이 내 VLE는 이 지각을 정당화하는 다양한 설명을 들고 나오기 마련이다: “내가 정시에 출발하고 싶은 것은 *당연한 일이지!* 나는 스트레스 엄청 받는 일하며 수많은 시간동안 일하고 있는 사람이니 *적절한* 회복이 필요하고 말고. *적절한* 회복이란 정시에 출발하여 교통혼잡 속에 처박혀 시간 죽이는 게 아니라 야영지에서 충분한 시간 휴식하는 거지. 합리적인 사람이라면 *누구나* 같은 식으로 느낄꺼야. 게다가 우리는 *6시에* 떠나기로 *합의*했었고 난 그래서 *6시에* 떠날 것을 기대하고 있었

지. 그래서 아내가 *이미 명시적으로 합의한* 사항을 지켜주기만을 기대하는 것이 뭐가 그리 잘못 되었나.....” 실제로 일어나고 있는 것(심리적 사실)에 대한 통찰을 얻기까지 수년 동안, 나는 나의 에너지와 관심을 온통 현재의 격발상황에 집중함으로써 나의 고통스런 생각과 감정을 해결하려 하였다. 그것들이 마치 잠재기억과 외상내용의 진짜 근원이기라도 한 것처럼 말이다. 결코 이렇게 말하지 않는 것이다: “젠장, 나 정말 (뭔가에) 자극되어서 이러는 거야(triggered). 이걸 내 옛 기억에서 온 것들이지. 그것들이 지금 내가 샬롯을 대하는 방식에 영향을 주고 있는 것이구. 난 이런 것들이 일어날 때마다 내가 어떻게 조급해지고 비합리적으로 되어 남을 판단하려고 드는지 느낄 수 있어.” 이렇게 되면 나는 내 옛 외상을 다루는 방식에 초점을 맞추게 되고, 그것을 샬롯에게 덤터기씌우는 짓을 중단하게 되고, 내 에너지와 관심을 샬롯과 그녀의 힘든 일에 초점을 맞추게 될 것이었다: “내가 전날 밤 샬롯을 도와 좀 더 철저히 준비하도록 하고, 아침에 좀 더 일찍 일어나고, 내가 (옛 외상에) 덜 집착하고 더 효율적으로 대처했었다면, 그녀는 5시 57분쯤 14 차 속에 앉아 있을 게고, 그리하여 06시에는 차를 빼어 *모든 게 제대로 될 것이었는데.*” 15

이 모든 잠재기억과 VLE의 꾸며대기에서 또 한 가지 중요한 점은 누군가가 미해결 외상 기억을 휘저어 놓는 짓을 하면, 그 사람이 내 *모든* 고통을 유발시킨 책임을 져야 한다. 나는 이 점에 대해서 주관적으로 강력한 정당성을 느끼게 된다. 이것은 잠복해 있는 나의 외상을 *격발시킨* 그 자의 현재의 행동이 나에게 고통을 유발시킨 것에 대하여 그에게 책임을 지우는 것으로 끝나게 하지 않는다. 나는 그 사람이 내 내면에 깔려 있는 외상기억의 고

14 그녀에게 3분만 추가적으로 더 주어서 자동차의 미러도 교정하고, 좌석도 조정하고, 지갑을 챙기기도 하고, 지도도 살펴보고, 등전도 챙기게 했더라면 통행료 낼 때도 손쉬웠을 것이었다.

15 진실(truth)에 입각해서 공정하게 말하자면, 유년기 휴가 기억의 잠재적 내용들은 샬롯이 집안을 이리 저리 뛰어다니고 있는 동안 내가 차 속에 앉아서 시계만 쳐다보고 있었던 옛날의 기억들을 더 부추겼다. 어릴 때 “여행 날 아침” 내가 해야 할 일은 차에 짐 싣기를 돕는 것이었다. 그러나 이일이 끝나면 나는 차 안에 초조하게 앉아 어른들이 다른 일들을 챙기는 것을 기다리곤 했다. 예를 들면 휘발유 넣을 돈, 목적지까지 가는 길, 비상시의 전화번호, 집안의 소등, 문 단속 등을 챙기는 일들이었다. (이 일들은 이전 샬롯에게 맡겨지고 나는 차에 짐을 실으면 끝이었다.) 내가 만일 내 유년기 가족 휴가 때 지냈던 기억의 관점에서 생각하고 행동하지 않았더라면, 나는 *차 안에 앉아 그녀를 판단하고 있는 대신 집안에서 샬롯을 돕고 있었을 것이다.*

통을 모두 유발시켰다는 듯이 나에게 고백하고, 사죄하고, 보상하기를 원하는 것이다. 나는 샬롯이 5분 늦은 것으로 인해 생길 수 있는 약간의 짜증에 대해 그녀가 책임지기를 원하는 게 아니라, 그녀가 내 유년기의 미해결 고통이었던 모든 좌절감과 실망과 불안의 진짜 근원이고 기원이기라도 한 것처럼 그녀가 고백하고, 사죄하고, 보상하기를 원했던 것이었다. 나는 이것들이 이루어질 때까지는, 사람들이 내 말을 들어주고 날 이해해 주고 내 정당함이 인정받고 있다는 안정감을 느낄 수가 없었고, 화해할 준비가 되지 않았다.

영악한 범죄자의 예가 좋은 유비가 될 것 같다. 정말 영리한 범인이라면 수사팀이 여전히 자신을 찾으러 다니도록 놔 둔 채로 범행을 마무리 짓지 않는다. 세심하게 누군가 다른 사람이 범인인 것처럼 짜 맞추어 놓음으로써 사건을 종결짓게 한다. 영리한 범인은 자기 범죄에 대하여 누군가가 유죄판결 받도록 하여 탐정이 수사실마리를 찾아다니는 일을 멈추게 하는 것이다. VLE 꾸며대기와 미해결 외상이 합작하여 나타나는 잠재기억 역시 흡사하다.

당신이 계속 단서를 찾아다니도록 문제를 “미결 범죄”로 놔두지 않는 것이다. 잠재기억내용이 현재에 관련하여 사실이라고 느껴진다. 그러면 당신의 VLE는 왜 현재의 격발상황이 떠오른 잠재기억내용에 대하여 전적으로 책임을 져야 하는지 그럴싸하게 꾸며댄 설명을 해댄다. 그렇게 되면 당신은 더 이상 배후에 깔린 외상을 가리켜 줄 수 있을 단서를 찾지 않게 된다. 왜냐하면 이미 다른 누군가가 체포되어 유죄판결을 받았기 때문이다. 이런 유비가 특별히 타당한 까닭은 외상, 잠재기억, VLE 꾸며대기의 합작으로부터 오는 손상의 중요한 부분은 현재의 주변 사람들이 실제로 배후의 외상에서 오는 내용에 대하여 (덤터기 쓰도록) “짜 맞추어진다”는 점이다.

정서적으로 신체적으로 위태로운 상태에 있는 알콜중독의 아버지를 가진 낸시를 예로 들어보자. 그 아버지는 화날 때마다 협박하고 위협하고 못살게 굴었다. 이 겁주는 행위는 악화되어 종종 실제적인 물리적 폭력으로 발전했기 때문에 낸시는 그가 단지 겁주려고 허세부리는 게 아닌 것을 알았다. 이런 일은 낸시의 유년기 동안 내내 되풀이 되어 일어났고 그녀는 이런 사건들에 대한 많은 외상기억을 갖고 있다. 25년이 지난 지금 그녀는 데이빗과 결혼하였다. 데이빗은 종종 화를 낸다. 그러나 결코 협박하지도 위협하지도 못살게 굴지도 또는 폭력을 쓰지도 않는다. 다른 친구들이 만찬 파티로 몰

러가는 어느 날 데이빗은 혼자서 집에 오는 길에 (우체통에서) 편지들을 꺼내던 중 35불짜리 주차위반 티켓을 발견한다. 2분 쯤 후 그가 부엌에 들어와 식사준비를 거두고 있을 때 낸시가 그의 화난 얼굴을 보고 “여보, 무슨일 있어?”하며 물었다.

“오늘 우편물에서 주차위반 티켓이 또 하나 나왔오. 그것이 바로 당신이 묻는 일ियो.”하며 데이빗이 쏘아부쳤다. “당신이 시간 좀 아낀다고 두 구간 떨어진 곳에 있는 50센트짜리 (주차)메타기 옆에 차를 세우는 대신 사무실 앞 15분짜리 주차공간에 주차하다가 4번째 먹은 35불짜리 티켓이란 말ियो. 우린 이미 이 문제에 대해 이야기 했잖소. 15분 내로 일을 마치고 차에 돌아온다는 것이 현실적으로 불가능하다는 것 이미 알고 있지 않소.” 이렇게 말하고 있는 데이빗은 화나 보였고, 그의 짜증난 목소리는 약간 높아 있었다. 그렇지만 낸시를 향한 어떤 위협적인 몸짓도 없었고 “끝장”이라는 암시를 주는 아무것도 없었고, 그녀를 노려보지도 않았다. 실제로 그는 이런 말을 하고 있는 동안에도 연신 접시를 식탁에 나르는 일을 돕고 있었다. 게다가 15분여 후에 “휴지쪽에 불과한 주차위반 쪽지”한장으로 그렇게 화를 낸 것에 대해 낸시와 손님들에게 사과하며, “내가 과속티켓 때문에 지불한 게 얼마줄 알면, 난 주차위반문제로 낸시를 시비할 주제가 못되지” 하는 것이었다. 그리고는 식사시간 내내 (낸시에게도) 마음 속 깊이 쾌활했다.

그러나 데이빗이 화나 있을 때마다, 낸시는 자신이 위협받고, 협박당하고, 못살게 괴롭힘 당한다고 느꼈다. 왜냐하면 그의 분노가 그녀의 미해결 기억을 격발했고, 그러면 유독성 내용들이 “비가시적” 잠재기억이 되어 전면 에 부상하게 되고 이것은 *현재적 사실로 느껴지는* 것이기 때문이었다. 게다가 그녀의 VLE가 그녀 앞에 주어진 정보를 바라보며 다음과 같은 설명을 생각해 내는 것이었다: “난 지금 괴롭힘 당하고 있어, 협박당하고, 위협받고 있다구. 내가 지금 이런 기분을 느끼고 있는 것은 *데이빗이 그의 분노로 나를 협박하고 위협하고 괴롭히고 있기 때문이지.* 그가 화낼 때 그는 정말 위험하게 느껴진다고, 내가 그의 원하는 것을 하지 않으면 그는 폭력으로 치달을 것이란 것을 나는 알아...” 그녀는 그가 그녀에게나 다른 사람에게 폭력을 휘두르는 것을 적이 없다는 것을 어렵듯이 알아차리고는 있다. 그녀는 (그의 행동에서) 협박이나 위협이나 괴롭힘을 보이는 어떤 실제적인 낚새도 찾아낼

수 없다는 것을 알고 있다. 그럼에도 그녀는 잠재기억과 VLE의 설명이 합작하여 만들어낸 꾸러미를 수용하고 있는 것이다. 왜냐하면 그녀는 *그 꾸러미가 강제력을 지닌 사실로 느껴지기 때문이다.*

잠재기억과 VLE의 잘못된 설명의 합작은 하나의 해명할 수 없는 갈등점 (또는 우리의 이혼 법정 용어를 쓰자면 “화해불가한 상이점”)을 만들어 낸다.

이 기억내용이 활발해질 때마다 낸시는 협박받고, 위협당하고, 괴롭힘을 당한다고 느끼며 그녀는 데이빗이 위협적 폭력으로 자신을 겁박하고 괴롭힌 것에 대해 전적으로 책임질 것을 요구한다. 그가 그렇게 해줄 때만 그녀는 그가 자신의 말을 들어주고, 자신을 이해해 주고, 자기의 정당함을 인정해준다고 느껴 안정감을 느낄 수가 있고, 화해할 준비가 될 것이다. 이 모든 것은 그녀의 *아버지에 관한 한 맞는 말이다.* 그녀가 말하는 화해조건들과 책임이라는 요구들은 그녀의 *아버지에 관한 한* 적절한 것일 수 있다. 그러나 그녀의 잠재기억과 VLE의 꾸며낸 설명의 합작은 또한 동일한 장면이 데이빗과 관련하여 현재에도 맞다고 하는 주관적인 강력한 지각¹⁶을 만들어 낸다. 그러나 이 상황은 현재 실제로 참이 아니기 때문에 데이빗은 그것을 정직하게 자인할 수 없다. 그리하여 이들 부부는 한 쪽에서는 자신이 강력하게 진리로 느끼고 있는 것을 남편이 인정해주기를 바라는 한 편, 또 다른 측에서는 자신에게 참이 아닌 것을 자인하기를 거부하고 있는, 실로 해결할 수 없는 갈등에 봉착해 있는 것이다.

우리는 또 다른 예를 존과 사라에게서 볼 수 있다. 존이 어렸을 적에 그의 아버지는 성장일로에 있는 자신의 사업을 위해 대부분의 시간과 에너지를 쏟았다. 그 와중에서 그는 점점 외로워가는 존의 어머니를 간과했다. 결국 존의 어머니는 다른 사람들과 더 많은 친교를 갖기 위해 집 밖에서 일을 찾았다. 그녀의 미모와 지성이 사람들의 눈에 띄지 않을 수 없었다. 그녀의 능력을 고맙게 생각하던 직장상사는 그녀에게 매력을 느끼게 되고 그녀와 어울리는 시간들을 진정으로 즐겼다. 처음에는 이 우정은 선한 것처럼 보였다. 존은 어머니의 상사가 자기 어머니에게 매우 친절하다는 것을 눈치채기 시작했고 자신의 어머니가 상사와 이야기 하면서 미소짓고 있는 것을 중

¹⁶ 잠재기억과 VLE 설명의 합작이 가지는 강력한 집중적 속성은 과장해도 지나치지 않다.

종 보게 되었다. 어머니가 대체로 훨씬 더 행복해져 있음을 보았다. 불행하게도 우정으로 시작했던 것이 불륜으로 치달았고 어머니는 결국 상사와 결혼하기 위해 가족을 떠나고 말았다. 그리고 25년이 지났다. 존은 사라와 결혼한 것이다. 사라는 외향적이고 (남성을 포함해서) 모든 지인들에게 친절한 여인이었지만 *결코 조금치도 부적절한 행동을 하지 않았다*. 교회의 크리스마스 파티에서 사라는 몇몇 남자 친구들이 포함된 대화서클에 참여하고 있었다. 그녀는 모든 사람에게 농담을 던지고 미소짓고 웃고 하였다. 그러나 결코 놀아나지 않았고, 성적인 풍자 따윈 한 마디도 흘리지 않았고 어떤 식으로도 부적절하게 행동하지 않았다. 존도 그 대화 모임 시 바로 곁에 있었고 그가 곁에 있어 주어서 그녀가 행복해 했던 것은 명백한 사실이었다.

그러나 존은 그녀가 다른 남자들과 이야기하며 미소짓고 있는 것을 보았을 때 그는 스스로 취약하게 느끼고, (뭔가) 두려워하며, 배신감과 거절감을 느끼고 있었다. 그는 사라가 남자친구들에게 미소짓는 것을 보았을 때 그의 미해결 기억들이 격발되고, 유독성 내용이 “비가시적” 잠재기억으로 전면에서 부상하면서 그것들이 *현재에 있어 참이라고 느꼈다*. 사라가 부적절한 애정 관계에 말려들고 있다고 하는 것이 *사실로 느껴지는 것이다*. 그녀가 실제로 육체적 불륜을 범하고 있음을 입증하는 아무런 증거도 (아직은) 결코 없다는 것을 그도 인정한다. 그럼에도 그는 그녀가 다른 남성들과 성관계를 하고 있을지도 모른다고 *두려워하며*, 사라가 다른 남자와 달아나기 위해 결국 자신을 버릴 것이라는 것을 *사실로 느끼는 것이다*. 게다가 자신 앞에 펼쳐지고 있는 정보들을 보며 그의 VLE가 다음과 같은 설명을 해대는 것이다: “나는 불안하고 배반감을 느낀다. 내가 이런 느낌을 느끼는 이유는 *사라가 지금 정속하지 못하기 때문이다*. 그녀가 부적절한 *무언가를* 하지 않고 있다면 나는 이런 식으로 느끼지 않을 게야...” 그는 사라의 친근한 미소가 왜 부적절한지를 자신이 정확히 설명할 수 없다는 사실과 그녀의 또 다른 부적절한 행동을 본 적이 없다는 사실을 어렵듯이 알아차리고는 있다. 그럼에도 그는 잠재기억과 VLE 설명의 합작물을 여전히 수용하고 있다. *왜냐하면 그것을 강하게 참된 것으로 느끼고 있기 때문이다*.

잠재기억과 잘못된 VLE 설명의 합작은 여기에서도 해결불가한 갈등점을 만들어 낸다. 이 기억내용이 활발해질 때마다 존에게는 사라가 자신을 배반

할 것이며 결국에는 자신을 버릴 것이라는 것이 사실로 느껴진다. 물론 그는 어떤 성적 불륜의 증거도 (아직) 없다는 것을 인정하면서도 그는 그녀가 친절한 미소를 짓고 있는 남자 친구와 적어도 *감정적인* 불륜을 맺고 있다는 사실에 대하여는 책임져야 한다고 생각한다. 그는 적어도 그녀가 다른 남자들에게 미소짓는 것이 부적절하다는 것을 그녀가 인정해 주기를 원한다. 오직 그녀가 그렇게 할 때에야 그는 자신의 말이 경청되고 자신의 정당함이 인정받고 있으며 안전하다고 느끼어 화해할 준비가 될 것이다. 그의 어머니의 우정과 미소는 부적절한 것이 되었고, 어머니의 감정적 관계는 결국 성적 불륜으로 이어지고 가정을 저버리는 것이 되었다. 그러므로 그가 제시하는 화해의 조건들과 책임의 요구는 *어머니에 관해서는* 적절한 것이 될 것이다. 그러나 잠재기억과 VLE설명의 합작이 만들어 내는 강한 주관적 지각은 동일한 상황이 사라에 관해서 사실이라고 주장하고 있는 것이다. 그러나 이 상황은 실제로는 현재에 관련하여 참이 아니기 때문에 그녀는 이를 자인할 수 없게 된다. 그리하여 이들 부부는, 한 측은 자신이 확신으로 느끼는 것을 부인이 인정해줄 것을 요구하는가 하면, 다른 측은 자기의 잘못이 아니라고 믿고 있는 것을 자인할 수 없노라고 맞서는, 화해불가능한 상이점에 봉착해 있는 것이다.

세 번 째로 나의 난독증 이야기를 다시 예로 들고 싶다. 다소 덜 극적으로 들릴지 모르나 매우 주제에 관련된 사례이기 때문이다. 앞서 말했던 것처럼, 나는 읽기를 터득하는 데 많은 어려움을 겪었다. 유치원시절 2년과 초등학교 1학년 시절 나는 최선을 다했음에도 다른 아이들은 쉽게 해내는 것처럼 보인 그것을 난 해낼 수 없었다. 내 생애 중 이때는 내가 어른들로부터 많은 도움을 받지 않으면 안 되었던 시절이었다. 선생님들이 나의 학습장애를 알아채고 특별한 도움을 시작해 주셨더라면 나는 내가 해결할 수 없던 문제에 잡히어 속수무책으로 있지 않았을 것이다. 다른 아이들은 잘 해나가는 상황에서 나만 연속되는 실패의 경험을 겪고 있을 때, 내가 이를 헤쳐 나가도록 부모님과 선생님들이 도와야 할 절실한 필요가 있었다. 나로 하여금 내가 겪고 있는 독서장애의 의미를 제대로 이해하도록 돕는 것이 필요했던 것이다.

그러나 불행하게도 난 이런 도움을 받지 못했다. 나의 선생님은 나의 난

독증을 알아차리지 못한 채 내가 그저 노력하지 않고 있다고 결론을 내려 버렸고, 나의 부모님도 문제를 인식하지 못하고 계셨다. 옆친데 덤친 격으로 반 아이들은 나의 난독증으로 인한 실수가 나올 때마다 웃어대며 나를 모자라는 놈 취급하는 말들을 뱉어댔다. 결과적으로 나는 읽을 줄 모름으로 해서 스스로 부적절한 존재로 느꼈고, 다른 아이들이 쉽게 해내는 과제를 해내지 못한다고 생각하여 또한 그렇게 느꼈다. 결국 나는 열등하다는 왜곡된 결론에 이르고 말았고, 이 왜곡된 믿음으로 인해 부끄러움에 싸여 살았다. 2년여 동안 이 매일의 삶을 계속해서 겪는 동안 나는 “나는 열등하다”는 아주 특별하고도 부적절한 수치심의 심리적 꾸러미를 만들어 내고 말았다. 이 꾸러미는 다른 사람들이 잘 하는 데 나는 못하는 상황이 되면 여지없이 격발되곤 했다.

40년이 지난 어느 날 샬롯과 나는 스크래블 놀이(Scrabble 각각 10개씩 글자를 받아서 흰색과 파란색으로 구분되어진 판위에 나열하여 단어를 만들어 갈 때마다 규칙에 따라 점수를 더해가는 게임: 역주)를 하면서 그날 밤 데이트를 즐기기로 했다. 샬롯: “이것 좀 봐요, 나는 ‘quiz’라고 쓰겠어요. 그러니까, q자에 10점, 10점짜리z가 (파란색 지역에 가 있으니까:역자주) 점수를 3배로 하고, 단어 전체가 (붉은 색 대각선을 따라 걸쳐있으니까:역주) 점수가 두배... 그래서 합계가 96점이네!” 칼: “난 ‘trigger’라고 쓰겠오. 2점짜리 글자 g에 3배 보너스를 주고, 나머지 글자들은 1점짜리들, 어? 그런데 왜 내 단어가 당신 것 보다 더 긴데 내 점수는 15점 밖에 되질 않지?” 게임은 한 수 한 수 계속되어 결국 샬롯이 427점, 칼이 158점으로 샬롯이 이기는 것으로 끝나고 말았다. 이 놀이과정 전체를 녹화해서 몇 명의 객관적인 참관자들이 이 게임을 분석했다면, 그들 모두가 샬롯은 스크래블게임을 즐겼다는 것과 그녀는 특별히 이 게임에 능하다는 것에 동의했을 것이다. 그들은 또한 샬롯이 게임 내내 미소를 짓고 있었으며, 나와 함께하는 것을 기뻐하고 있었으며, 어떤 부적절하거나 사려깊지 못한 행동도 하지 않았다는 것을 보았을 것이다. 그러나 불행히도 나는 이들처럼 이론적인 눈으로 바라볼 수가 없었다. 샬롯이 게임을 잘하고 나는 헤매고 있는 동안 나는 스스로 점점 더 부적절하고 어리석고 모욕을 당하고 있다는 느낌이 들기 시작했다. 왜냐하면 이 특별한 계기가 내 과거에 있었던 미해결 기억을 격발했기 때문이고, 그렇

게 되면 유독성 내용들이 “비가시적” 잠재기억이 되어 전면에 부상하게 되고, 이 모든 것은 **현재에 관련하여 참인 것으로 느껴지는** 것이기 때문이었다. 샬롯의 멋진 승리가 나의 고통스런 생각과 감정의 근원이요 시초라는 것이 **참된 실제라고 느껴지고** 있었던 것이다.

샬롯은 그 문제를 알아차리지도 마음에 새기지도 않고 있었다. 우리의 객관적인 구경꾼들이 다시 한 번 그 비디오를 자세히 분석한다면 내가 시종 아무 말도 하지 않으며 점점 더 기분이 잡쳐가는 것을 잘도 감추고 있는 것을 알아차렸을 것이다. 아마도 현명한 분석가들이라면 내가 잘하고 있는 것이 아니라는 것을 (내 스스로) 알아차리는 것이 **나의 성인으로서의 성숙성이** 저야할 책임¹⁷이라는 것과, 문제가 생기고 있음을 샬롯에게 알려주는 것이 **나의 성인으로서의 성숙성이** 저야할 책임이라는 것과, 그녀에게 도움을 청하는 것이 **나의 성인으로서의 성숙성이** 저야할 책임¹⁸이라는 것, 그리고 샬롯이 내가 요청한 도움을 주든 말든 문제의 소재는 나에게 있음을 아는 것이 **나의 성인으로서의 성숙성이** 저야할 책임이라는 것을 간파할 것이다. 불행하게도, 나는 그렇게 “일러주고 싶어 하던” 구경꾼들의 관점으로 상황을 볼 수 없었다. 더 많은 외상적 내용들이 “비가시적” 잠재기억이 되어 전면 에 부상하게 되고 이것이 현재에 들어맞는 것으로 느껴지면 느껴질수록 나는 나에게 신경써주는 책임을 등한히 하는 샬롯에게 점점 더 화가 나 있었다. 나는 내 삶 속에서 성인의 도움을 필요로 한다는 것이 옳은 것처럼 느껴졌다. 샬롯이 뭔가가 잘못되어 가고 있다는 것을 감잡고, 나의 고통을 눈치 채고는 “특단의 도움을 베풀었어야” 한다는 것이 옳은 것(*truth*)처럼 느껴졌다. 샬롯이 다른 이들은 잘 해나가는 상황에서 헤매고 있는 나를 도와 헤쳐 나

¹⁷ 내가 “성인적 성숙성”의 책임(“adult-maturity” responsibilities)이라고 말할 때 나는 성인의 심리적/영적 성숙성 단계와 이런 성숙성에 조응하는 책임성을 지칭하는 것이다. 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) and E. James Wilder, *The Complete Guide to Living with Men* (Pasadena, CA: Shepherd's House Publishing, 2004)를 참조하시라.

¹⁸ 이 책임 중에는 나의 도움 요청이 “진정한clean” 요청이어야 한다는 점이 포함된다. 즉 상대가 요청에 거부한다 할지라도 (그에 따른) 어떤 나쁜 결과가 있을 것임을 암시 한다던가, 나에게 도움을 요청할 권리가 있다는 따위의 조건이 없는 도움요청이다. 이 “진정한” 요청에 대한 논의는 Dallas Willard “the dynamic of the request” (Dallas Willard, *The Divine Conspiracy: Rediscovering Our Hidden Life in God* {New York: Harper Collins, 1998}, p. 231-244를 참조할 것.

오게 할 책임을 감당했어야 한다는 것이 옳은 일(truth)인 것처럼 느껴졌다. 샬롯이 나를 도와 그 경험의 의미를 해석하도록 주도권을 쥐고 있었어야 한다는 것이 옳은 일(truth)인 듯 느껴졌다. *그리하여 샬롯이 이런 일들을 하지 않은 것이 바로 내 고통에 대해 그녀가 책임을 느껴야 하는 부분이라고 생각하는 것 또한 옳은 일(truth)처럼 느껴졌다.*

설상가상으로 샬롯은 종종 나를 도우려고 내가 같은 글자들을 가지고 다른 단어를 만들었다더라면 3배나 더 점수를 딸 수 있는 방법, 즉 전략적으로 보너스를 활용할 수 있었던 지점에다 단어를 적어 넣는 방법을 일러 주려고 애쓰기도 했다. 사물을 올바르게 지각하며 결코 격발되지 않은, 우리의 객관적 구경꾼들이 있었다면 그녀가 정말로 내가 스크래블 게임을 더 잘 하도록 도우려고 혼수하고 있었다는 것과, 그것도 친절하고 격려하는 태도로 혼수를 두고 있었다는 점을 보았을 것이다. 불행히도 나는 여전히 그 격발되지 않은, 객관적인, 언제나 -나보다-나은 구경꾼들(*나는 정말 그들에게 감사하노라!*)의 눈으로 상황을 볼 수 없었다. 샬롯의 혼수는 나의 실수를 지적해대던 반 아이들을 무의식적으로 떠올리게 했고, 이리하여 이 스크래블 게임 장면은 나의 미해결 기억을 격발시키는 또 하나의 계기가 되게 했다. 훨씬 더 많은 유독성 내용들이 “비가시적” 잠재기억이 되어 전면에 부상하게 되고 이것이 현재적 사실로 느껴졌으며, 그녀는 혼수를 뚫으로써 나의 아둔함을 더욱 돋보이게 하고 내게 상처를 입히고 있다는 것이 사실로 느껴졌다.

나의 VLE는 이 모든 것을 보고는 이런 식의 설명을 만들어 내었다: “그녀는 자신이 이미 앞서 가고 있었는데도 눈에 불을 켜고 게임에 열을 올리던 여인이며, 날 보고 잘 좀 하라고 충고를 해대는 여인이 바로 그녀다. 그녀는 자신이 나를 그렇게 멀찍이 따돌리며 이기고 있었다는 것을 알아차렸어야 했고, 그것이 나를 괴롭히고 있다는 것을 알아차렸어야 했고, 양보하며 물러주기도 해서 나의 고통을 챙겨주었어야 했고, 그녀의 혼수가 사태를 더욱 악화시킬 뿐이었던 것을 알아차렸어야 했다. 나를 비참하게 느끼게 ‘만든’ 것은 그녀가 민감하지도 사려 깊지도 못한 탓이다. 그녀가 나를 창피 주는 짓을 집어치우고 내가 바보라는 것을 암시하는 멍청한 말들을 때려 치웠더라면 나는 아무렇지도 않았을 것이었다.” 아래의 사실에 대하여 모호한 수준의 깨달음이 없었던 건 아니었다. 즉 왜 그녀가 멋지게 이긴 것이 그렇게 나

를 비참하게 했었는지를 나는 정확히 설명해 낼 수 없다는 것, 왜 내가 지금 기분이 잡쳐있는 것을 알아보고 무엇이 문제인지를 가늠해서 문제 해결의 실마리를 찾아야 할 책임이 그녀에게 있는지에 대해서 정확히 설명해 낼 수 없다는 사실을 나도 어렵풋이 깨닫는 수준은 되어있었다. 그러나 나는 여전히 잠재기억과 VLE가 만들어낸 합작물을 수용하고 있었는데 그 까닭은 *그것이 매우 강력하게 참된 것으로 느껴졌기 때문이었다.* 내 내면의 “근저”에서는 이런 대답을 하고 있었다: “그 모든 이유를 지금은 분절해 낼 수 없지만, 내가 옳다는 것만은 안다. 그녀가 내 기분을 잡치도록 *뭔가를* 잘못하고 있었음에 틀림없다! 나중에 좀 더 이야기 하면 더 설득력있는 논증을 해낼 수 있겠지만 당분간은 내가 참이라고 알고 있는 대로 갈 수 밖에 없다. 그것은: *그녀가 나의 고통에 대하여 책임있다는 것과 문제를 해결하기 위해 그녀가 더 많은 것을 해야 했다는 것이다.*”

내가 나의 격발과 VLE 꾸며대기를 알아차리고 자인할 수 없으면 없을 수록 이 잠재기억과 꾸며댄 설명의 합작물은 내 스크래블 게임 때 받은 고통과 관련하여 해결 불가능한 갈등점을 만들어 내었다. 나는 샅룩이 자신의 행동이 남을 기분상하게 하는 부주의한 행동이었다는 것을 인정하기를 원했다. 나는 그녀가 나의 고통을 유발시킨 것과 내가 침울해 있을 때 나를 보살피지 못한 것에 대하여 책임지기를 원했다. 그리고 그녀가 그렇게 했었다라면/ 그리고 그렇게 했을 때에만, 나는 내가 경청되고 있으며, 정당함을 인정받고 있으며, 안전하다고 느끼어 화해할 준비가 될 수 있었을 것이었다. 그러나 이 책임에 대한 요구와 화해의 조건들을 *나의 유치원 시절과 초등학교 1학년 시절의 경험과 관련하여* 나의 부모와 선생님들에게 요구하는 것이라면 그것은 적절한 것이었을 수있다. 유치원과 초등학교 1학년 시절 내가 선생님들이 나를 보살펴주기를 기대하는 것은 적절 *하였었다.* 내가 선생님들에게 뭐가 잘못 되었는지를 가늠하고 도움을 실마리를 찾을 책임을 질 것을 기대하는 것은 적절 *하였었다.* 그들은 *사실* 나의 학습장애를 알아차리어 특단의 도움을 펼치지 못함으로써 내가 부적절하게 느끼도록 방치하였다. 다른 아이들이 쉽게 터득하는 것을 학습할 수 없는 난처한 상황을 해쳐나가도록 어른들이 이끌어 주기를 바랐던 것은 적절한 것이었다. 그들이 내가 겪고 있는 것의 의미를 해석하도록 나를 도와주기를 기대했던 것은 적절한 것이었다.

사실 그들은 이러한 돌봄을 제공하지 않아 내가 고통을 겪게 하였다.

이 모든 것은 내가 여섯 살 배기였을 때 나의 부모와 선생님들에 대하여 적절하고 정확한 것일 수 있었다. 그러나 나의 잠재기억과 VLE 설명의 합작은 이 동일한 상황이 지금 샬롯과 관련하여 사실이라는 강력한 주관적 지각을 만들어 내고 있는 것이다. 그러나 이 상황은 샬롯에게 있어 현재 실제적으로 참이 아니므로 그녀는 이를 정직하게 자인할 수 없었다. 그리하여 우리는 화해불가능한 상이점에 봉착해 버렸다. 나는 나에게 강력히 옳게 느껴지는 것을 그녀도 인정하라고 요구해냈고, 그녀는 자신에게 사실이 아닌 것을 인정하지 못하겠다고 거부하고 있는 것이었다.

예시된 사건들에 대한 첨언: 내 이야기를 계속해 나가기에 앞서, 여러분은 우리의 예들이 단순화한 것들이기 때문에 교육적 요점이 쉽게 간파되는 경우들이라는 점을 알아 두었으면 한다. 실제의 삶에서는 한 사람만 계속 격발을 지니고 있으며 상대방은 근본적으로 완벽한 그런 경우란 없다. 실제 상황은 구분해내기가 훨씬 더 복잡하고 난해하다. 왜냐하면 양측 모두가 늘 격발될 수 있고 불완전하기 때문이다.

4.

중추 신경 조직

추정기능, 부인, 그리고 자기기만

“비 가시적” 잠재기억과 언술의 논리적 설명기관 VLE와 꾸며낸 설명에 관한 이 모든 정보에도 불구하고 격발된 생각과 감정이 *현재에 관련하여 참이며 정당한 것이라고 믿으며 이것들은 현재의 사건들에 의해서 유발되고 있다고 전적으로 믿고 있는*, 이 몹시 강력한 힘을 가진 주관적 경험은 여전히 이해하기 힘든 일이다. 달리 표현하자면 “우리는 우리의 VLE 꾸며대기가 것처럼 많은 허점을 지니고 있음에도 왜 그렇게 강한 확신을 가지고 믿는가?”¹⁹ 예를 들자면 위에서 예로 든 상황에서 외부 관찰자의 체계적 평가는

¹⁹ 이 잘 속아 넘어가는 것에 대해서 우리 단지 우리 자신의 VLE 설명에 관련하여 경험하고 있는 것임을 주의하기 바란다. 대체로 다른 사람들의 VLE가 꾸며낸 설명을 늘어놓을 경우 비합리적 논리나 증거의 부재를 짚어내는 것은 쉽다.

낸시의 VLE가 만들어 내는 설명의 약점을 쉽사리 찾아낼 수 있을 것이다. 내가 그녀의 친한 친구라면 나는 금방 그녀의 판단에서 많은 흠점들을 지적해 낼 수 있을 것이다:

“그래서 너는 지금 데이빗이 네가 또 먹은 주차위반 티켓 때문에 화가나서 폭력을 쓰겠다고 겁주며 너를 위협하고 괴롭히고 있다는 거니? 너 기억나? 나도 그 때 그곳에 있었잖아? 데이빗이 화났던 건 2,3분이었고 그 후 그는 가라 앉아 식사 끝 무렵에는 너를 완전히 용서한 것 같았어. 너 언젠가 나한테 말했잖아? 베이빗은 네가 그가 원하는 것을 하지 않았다고 해서 너를 벌주거나 해치겠다는 암시를 준 적이 없다고. 그리고 그가 주먹을 들어 올리거나 덤벼들 자세를 취하며 겁주는 몸짓을 한 적이 없다고 너도 말했잖아? 내가 이해하지 못할 게 또 하나 있어, 난 너희 두 사람을 20년간이나 알고 있고 주변에서 살고 있는 데, 내가 지켜본 바로는, 너도 데이빗한테 그만큼이나 자주, 그리고 심하게 화내는 것을 봤는데 네가 그를 겁주거나 괴롭히는 일은 일어난 적이 없는 것 같은데.....”

같은 식으로 외부 관찰자의 체계적 평가는 존의 VLE 설명이 갖고 있는 약점을 쉽게 발견할 수 있을 것이다. 내가 그의 친한 친구라며 그의 판단에 대해서 많은 흠을 지적해 줄 수 있을 것이다:

“그래서 존, 자네는 사ارا가 친절했고 미소를 짓고 있었기 때문에 놀아나고 있거나 부적절한 관계를 모색하고 있다고 말하는 건가? 그녀는 자네의 두 여동생들이 그녀 바로 곁에 서있는 곳에서 자네 친구들과 대화하고 있었지 않는가? 그 대화에 나도 끼어 있었는데 나는 사ارا가 우리들과 다른 무슨 짓을 했다고 생각하지 않네. 우리 모두 그저 미소지으며 친근했을 뿐이었네.

언젠가 자네가 나한테 한 말이 있지 않나? 그녀가 부정했다는 것을 입증할만한 한 오라기의 증거도 발견한 적이 없다고! 지금 그녀가 변했다는 건가? 자넨 늘 그녀의 친근하고 미소짓는 행동이 부적절하다고 말해왔고, 자네가 어떻게 그런 결론에 도달했노라고 설명해달 때마다 나는 사실 자네를 이해할 수 없었네.

이해할 수 없는 것 또 하나는 난 자네들하고 20년 지기이며 늘 가까이 있어왔지만, 내가 보기로는 자네 자신도 다른 여자들한테 친절했고 종종 그

들에게 미소짓는 걸 보았네만 자네가 그들과 부적절한 관계를 만들려 하는 것은 없었네...”

같은 식으로 외부 관찰자의 체계적 평가는 나의 VLE 설명이 갖고 있는 약점을 쉽게 발견할 수 있을 것이다. 사실 나는 더 이상 격발되지 않는다. 내 자신이 내 경험을 뒤 돌아보며 나 자신에 대해서 다음과 같은 많은 흠을 지적해 줄 수 있기 때문이다:

그래서 자네는 샬롯이 놀아나고 있거나 부적절한 관계를 모색하고 있다고 말하는 건가? 그녀의 행동을 하나하나 생각해 보게. 그녀는 자네와 같이 있는 것을 기뻐하고 있었네. 그녀가 비웃거나 고소해 하거나 자신이 자네보다 더 낫다는 것을 입증하려 하는 기미라곤 한 톨도 없었네. 그녀는 경쟁에는 관심도 두지 않고 있었네. 찬찬히 생각해 보면 기억날 걸세, 샬롯은 자네의 점수를 거의 알고 있지 못했네. 나도 같이 있었지 않는가? 편안한 자네 안방에서, 구경꾼들도 없고, 경쟁적이지 않은 분위기였고, 별로 중요할 것도 없는 게임에서 친한 사람한테 보드게임에 진 것에 대해 ‘모욕’이라는 말은 너무 지나친 말이네. 어떤 생각이 들쭉서 일어나지 않았더라면 자네는 그저 파이 조각이나 하나 먹으며 즐길 뿐 스스로 스크래블에는 재주가 없다고 느끼며, 샬롯의 재주가 자랑스럽다고 생각했었을 것이네.

그녀가 자네에게 준 훈수에 대한 자네의 반응에 대해 생각해 보세. 그녀의 얼굴 표정과 목소리 등을 생각해 볼 때 정직하게 말해서 그녀가 상처주려 했다고 말할 수 있겠나? 그녀는 훈수할 때 몹시 부드러웠네. 계속해서 자네를 격려하고 있었고. 그녀가 자넬 도우려 했다는 것은 분명하네. 말하는 김에 샬롯의 문제를 인식하고 해결하는 것에 어떻게든 책임이 있다는 자네의 확신에 대해 생각 좀 해보세...”

중추신경계의 추정기능

우리 VLE의 꾸며대는 설명과 관련하여 우리가 잘 속아 넘어가는 것을 설명하는 데 도움이 될 퍼즐하나가 있다. 그것은 다양한 차원에서 일어나는 중추신경조직의 추정기능 또는 채워 넣기(메우기)라는 것이다.

설명의 차원에서 일어나는 메워 넣기

사실 VLE라는 것은 중추신경계가 설명 차원에서 메워 넣기 작업을 할 때 발생한 결과를 이른다. 앞서 보았던 분리된 두뇌의 예에서, 실험자가 “왜 눈 치우는 샵을 선택하신 거죠?”라고 묻거나, 최면의 예에서 최면사가 “왜 창문을 여신 거죠?”라고 물었을 때는 그들의 설명에 허점이 생겼기 때문이었다. 그러면 “글세요 설명이 있어야 할 곳에 큰 현실적 틈이 나 있군요, 모르겠어요”라고 인정하는 대신 중추신경계의 VLE가 그 현실적 틈새를 꾸며댄 설명으로 메워버리는 것이다. 그 설명은 실제로 수학자들과 과학자들이 추정 기능, 즉 **현재의 가능한 정보에 근거한 교육된 추측(educated guess)**이라 부르는 것이다.

지각적 해석 차원에서 일어나는 메워 넣기

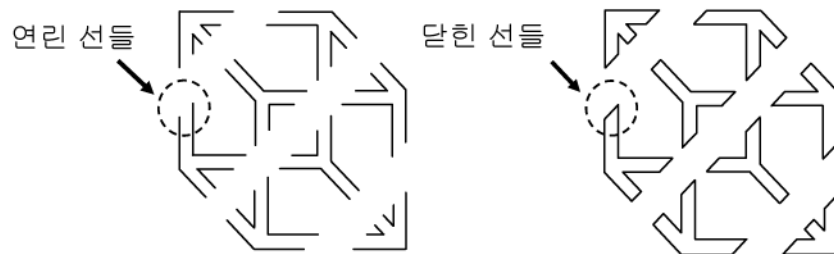
중추신경계의 추정기능은 **올타리/현상(closure)**과 같이 게슈탈트 원리(Gestalt principles)가 지각적 환상을 일으킬 때 지각의 차원에서 드러난다.²⁰ 예를 들자면(그림 4.1), 왼쪽 도형의 각 조각 끝은 열려있다. 이것은 당신의 중추신경계 추정기능자를 자극하여 막힌 올타리를 갖으려는 시도이다. 닫힌 도형을 완성해버림으로써 더 큰 6면체로 **지각**하는 것이다. 이와 대조적으로 오른쪽 도형의 각 조각들 끝은 닫혀있고 이것들은 당신의 중추신경계 추정기능을 자극하여 올타리를 만들려는 시도를 하지 **않게** 한다. 그리하여 당신은 더 큰 6면체를 지각하지 **못했다**는 전체적인 주관적 경험을 갖게 된다. 두 도형에서 실제적인 **물리적** 차이는 하나는 각 조각의 열린채로 있고 다른 하나는 그 끝이 닫혀있다는 것이다. 그러나 **주관적 지각에서의** 차이는 극적이다. 거의 모든 사람은 즉각 자동적으로 왼쪽 그림에서는 더 큰 6면체를 지각하나, 거의 모든 사람이 오른쪽 도형에서는 더 큰 6면체를 지각하지 못한다.²¹

²⁰ 대부분의 심리학 교과서는 지각에 대해서 논할 때 지각 차원에서 중추신경계의 추정기능을 논한다. 예를 들면, Stanley Coren, Lawrence M. Ward, and James T. Enns, *Sensation and Perception*, sixth ed. (Hoboken, NJ: J. Wiley & Sons, 2004), P. 242-248이 논하는 주관적/환상적 윤곽 도형과, 지각 조직의 게슈탈트 법칙을 참조하시라.

²¹ 세미나에서 우리는 손동작 쇼를 요구한다. 우리가 이 자료를 제시하면 청중 99%가 즉각적으로 윗 도형에서 보 더 큰 6면체를 지각하나 아랫 도형에서는 그러지 못한다. 3차원 구조를 다루는 직업을 가졌던 오직 한 사람의

그림 (지각적 해석)

지각적 해석



(그림4.1 왼쪽 그림의 각 조각은 열린 선들로 되어있다. 이것은 당신의 중추신경계를 자극하여 큰 6면체의 빠진 부분들을 메워버린다. 반면에 오른쪽 그림의 각 조각 끝은 닫혀 있어서 이러한 지각적 추정 기능을 자극하지 않는다.

인식차원에서의 메워 넣기

환상적 상관관계(illusory correlation)를 지각할 때는 인식적 차원에서 중추신경계의 추정기능이 나타난다.²²

감각적 처리과정 차원에서의 메워 넣기

2005년에 발표된 한 독창적인 연구는 청각적 처리과정과 관련한 중추신경계 메우기 현상을 보여주고 있다(그림 4.2). 연구진들은 각 연구주제마다 독특한 사운드트랙을 만들었다. 그것은 피실험 대상 개개인에게 알맞게 그가 잘 아는 노래와 잘 모르는 노래들을 조합해서 만든 사운드트랙이었다. 연구

기술자만이 아랫 도형에서 큰 6면체를 지각했다.

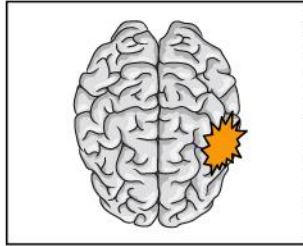
²² 많은 연구들이 환상적 상관관계의 형식으로 나타나는 중추신경계의 추정기능을 보고하고 있다. 최초의 연구로는 Loren J. Chapman, "Illusory Correlation in Observational Report," Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior Vol. 6(1967): p. 151-155. 더 최근의 관련 연구로는 David L. Hamilton and Terrence L. Rose, "Illusory Correlation and the Maintenance of Stereotypic Beliefs," Journal of Personality and Social Psychology Vol. 39, No. 5(1980) p. 832-845; and David M. Sanbonmatsu, Frank R. Kardes, and Paul M. Herr, "The Role of Prior Knowledge and Missing Information in Multiattribute Evaluation," Organizational Behavior and Human Decision Processes Vol. 51(1992):P. 76-91을 참조하시라.

진은 사운드트랙의 여러 부분에서 2내지 5초간의 구간들을 잘라내고는 그 대목을 아무소리도 들리지 않게 했다. 실험 대상자들이 그 변형된 음악을 듣는 동안 그들의 뇌를 스캔을 떠 주사(走査)하였다. 물론 음악에 대하여 (의도적으로 음악에 집중하라거나 빈 간격에 유의하라거나 하는) 아무런 지시도 알려주지 않았다. 스캔이 다 끝난 후 음악을 들은 그들의 지각을 조사했다. *모든 대상자들은 그들이 잘 알고 있는 음악이 중간에 끊기는 것 없이 들려왔던 것으로 들었다고 보고했다. 그러나 이와 대조적으로 잘 알지 못하는 노래에서는 중간에 끊긴채로 들렸다고 모두가 보고했다.* 그렇다. 정확히 그렇다. 실험대상자 누구도 그들이 알고 있는 노래에서는 끊긴 틈을 지각하지 못했고 모두가 자신들이 알지 못하는 노래에서는 끊긴 틈을 지각했다. 두뇌 스캔은 잘 아는 노래 중에 중단구간이 나올 때마다 청각 피질의 특정 영역에서 모종의 활동이 일어나는 것을 보여주고 있었다-*연구진들은 간격을 메우기 위해 청각 피질의 추정기능활동이 일어나고 있는 것을 실제로 관찰할 수 있었다.*²³

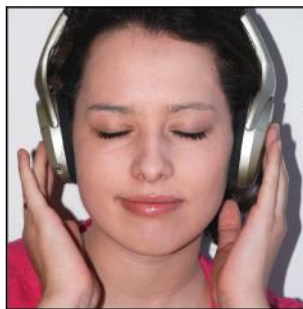
²³ David J. M. Kraemer et al., "Sound of Silence Activates Auditory Cortex, "Nature Vol. 434 (March 10, 2005) p. 158.

(그림) 감각의 처리과정

감각의 처리과정



Copyright © StockPhoto.com / Tamaglin



Photograph by Emily Weaver. Used by permission.

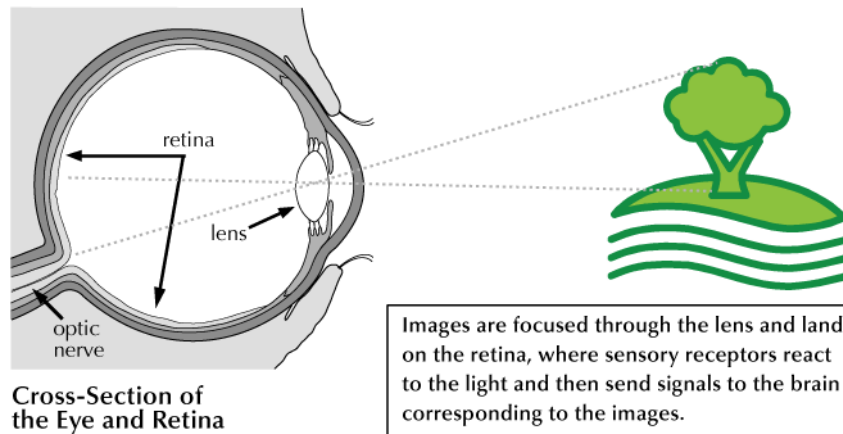
익숙한

낯선

(그림 4.2 개별 대상에 맞게 선택된 음악의 여러 곳에서 2 내지 5초 간의 구간들을 잘라내고 그 구간을 침묵으로 대체시켰다.)

감각적 처리과정에서 일어나는 중추신경계의 추정기능에 관한 또 다른 멋진 예는 망막 맹점에서 일어나는 메우기 작업이다. 망막은 눈 후방에 자리하고 있으며 디지털 사진기의 감지기와 같다(그림 4.3). 우리가 보고 있는 상은 눈의 렌즈와 망막의 막을 통해서 초점이 맞추어 지고, 그곳에서 감각 수용기들(시신경막대와 시신경원뿔)은 빛에 반응하여 상에 조응하는 신호를 보낸다

(그림)



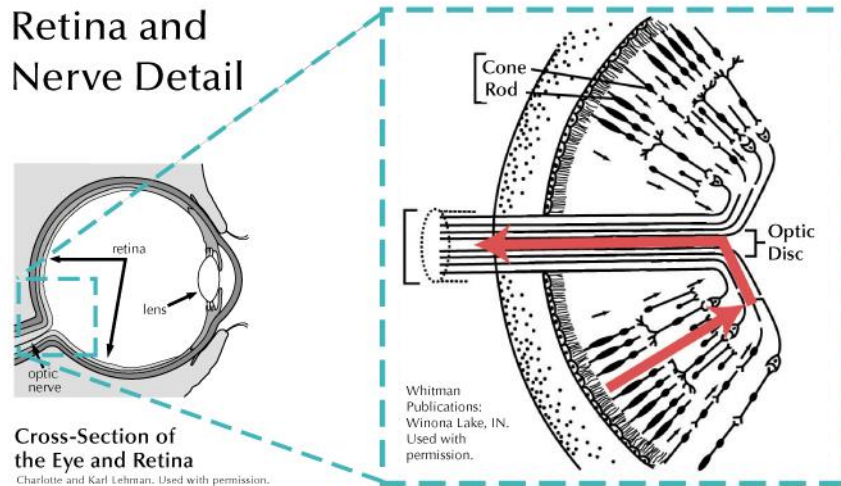
눈과 망막의 단면도

상들은 렌즈와 망막위의 막을 통해 초점이 맞추어지며 그곳에서 감각기관들이 빛에 반응하고 그 상에 조응하여 뇌에 신호를 보낸다.

(그림 4.3 망막은 눈의 후방에 위치하고 디지털 사진기의 감지기와 같다. 눈의 그림의 저작권은 샬롯 레만과 칼 레만에게 있음. 이 그림은 허락을 받고 사용된 것임.)

그림 4.4에 나타나 있는 것처럼 시신경막대와 시신경원뿔들에서 나온 신경섬유들은 이 감각수용기의 *전면*으로부터 나온다. 그리하여 뇌에까지 이르는 시신경을 형성하기 위하여 망막을 통과해서 뒤쪽으로 침투해 들어가지 않으면 안 된다. 모든 시신경막대와 시신경원뿔들에서 나온 신경섬유들은 하나의 다발을 이루며 모인다. 그런 다음 시각원반(optic disc)이라고 하는 눈 후면의 한 곳으로 침투해들어 간다. 여기에서 우리의 논의와 관련되는 점은 이 시각원반은 *어떤 수용기 세포(receptor cells)도 지니지 않고 있다*는 점이다. 무슨 말이나 하면 시각원반 위로 떨어지는 이미지의 어떤 부분으로부터도 *입력되는 게 없다*는 것이며, 이에 조응하는 시각 장의 현실적 틈난 곳을 망막 맹점이라고 부른다.

(그림) 망막과 신경말절



눈과 망막의 단면도

(그림 4.4 신경섬유들이 두뇌에 도달하기 위해서는 감각 수용기 전면으로부터 나와서 망막을 통과하여 후면으로 침투해 들어가지 않으면 안 된다. 허락을 받아 Jensen (1982, p.136)에서 인용한 망막 도형임.)

만일 망막 맹점이 우리의 시각적 지각에 직접적으로 재현된다면 세상을 보는 우리의 시야에는 그림 4.5에 나타나 보이는 것처럼, 시각원반으로부터 아무런 입력이 없는 곳에는 이에 조용하여 검은 색의 현실적 틈새가 나타나있어 한다. 그러나 우리가 알고 있듯이, 우리는 우리의 시계에서 이 맹점을 지각하지 않는다. 이것은 우리의 중추신경계 추정기능이 망막맹점을 메워주기 때문이다. 이 기능을 담당하고 있는 중추신경계의 추정기능이 맹점 주변으로부터의 입력들을 표본수집하고 이 정보를 사용하여 그 맹점에 무엇이 들어가야 마땅한지 교육된 추측을 만들어내는 것이다. 샬롯은 손상된 사진을 수정하는 그래픽 소프트웨어를 사용하여 멋진 비유를 만들어 보였다. 그녀는 손상된 지점의 빠진 것들은 아마도 그 최근접 지점의 그림과 많이 닮아 있을 것이라는 교육된 추측을 바탕으로 (그림 4.6과 같이) 근처 모습의 표본수

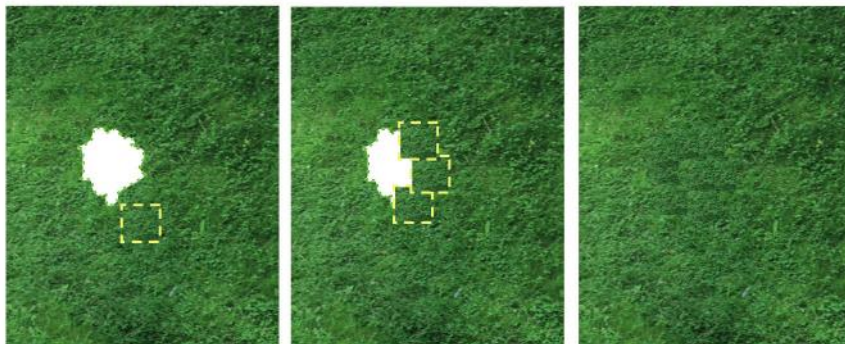
집을 통해 현실적 틈새를 메워가는 방식으로 장면을 수정해 내었다.

(그림)



(그림 4.5 만일 망막의 맹점이 우리의 시각 지각에 그대로 재현된다면 우리는 시각 원반으로부터 아무런 입력이 없는 곳에 조용하는 맹점을 “보게”되었을 것이었다.)

(그림)



(그림 4.6 손상지점의 빠진 것들이 근처 잔디밭에서 표본수집한 것들에 의해서 메워지고 있다. 이러한 추정기능이 얼마나 효율적으로 이루어지는지는 세 번 째 그림에서 (최초의)“현실적 틈새”를 찾아내는 것이 얼마나 어려운지를 보면 멋지게 입증될 것이다. (마음먹고 찾아

내려고 하지 않는 한 결코 보이지 않을 것이다.)

일반적으로 망막맹점 메우기는 분명히 아주 정교하게 이루어지기 때문에 대부분의 사람들은 그것에 대해 의식하지도 못하고 있다. 그러나 망막에 손상을 입어 그 맹점이 커지면 그 메우기 현상은 점점 더 극적으로 될 수도 있다. 섹스 박사(Dr. Sacks)는 최근의 저작 [마음의 눈The Mind's Eye]에서 확장된 맹점에 관하여 자신이 경험한 경험을 말하며, 중추신경계의 추정기능이 가지고 있는 놀랍고 진지한 능력을 기술하고 있다. 섹스 박사는 망막에 손상을 입히는 상황이 진행되면 될수록, 자신의 중추신경계가 시계에 커져가는 현실적 틈새를 메우기 위해 점점 더 정교하고 세밀한 지각을 발전시켜 나가고 있는 것을 관찰한 것이다. 예를 들어, 자신이 하늘을 바라보고 있을 때 처음엔 시계의 절반이 검은 얼룩점 때문에 가려져 있었는데 금방 파란 하늘과 구름 문양으로 메워져 버리곤 했다. *전적으로 꾸며낸 것이었던 하늘과 구름은 나머지 절반의 건강한 망막위에 보이는 전경과 구분하기가 어려웠다.*²⁴

망막맹점을 메우기 위한 중추신경계의 추정기능은 그림 4.7에 예시된 간단한 실험으로 알아 볼 수 있다. 그림 오른쪽에 있는 작은 상이 맹점에 의해서 완전히 가려지면, 중추신경계의 추정기능은 주변의 흰색 배경으로부터의 입력에 의해 현실적 틈새를 메워버린다. 여러분이 관찰할 수 있는 바와 같이, 그 현실적 틈새가 흰색 바탕으로부터의 입력에 의해서 메워지면 *나비의 상은 완전히 사라져 버린다!*

25

²⁴ 확장된 맹점에 관련하여 일어나는 이 극적인 추정기능에 대해서 더 알고자 하면 "Persistence of Vision: A Journal" in Oliver Sacks, *The Mind's Eye*, large print ed. (New York: Random House, 2010), p. 189-263을 참고 하시오.

²⁵ 이 실험은 단순히 입력의 부재를 입증하는 것이 아님을 주의해야 한다. 앞서 언급한 것처럼 단순히 입력이 이뤄지지 않을 때 기대되는 결과는 시각 원반에 의해서 생겨나는 망막 위의 "현실적 틈난 곳"에 조용하여, 검정색 또는 어두운 색의 "현실적 틈난 곳"을 지각하는 것이다. 그러나 여러분 스스로 쉽게 증명할 수 있듯이 여러분의 중추신경계 추정기능이 흰색으로 현실적 틈난 곳 메우기를 수행한다. 이점은 다양한 다른 배경의 실험에 의해서도 정밀하게 입증될 수 있다. 만일 나비가 열린 파란색 배경위에 놓여 있다면 당신의 추정기능은 현실적 틈난 곳을 열린 파랑색으로 메울 것이며, 나비가 밝은 빨강색 바탕에 놓여있다면 당신의 추정기능은 그 구멍을 밝은 빨강색으로 메워놓을 것이다. 만일 나비가 출렁거리는 선들 속에 그려져 있다면 당신의 추정기능은

(그림) 당신의 맹점을 보라

자기 맹점 “보기”를 위한 지침들

- 1) 왼 쪽 눈을 가리시오.
- 2) 이 면을 자신의 팔 길이만큼 띄우고 위에서 검은 점만을 바라보시오.
- 3) 위의 나비 그림이 사라질 때까지 이 면을 천천히 당신 쪽으로 당기시오.
이 때 검은 점에 초점을 맞추는 것을 잊지 마시오. 나비를 똑바로 바라보

면 나비가 보일 것이다. 그러나 당신의 한 쪽 눈을 검은 점에 맞추고 있으면 나비가 당신의 맹점에 내려앉을 때 나비는 사라져 버릴 것이다. 오른 쪽 눈을 가려도 좋다. 그리고 나비에 초점을 맞추어도 된다. 이때는 검은 점이 사라질 때까지 이 면을 끌어당기면 된다.

(그림 4.7 망막 맹점 실험: 그림과 지시사항)

당신의 맹점을 보라



자기 맹점 “보기”를 위한 지침들

- 1) 왼 쪽 눈을 가리시오.
- 2) 이 면을 자신의 팔 길이만큼 띄우고 위에서 검은 점만을 바라보시오.
- 3) 위의 나비 그림이 사라질 때까지 이 면을 천천히 당신 쪽으로 당기시오.
이 때 검은 점에 초점을 맞추는 것을 잊지 마시오. 나비를 똑바로 바라보면 나비가 보일 것이다. 그러나 당신의 한 쪽 눈을 검은 점에 맞추고 있으면 나비가 당신의 맹점에 내려앉을 때 나비는 사라져 버릴 것이다.

중추신경계의 추정기능은 우리의 VLE 설명 속의 현실적 틈새도 메운다.

이처럼 중추신경계의 추정기능이 여러 다양한 차원에서 메우기를 수행한다는 사실을 두고 볼 때, 어떤 틈새는 외부관찰자들에게 드러나 VLE가 때로 미미해 보이게 할 수도 있으나, 나는 어떤 종류의 중추신경계 추정기능이 이 현실적 틈새들을 메우리라고 생각한다.

오래 묵은 부인(否認)과 자기기만

우리의 마지막 수수께끼는 오래 묵은 부인과 자기기만이다. 우리 모두는 자신이 얼마나 기능장애(역기능)를 겪고 있는지에 대해서 알기를 원치 않는다; 우리가 얼마나 자주 격발되고 있는지; 우리의 지각과 사유와 감정이 얼

마썸이나 미해결 외상으로부터 오는 잠재기억인지; 얼마나 많은 우리의 설명들이 실은 자기의 격발된 반응을 정당화하기 위한 VLE의 꾸며대기인지 알고 싶어 하지 않는다. 그래서 우리는 우리에게 뭔가가 실종되었다고 말해주고 있는 실마리를 외면해 버린다. “이 그림은 뭔가 잘못되어 있다”고 말해주는 증거를 외면해 버린다. 우리 자신과 주변세계를 이해하는 우리의 방식이 뭔가 잘못되어 있다고 말해주는 자료들을 외면하고 있는 것이다. 우리는 우리의 VLE가 꾸며댄 설명에 흠점들이 있음을 지적하는 증거들을 외면하며, (우리의 중추신경계 추정기능이 잡아내지 못하는 현실적 틈새가 생겨도 그냥 무시해 버린다).

우리의 맹점 속에 무엇이 감춰져 있는지 보려고 하지 않고 우리가 맹점을 지니고 있다는 것을 알고 싶어 하지 않는 한 그 맹점은 지속되기 쉽다. 달리 표현하자면; 우리가 자신을 속이고 또 스스로 속기를 원하고 있는 한 속임을 당한다는 것이 얼마나 쉬운지를 알게 되면 놀랄 것이다.

가장 편견없는 공식은 이것이다: 우리는 들어맞지 않는 자료들을 만날 때마다 이를 다룰 줄 모르면 그저 무시해 버린다는 것이다.

5

외상, 잠재기억, VLE의 꾸며대기, 그리고 우리의 주님과 관계

이 모든 현상들이 주는 영향 중에 가장 중요한 것은 이것들이 타인과의 관계에 영향을 끼치는 것과 똑 같은 방식으로 주님과 관계에도 영향을 줄 수 있다는 점이다. 만약 우리가 주님과 관계에서 어떤 면에 의해 격발되어 있다면, 위에 나열된 모든 역동성은 주님과 관계를 파괴하는 외상적 잠재 기억과 VLE 꾸며대기로 귀결되고 말 것이다.

내 자신의 경험

(두 살 때의 이별 외상)

내가 두 살 때 부모로부터 분리되어 있었던 기억에 관한 경험이 좋은 예가 될 것이다. 나의 어머니께서는 내 여동생을 임신하고 계실 때 전염성 단구증가증(mononucleosis)을 앓고 계셨었다. 어머니는 임신과 병환이 겹쳐 급기야는 침대에서 내려오실 수도 없는 지경에 이르렀다. 아버지께서 복도를 지나 옥실까지 어머니를 안아 날라야 하셨다. 어머니는 네 살 짜리 형과 나를 보살필 수 없을 만큼 아프신 건 분명했다. 그래서 어머니가 회복하시는 동안 우리들은 다른 도시에 있는 친구네 집으로 보내어졌다. 이 경험을 포괄적인 관점에서 보자면, 두 살 난 어린애가 3주 동안 부모로부터 분리되어 있다는 것은 마치 부모가 갑자기 죽어가고 있음을 체험하는 것과 같았을 것이었다. 부모가 갑자기 사라졌고, 두 살배기가 부모의 부재를 이해하고 감당해내기에는 너무나 긴 시간 동안 떨어져 있어야 했다. 더구나 2살짜리는 부모를 전지전능한 존재로 지각한다 - 그는 부모가 허락하지 않는 한 아무것도 발생하지 않는다고 믿고 있으며, 그 어떤 것도 부모 자신이 원치 않는 것을 일어나게 할 수 없을 것이라고 믿고 있다. 그런고로 그 어린애는 자신이 부모로부터 분리되어 있는 것은 부모님이 자기로부터 떨어지는 것을 원하기

때문이라고 믿으며, 부모님은 자기가 부르면 들을 수 있고 원하면 언제나 올 수 있는데도 자기가 도와달라고 울부짖는 것을 무시해버리기로 선택하고 있는 것이라고 믿는다.

외상에 있어 중요한 것은 경험의 의미를 왜곡되게 해석해 낸다는 것이다. 3주간 떨어져 있던 기간이 끝나갈 무렵 나는 수많은 왜곡된 해석들을 만들어 지니고 있었다: “나는 버림받았어. 나는 이제 나 홀로야.” “희망이 없어.

나는 무력한 존재야. 왜냐하면 부모님은 오시지 않을 것이고, 내가 무슨 짓을 해도 그분들은 오지 않아.” “나는 나에 대한 그분들의 마음을 신뢰할 수 없어, 그 어떤 것도 이런 일이 내게 일어나게 한 것을 정당화할 수 없잖아.” “부모님은 내가 혼란에 휩싸여 있을 때나 도움이 필요할 때 나를 돕지 않을 거야.” 이런 왜곡되고 그릇된 믿음과 함께 외로움, 거부당한 느낌, 절망감, 무력감, 압도당한 느낌, 혼란스러움 등이 뒤섞인 비참한 감정의 늪이 자리잡게 된다. 나는 부모님들이 나를 떠난 것과 그분들이 내가 이렇게 깊은 고통을 겪도록 허락한 것과, 내가 원해도 오지 않으실 것이라는 것으로 인해 몹시 화가 나 있었다.

이런 일이 있고 몇 년이 지나는 동안 이 유독성 내용은 종종 작동되어 주님에게까지 전수되었다. 나를 난감하게 만드는 상황에 갇혀 주님을 향해 도움을 부르짖어도 그분의 임재나 도움을 지각할 수 없는 상황에 갇히게 될 때마다, 그 당시 나와 주님과 관계는 두 살 때의 이별에서 온 믿음과 감정을 작동시키는 초기 기억 속에 담긴 부모님과 상호관계와 짝지어진다. 두 살 때 이별의 외상에서 온 믿음과 감정은 잠재기억으로 저장되어 주님에게로 전수되곤 했다. 나에 대한 주님의 마음을 신뢰할 수 없다는 것이 옳다고 강하게 느껴졌다. 왜냐하면 그분께서 결단코 정당화될 수 없는 일들을 허락했기 때문이다; 그분은 지금도 나와 함께 하시지 않으며 내가 그분을 부르고 요청한다 해도 다가오시지 않을 것이라는 것이 강하게 사실로 느껴졌다; 그분은 내가 난관에 휩싸여 도움을 청해도 아무 것도 해주지 않을 것임이 확실하다고 강하게 느껴졌다. 부정적인 감정들이 튀어나오기도 했다. 이 모든 것들은 VLE가 꾸며낸 설명들을 수반한 “비가시적” 잠재기억들이 되어 전면에 부상하곤 했기 때문에, 나는 “이런 생각들과 감정들은 외상적 유년기 기억들에서 나오고 있다”는 통찰이 없었고 이를 의식하지도 못했다. 오

히려 나는 이런 생각과 감정들은 *주님에 대한 것*들이며, 이는 모두 *현재에 관련하여* 참되고, 타당하며, 합리적인 것이라고 지각하곤 했던 것이다.

한 예로, 우리가 일과 휴가로 여행이 연장되어 집을 떠나 있는 동안, 우리 차가 침수되어 수 주 동안이나 컴퓨터화되었던 주요 배선 장치와 주요 회로판이 *수중에 잠겨있었다*. 혹시 여러분은 우리가 떠나 있는 동안 내 차가 연못 속으로 굴러들어 갔는데도 우리 친구들과 이웃들은 3주동안이나 그것을 그대로 방치했었던 것이라고 생각할까봐, 폭스바겐 파사트의 전기체계가 침수되는 것이 정말로 얼마나 쉬운 일인지 설명해야 하겠다. 우리 파사트 모델은 덮개가 새면 물이 차체 안으로 스며들어 좌석구간 내 카펫 아래 3인치 정도의 공간 속으로 보이지 않게 타고 들어올 수 있게 되어 있다. 당신은 왜 카펫 아래에 3인치 정도의 공간이 있다고 생각하는가? 글세, 그곳은 제작 기술자들이 그곳에 중요 배선 장치와 컴퓨터화된 중요 회선판을 두기로 결정했던 것일 게다. 그래서 우리의 덮개가 새면 수 톤의 물이 틀을 타고 흘러 들어와 카펫 아래의 공간을 *완전히* 채우게 되고, 그렇게 되면 전기 체계의 주요 부속들이 아무도 눈치채지 못하는 사이에 석주씩이나 침수상태에 놓여 있게 되는 것이다.

놀랄 것도 없이 우리는 여행에서 돌아왔을 때 자동차가 시동이 걸리지 않는 것을 알게 되었다. 우리가 자동차 판매상에게 차를 견인해 가자, 수석 기술자가 말하길, 전기체계 전체를 교체하여야 하며 *7천달러*의 비용이 들겠다는 것이었다! 그래서 우린 자동차 판매상의 기술자가 아닌, 우리차를 늘 봐주던 단골 기술자의 의견을 듣기로 했다. 그는 35년간의 경력을 지닌 기술자였고 자기 마음대로 쓸 수 있는 차고를 갖고 있는 매우 영리한 기술자였다. 그는 폭스바겐 파사트의 이런 특별한 체제를 수리해서 좋은 꿀 본 적이 없다며 자기는 아예 만지지도 않겠다고 하는 것이었다!
와! 이걸 우리가 들으려고 했던 말이 아닌데.

(그림)



(그림 5.1 파사트 전기장치의 악몽 - 나는 2주간을 보내며 연속해서 이 일의 크기와 복잡성에 압도당했다.)

나는 내가 직접 고치기로 마음먹었다. 그 다음 2주 동안 나는 내가 벌여 놓은 일의 크기와 복잡성에 계속해서 압도당하고 말았다(그림 5.1). 이 겁 없는 도전과 씨름하면서 나는 수없이 주님께 도움을 청했지만 여전히 나는 그분의 임재나 도움을 지각할 수가 없었고, 이럴 때마다 두 살 때 외상의 유독성 내용이 “비가시적” 잠재기억이 되어 전면에 부상하곤 했다: 주님은 내가 아무리 부르고 불러도 나와 함께 계시지 않는다는 것이 참으로 맞다고 느껴지곤 했다. 내가 아무리 혼란에 빠져있고 도움을 청해도 그분은 아무것도 하지 않을 것이라는 것도 참으로 맞는 생각이라고 느껴졌다. 도저히 정당화할 수 없는 일이 나에게 일어나도록 허락하신 것을 보면, 나는 나를 향한 그분의 마음을 신뢰할 수 없다고 느끼는 것 역시 정말로 정당하다고 느끼곤 했다; 나는 아주 무력감에 젖고, 낙담되고, 배신감에 젖고, 버림받았다는 느낌과 분노에 빠져 있었다; *내 고통과 분노는 정말 현재 상황에 관한 것이며 특히 이*

것은 나의 도움 요청에 응답하지 않는 주님께 관한 한 참으로 맞다고 느꼈다.

(나중에 알게 된 일이지만) 실은 주님은 나와 함께 내 곁에 계셨고, 내게 도움을 제공하고 계셨다. 그러나 내가 그분의 임재를 지각할 수 없었을 뿐이었다. 자세한 것은 잠시 후에 말하겠지만 이 시점에서 아주 짧게 요약해 두자면, 나는 두 살 때 겪은 외상의 연장선상에서 내가 그분을 밀어내 버리는 선택을 한 것이다. 나의 이러한 선택은 지금도 그분의 임재의 경험을 방해하고 그분으로부터 도움 받는 것을 방해할 수 있다. 그러나 나는 처음부터 이 큰 그림을 알아차리지 못하고 있었기 때문에 희망을 느끼지도, 내 VLE 꾸며대기를 포기하지도 않았다. 지금의 내 생각과 감정이라는 것들은 외상내용이 잠재기억이 되어 전면에 부상한 것임을 깨닫고 이들의 치유를 위해 주님께 나가지 않은 채, 왜곡된 결론들을 참된 것인양 지각했고, 잠재기억의 부정적 감정들을 현재에 관련하여 타당한 것으로 지각했으며, *나의 힘과 관심을 온통 격발과 싸우는 데 쏟고 있었다*. 나는, 그분이 나에게 다가 오시어 나와 함께 계시며 내가 차를 고치도록 도와주실 수만 있었다면 내 고통의 진짜 근원이 모두 해결될 것이라는 강한 주관적 지각을 가지고 있었다. 나는 자동차가 시동 걸리지 않는 것과 주님이 (나의 도움 요청에) 응답하지 않는 것에만 초점을 맞추고 있었다. 나는 그분께서 더욱 만져질 수 있도록 현현해주시기를 요청하고, 요청하고, 또 요청하며 강청하기를 계속하고 있었다; 나는 지금 주님이 제대로 응답하지 않고 계시다는 것과 주님이 더욱 강력하게 개입하셔야 한다는 것을 주님께 납득시키려고 애쓰며 주님과 논쟁하고 있었다; 주님은 의도적으로, 나와 함께 하시는 것도 도와주시는 것도 거부하고 있다는 강력한 주관적 지각의 물결이 밀려왔었다. 그래서 내가 생각할 수 있는 모든 험한 비난으로 그분을 응징하려고 그분을 향해 나의 욕구 불만에서 나오는 모든 분노를 쏟아 부었다. 이러한 반응들 사이를 (때로는 수 시간씩) 오락가락 뛰어 다니다가 급기야 나는 비참한 혼돈의 좌절 속으로 떨어지고 말았다. 그리고는 결국 막다른 골목에 다다를 때마다 또 다른 작업으로 나 자신을 몰아넣었다.

감사하게도 자동차와 관련된 이 특별히 비참했던 사건은 나를 두살 때 겪은 이별의 외상기억에 대한 돌파구로 인도했다. 이것은 마침내, 주님을 밀

어내어 그분의 임재를 지각하지도 그분의 도움을 받아들이지도 못하도록 방해하는 것이 바로 내가 선택한 것이었음을 깨닫고 이를 거꾸로 돌려놓게 했다. 이 돌파구의 일부는 이런 것이었다; 이 자동차와 관련된 전체적인 시련이 샬롯과 내가 임마누엘 프로그램을 개발하는 첫 단계를 마쳤을 때 발생했다. 나는 내가 주님의 임재를 지각할 수 없는 것은 뭔가 걸림돌이 가로막고 있기 때문이며, 주님께서는 언제나 나를 도와 그 장애물을 해결하고 싶어하신다는 것에 대해 확신하게 되었다. 나에게 돌파구로 작용했던 한 가지는 내가 부모님과 분리되어 있었던 시기에 대한 새로운 정보와 통찰을 얻은 것이었다. 비록 나의 고통스런 생각과 감정들이 현재에 관련하여 올바른 것이며 타당한 것이라고 느껴졌기는 하지만 그것들은 실은 미해결 외상에서 온 잠재기억이었다는 것을 알게 된 것이다. 돌파구로 작용한 또 다른 것은 내가 거의 2주 동안 내내 이 유독성 내용에 의해 비참하게 격발되어 있을 때, 이 고통이 너무나 강하고 집요하여 나는 뭔가 새로운 것을 시도하지 않으면 안 되겠다고 깨닫기 시작했다는 점이다. 내가 차 속에 연장들과 전선 줄들과 연결되지 않은 전기부속품들에 둘러 싸여 있을 때 내 안에서 다음과 같은 겸손한 순종의 기도가 열린 마음으로 터져 나왔다:

“주님 당신께서 내가 지각할 수 있는 방식으로 현현하지 않으시는 것에 대하여, 그리고 만져질 수 있는 실제적인 도움을 주시지 않는 것에 대하여 저는 아주 화가 나 있습니다. 이 모든 것이 당신의 잘못이니 사과하시고 당신께서 문제를 해결하셔야 한다는 것이 못 견딜 만큼, 강력하고도 옳은 것으로 느껴 집니다; 하지만 나는 지금 당신이 이곳에 제 곁에 계시다는 것을 압니다. 당신과 저 사이에 뭔가 방해물이 끼어 있음에 틀림없다는 것을 압니다. 저는 이제 격발된 채로 당신을 비난하며 이곳에 박혀있는 일에 지쳤습니다. 젠장, 이런 말하는 것 정말 미치겠습니다. 으- .(잠시 분을 삼킨 후) 좋습니다: 당신의 임재를 지각하는 것을 방해하는 무슨 일이라도 제가 하고 있단 말입니까? 여기에서 한발이라도 앞으로 나가려면 제가 어떤 선택을 해야 한단 말 입니까?”

이런 말들이 내 입 밖으로 쏟아져 나오자 나는 내가 두 살 때 겪은 분리경험의 기억 속에 서있음을 느끼기 시작했다. 이때 예수님이 내 곁에 서계시다는 내적 심상과 함께 “칼, 엄마는 오래 동안 돌아오지 못하게 될 거야, 내가

널 위로해 주마”라고 말하고 계신다는 감각이 느껴졌다. 그 때 내가 내 받은 말은 내가 최초의 외상을 겪었을 때 했던 반응이었고, 그 후 40년 세월 고집스럽게 붙들고 있었던 반응이었다:

“나에게 관심있기라도 하다면 그건 *지금 당장* 당신이 우리 엄마를 내 앞에 대려 오는 것뿐이요. 당신이 그 일 말고 뭘 나한테 말할 수 있단 말이요. 지금 당신이 우리 어머니와 함께 있지 않다면 *당장 내 앞에서 꺼지시오*. 절벽에라도 올라가 뛰어내리시오. *밑에 바위 덩어리나 있어라!* 놀랄 것도 없이 주님께 절벽에서 뛰어내리라고 하는 한, 내가 그분의 임재를 느끼거나 그분의 도움을 받기는 영 글러먹은 것이었다. 그러나 감사하게도 조금전에 말했던 것 같은 내가 새롭게 느끼기 시작한 여러 가지 요소들 덕분이었던지, 나는 결국 주님을 향한 나의 분노와 함께 그분께서 상황을 바꾸어 주셔야 한다는 나의 당당한 요구를 내려놓을 수 있게 되었다. 그리고는 그분을 밀쳐내고 그분의 도움을 거부하던 내 선택을 돌이키고 말았다. 이 반전이 있는 후에야 나는 두 살 때 기억 속으로 들어가 그분의 위로와 도움을 받을 수 있었고, 분리 외상에 관한 가장 중요한 부분을 깊은 차원에 이르기까지 영구히 치유받을 수 있게 되었다. 더 이상, 내가 자동차와 계속해서 싸우고 있을 때 그분은 나를 돕기를 거부하시며 나와 함께 하시기를 거부한다고 느껴지지 않았다. 나는 (그분의 도움으로) 전체 125달러에 해당하는 전기체계를 완벽하게 복원시킬 수 있었다.²⁶

나는 이 이야기가 해피엔딩으로 끝나서 몹시 감사하다. 그러나 이 치유의 돌파가 있기 전 수년 동안, 이 외상기억으로부터 온 유독성 내용은 주님과 나의 관계를 엄청나게 방해했었다. 이것은 내가 겪은 수많은 경험 중 단지 하나일 뿐이다. 독자들께서는 내가 적절치 못한 설교를 들을 때와 옆방의 소그룹 모임에서 나누는 이야기들을 엿들었을 때 생겼던 소년기-성숙으로 인한 외상 경험은 주님과 나의 관계를 저해하는 두 가지 잠재적 외상기억이었다고 말한 것을 기억할 것이다. www.kcklehman.com에 탑재된 논문을 보면 이런 류의 불행한 현상들을 기록한 개인적 경험에 관한 이야기들을 만날 수 있을

²⁶ 이 돌파를 위해 도움을 주는 새로운 자료와 더 많은 논의 그리고 이 이야기의 남은 부분들은 논문과 DVD형태로 www.kcklehman.com “Immanuel, an Especially Pernicious Blockage, and the Normal Belief Memory System,”에서 얻을 수 있음.

것이다.²⁷

내가 도왔던 감정치유 프로그램에서 얻은 한 흥미있는 이야기도, 비록 다른 방향에서의 이야기이긴 하지만, 우리의 미해결 외상이 얼마나 주님과 의 관계에 영향을 끼치는가에 대하여 동일한 것을 보여주고 있다. 이 특정한 여인도 많은 공포스런 기억들을 지닌 채 수 많은, 길고긴 프로그램들을 좇아 다녔었다. 이 프로그램에 와서 그녀는 주님께서 자신을 고통으로부터 해방 시키시는 데 너무나 오랜 시간이 걸린 것에 대하여 (꽤 납득할 만한) 불평을 쏟아 놓기 시작했다. 다행히도 그녀는 예수님의 임재를 선명히 지각할 수 있고 그분과의 강한 연대를 느끼는 기억 속에 있었다. 그래서 나는 그녀에게 그녀의 관심에 대하여 주님과 직접적으로 대면할 것을 권했다.²⁸ 그녀는 자신의 질문과 자신의 불행을 직접 주님께 가지고 갔다. 수분이 지난 후 그녀는 주님께서 이렇게 응답하셨다고 했다:

“나는 나의 자녀들을 사랑한다. 그래서 그들을 고통에서 해방시키는 것을 기뻐한다. 그러나 이 모든 감정치유 프로그램들의 가장 중요한 목적은 나의 마음과 너의 마음 사이에 있는 방해물들을 제거하는 것이다. **감정치유 프로그램의 제 일차적인 가장 중요한 목적은 네 마음이 나에게 다가오는 것을 가로 막고 있는 방해물을 제거하는 것이란다.**”²⁹

이 프로그램 이후에도 유사한 상황에 있는 많은 사람들이 근본적으로 동일한 메시지를 받고 있다.

특키와 매기

미해결 외상이 우리와 주님의 관계에 미치는 부정적 영향과, 외상기억이 주님의 관계를 방해하지 못하도록 치료하는 것은 몹시 중요한 문제이

²⁷ 예를 들어 “아버지/ 하나님은 전지하신가? 또는 전능하신가?: 사례연구 논의” 그리고 “치료사/간사 안의 미해결 문제들: 감정치유를 방해하는 가장 중요한 저해 요소의 하나” www.kclehman.com 에서 무료로 내려 받을 수 있음.

²⁸ 나는 내담자들이 주님의 임재에 대한 분명한 지각을 갖고 그분과 강한 연대를 지니고 있을 때를 좋아한다. 왜냐하면 정말로 어려운 문제를 가지고 나올 때면 나는 본인이 직접 주님께 그 문제를 가지고 가라고 가르치기 때문이다.

²⁹ 그분께서는 그녀에게 지금까지 받고 있는 고통으로 인한 그녀의 실망에 관해서도 말씀하셨지만, 이 감정치유 프로그램의 일차적 목적에 대한 언급은 그녀 뿐 아니라 나 자신에게도 특별히 깊은 의미를 지닌다.

다. 어느 부부의 감정치유 프로그램 실황을 담은 비디오를 가지고 좀더 깊게 다루어 보자. DVD를 켤 수 있으면 지금 로키: 부자간의 상처(Rocky: Father-Son Wounds)와 메기 #3:산고와 분만외상(Maggie #3:Labor & Delivery Trauma) 부분을 꼭 켜기를 권한다.³⁰ DVD 재생기를 갖고 있지 못한 독자를 위해서 여기에 비디오 클립의 대화 내용을 적겠다. 그러나 기록된 대본이 동일한 *인식적* 내용을 제공하긴 하겠지만, 미해결 외상이 주님과 의 관계에 영향을 끼치는 방식과 외상기억의 해결이 갖는 중요성은 감정적 힘을 통해 더욱 강하게 소통될 수밖에 없다. 여러분이 이것들을 그저 읽지 않고 감정치유의 실황을 청취할 수 있다면 이것을 놓치지 않을 것이므로 다시 한 번 비디오 청취를 권하는 바이다.

비디오 클립, 록키: 부자간의 상처³¹

우리는 개회기도로 상담을 시작한 후, 록키에게 어떤 것이든 의식에 떠오르는 생각이나 느낌, 이미지, 기억, 또는 의식에 떠오르는 신체적 감각 등을 간단하게 묘사해 보라고 부탁했다.

록키: 내 위장에 뭔가 묵직한 게 느껴져요. 일종의 깊은 짐, 무거운 슬픔 같은 거죠. 음, 나는 수없이 그저 모호하게 그것이 어린애 같이 느껴졌는지 모릅니다. 되풀이해서 느꼈죠. 아주 혼자서 느꼈어요....

...내가 가족으로부터 분리되어 있는 것을 느낍니다. 내가 일하는 중에도 어쩐지 나 혼자라고 느낍니다. 일을 진행하며 기도하며 진땀을 빼며 분주하다고 느낍니다. 어떤 다른 사람들은 다 끝낸 훈련 같은 것을 난 아직 다 못 끝냈기 때문에 나는 지금 경기에서 탈락하여, 나 혼자 이걸 붙들고 있는 것처럼 느낍니다. 마치 외로운 방랑자 같은 그런거 있잖아요...

(한숨을 쉬고, 머리를 흔들며) 어쩐지 결국 록키 홀로 떨어져 있는 거 같아요. 그가 무얼 하든, 얼마나 무던히 애쓰든, 비록 그가 옳게 하고 있다 할지

³⁰ 최초와는 77분과 72분 분량이었으나 여기에서는 편집되어 각각 9분짜리 클립으로 되어있다. 그래서 많은 부분이 생략되어 있다. 여러분이 지엽적인 것에 매달리지 않는다면, 우리의 논의에 강조할 부분은 여전히 선명히 나타나 있다.

³¹ 이 부분의 축약본(16분)과 후속 인터뷰가 우리의 웹사이트 참고에 *Live Emotional Healing Ministry - Four Condensed Sessions DVD* (Live Ministry Series #8)의 일부분으로 나와 있다. *Rocky: Father Son Wounds*의 (77분)전체와 후속 인터뷰 또한 www.kclehman.com의 참고 페이지에서 찾아 볼 수 있다.

라도, 그는 결국 홀로 있게 된 거죠.

레만 박사: 바로 거기. 그 부분에 좀 머물러 있어요. 록키. “어쩐지 록키는 항상 홀로 있게 되었다”는 부분... (록키가 흐느끼기 시작한다.)

록키: ...난 심지어 주님하고도 그렇게 느껴요. 말하자면, 그러니까 “주님, 전 어떻게 당신과 접촉하여 연결된 채로 있을 수 있지 모르겠습니다.” (강렬한 감정의 폭발, 눈물)

레만 박사: (직접 주님에게) 주 예수님, 록키가 자신의 저 깊은 슬픔과 외로움에 대해서 무엇을 알기를 원하십니까? “내가 올바른 일을 해도, 아무리 열심히 해도 - 내가 비록 올바른 일을 해도, 전 저 혼자 그걸 해야 합니다. 제 힘으로요. 전 심지어 당신이 저와 함께 있지 않다고 느낍니다. 주님.”이라고 하지 않습니까?

록키: 있잖아요. 저의 얼마쯤은 예수님께서 저와 함께 계신 것을 알고 있습니다. 그리고 저의 얼마쯤은 (목이 메어) :“전 실망하고 싶지 않아요.” 마치 “저 혼자 놔주세요. 제가 해내겠습니다. 그냥 놔주세요. 그저 더 나쁘게나 마세요.”... 어떤 약속이 있는 것 같아요. 그리고는 그게 깨어져버립니다. ...

내 속에서, “그저 절 그냥 놔주세요”라고 예수님한테 말하고 싶은 것 같아요. (한 참 지난 지점으로 건너 뛰어, 레만 박사와 록키가 기도한다. 록키의 생각과 감정에 작용하고 있는 배후의 외상기억이 있으면 주님께서 드러내어 주실 것을 요청한 후, 록키가 말한다.)

록키: 제가 아버지하고 같이 있었던 시간이 있었는데... 그 때 나는 조그만 했죠 아주 조그만 했어요. 아빠는 일하는 곳에 어떤 것을 가지고 계셨어요. - 조그만 식당 같은 곳이었고, 일종의 카우보이 물건, 그러니까 카우보이 모자와 총을 갖고 계셨네요... 제 기억에는 아빠가 그것을 저한테 가져 오셨어요. 그리고는 제가 아빠와 같이 서 있었는데, 그런데 저는 그저 혼자라고 느꼈어요. 아무런 접촉도 없이.(강한 감정의 폭발)

그저 흐릿하게 기억나는 데 - 전 “아, 이걸 이해할 수가 없어요. 왜 아빠가 그것들을 내게 가져 오고서는 나에게 말 한마디 하고 싶어 하지 않으신 건지. 날 쳐다보는 것조차 원하지 않으셨는지 난 이해할 수 없어요.”

내가 아빠와 같이 있을 때 나는 보이지 않는 존재처럼 느끼곤 했어요. 그래서 그분이 나를 볼 수 없는 것처럼요. 이런 기억이 나요. 우리는 지하실에

있었고 난 그 모자를 쓰고 있었죠. 그 모자는 내게 너무 컸고, 총은 너무 무거워서 난 그걸 겨우 들어 올릴 정도였죠. 아빠는 내 곁에 계셨지만 그분은 환영같은 것 속에 계셨어요 - 딴 곳에 계신 것처럼요... 그리고 잠시 후에 사라져버렸던 게 기억나요. 그리고는 아빠를 다신 쳐다보지 않았어요. - 난 그걸 감당할 수 없었어요.

(앞 부분으로 건너 뛴)

록키: 칼. 주님은 내게 환영 속에 있는 아버지를 보여주었어요. 정말, 그분은 실제로 *사라져* 버렸어요. 내가 올려다보니까, 난 작은 어린애였는데, 예수님이 그 애 뒤에 걸고 있는 것이 보였어요. 무릎을 구부리고 팔을 뻗으신채 모든 걸 다 아신다는 얼굴표정으로. 그분은 정말 내가 얼마나 슬프고, 외롭고, 상처입고, 그리고 얼마나 내가 보이지 않는 존재로 느끼는지를 다 알고 계신 것처럼 보였어요. 그분은 모든 걸 다 이해하고 있었고, - 그런 것들 느껴도 괜찮아. 그분이 마치 “네 아빠가 환영 속에 있었던 건 그 탓이다. 네 탓이 아니다”고 말씀하시는 것 같았다. 그리고 그것이 참되다고 느껴졌다.

그런데 내가 예수님을 쳐다보고 있다가 난 거의 돌아서 버렸어요. 무슨 말인지 아세요? 난 아빠와 내가 같이 서 있던 곳 옆에 있는 캐비닛 속을 들여다보았는데 난 그 때 그 속을 열심히 들여다보고 있었던 게 기억나요. 그 때 나는 그 캐비닛 속에 있는 물건들에 정신을 쏟고 있었어요. 나는 그저 그 모든 것들(나의 아버지와 관련된 고통)로부터 벗어나고 싶었던 거였어요. 그리고는 그 대신에 지금 여기에....

(앞 부분으로 건너 뛴)

그거 재미있네요. 내가 돌아서기 전에 예수님이 미끄러지듯 끼어드시더니 나와 그 찬장 사이에 앉으시는 거예요. 이렇게 말이에요 (록키는 한 쪽 무릎을 꿇으며 몸으로 보여 주었다) 바닥에 한 쪽...

레만 박사: 한 쪽 무릎을 꿇고?

록키:예. 이런 식으로(록키는 한 쪽 무릎을 꿇고, 뒤로 약간 기울이며, 아주 편한 자세로 마치 자신 앞에 서 있는 작은 아이를 쳐다보듯이 약간 아래를 내려다보는 몸짓을 해 보였다) 그 분은 그저 쳐다보며 미소짓고 계셔요. 음, 이건 정말 아주 평온하게 나를 초청하는 미소예요.

나를 잘 아시는 느낌, 내가 이해받고 있는 느낌이에요. 이 모든 것들을 느끼

는 게 정말 오케이예요. 그분이 이해하고 계시니까요.

레만 박사: 그 실망의 공포도?

록키: 음 - (예). 그런데 왜 내가 그분에게로 돌아서지 않았지요? 난 두려웠어요. 그랬더니 그분이 “여길 봐, 네가 쳐다볼 수 있는 곳에 내가 앉을 거야, 내가 네게로 간다구”

(수분 뒤로 건너 뛴)

록키: 그 밖에 다른 것들이 밀려드네요. 시간, 기억, 내가 아빠를 갖지 못한 것 때문에 정말 고통스러웠던 내 소년기의 특정한 시간들, 그리고 그곳에 계셨던 주님의 임재를 느껴요....예수님과 나 사이가 (막혔던 것이:역주) 열린 것 같아요.

(이 첫 번 만남이 있은 후 16개월이 지난 후속상담)

록키: 그 이후 저는 공포나 불안 그리고 스스로 진정시키는 행위 등을 훨씬 덜 하게 되었어요. 사람들이 알아볼런지 모르지만 전 더 이상 감정이 요구하는대로 먹지 않기 때문에 50에서 60파운드를 뺐어요. 운동하고 놀이도 하고 해서 이젠 저 자신을 관리하는 데 자유를 느껴요. 그리고 내가 나를 관계성 속에서 다루는 것과 일할 때 내가 나 자신에게 기대하는 것 간에 더 많은 균형을 찾고 있어요. 그래서 (감정치유 상담은) 내가 예수님과 함께 있다는 것을 경험할 수 있게 한 감탄할 만한 시간이었어요.

난 사람들에게 그 전환의 순간을 설명하죠. 내 삶에서 처음에 일들이 잘 못 되어가던 (과거에는) 내 마음은 자동적으로 “왜 이런 일을 내게 허락하십니까? 왜 나를 도와주지 않으세요? 주님, 지금 어디 계십니까, 골프라도 치러 나가셨나요?”라고 자동적으로 반응했지요. 그러나 지금은 일이 잘못되면, 내 첫 반응은 “이것 정말 고약한데. 나 이런 것 반갑지 않습니다만, 당신께서 지금 저와 함께 계신 것을 압니다”라고 합니다.

레만 박사: 와우!

록키: 이건 경험해 볼만 한 거예요.

레만 박사: 그렇고 말고요. 그래요. 첫 상담이 시작될 때는 슬프고 외롭고 “난 나 혼자예요. 언제나 록키 혼자 있을 뿐이야”라고 했지만 이젠 다르네요.

록키: 꼭 그랬어요.

레만 박사: 그것 참 멋지네요.

룩키: 진짜 오븐 속이나 용광로(같은 시련:역주) 속 같은 어려움 속에서도 다르게 느낍니다.

* *

비디오 클립, 매기 #3: 산고와 분만외상³²

이번 상담은 매기가 이야기하는 것으로 시작된다; 그녀는 특별히 복잡하고 힘든 한 내담자와 함께 했던 자신의 일에 관하여 그리고 이런 상황에서 불거지는 자신의 주님에 대한 부정적 감정에 관하여 이야기 하고 있다. 여기에 나오는 내용은 첫 만남의 끝부분부터 시작되고 있다.

매기: 나는 때때로 예수님에 대해 화가 나서 힘듭니다....그분이 나에게 부탁하시는 일이 너무 힘들다고 느껴집니다. 그건, 그건 거의 *꼴치아프고 심술궂은 (mean)* 수준으로 느껴져요.

(이런 첫 소감 몇 마디가 이어진 다음, 몇 분 건너뛰어서)

매기: “우린 보다 나은 경계들이 필요해요. 이것이 주된 혼란이에요”라고 말하면서 나는 남편을 일방적으로 몰아 부쳤어요. 나는 남편을 올려다보며 “당신은 왜 그렇게 이기적이에요?”라고 말했어요. 이 말은 참 부적절한 말이었어요. 왜냐하면 (이 말로) 그는 떠나버렸기 때문입니다. 그는 이제껏 많이 참아왔던 거예요. 옳치 않았단 말이에요. 그리고는 난 하나님께 화 같은 게 나 있었어요. 왜냐하면 **그분은 이 일을 훨씬 쉽게 만들 수도 있는 분이시잖아요!**

(수분 정도 건너 뛴 뒤, 매기는 이제 직접 주님께 말하고 있다.)

매기: 하나님, 사면으로부터 너무 어려움이 오는 것 같아요. 제 남편이 견디기 어렵다고 느껴지고, 당신이 냉혹해 지시는 것 같고, 제 내담자가 잔인하게 느껴져요.

³² 이 상담과 후속 인터뷰의 축약 본(14분)을 보기 원하는 사람은 Live Emotional Healing Ministry - Condensed Sessions, 4th Set DVD (#20 in the Live Ministry Series) 의 일부를 웹사이트 참고 페이지에서 볼 수 있음. Maggie #3: Labor & Delivery Trauma의 상담과 후속 인터뷰(72분 짜리) 원본은 www.kcleman.com의 참고 페이지에서 볼 수 있음.

(이 상황이) 너무 오래가는 것 같고 전 이제 지쳤어요. 정말로 지쳤어요.

(다시 앞으로 건너 뛴. 레만 박사가 매기에게 주님께 초점을 맞추어 보라고 귀띐한다. 주님께 그녀의 생각과 감정을 주도하는 내면의 외상기억에 대해 갈 길을 안내해 달라고 구해 보라고 권했다. 그녀는 그렇게 한 후 한참 있다가 다음과 같이 말을 이어갔다.)

매기: 음, 좋아요. 저의 첫 출산과 산고를 잠시, 그냥 잠깐만, 회상할게요.

전 그저 저의 출산과 산고가 저에게 얼마나 힘들었는지 생각하는 중이에요.

왜냐하면 브랙스톤 히크스(Braxton Hicks) 자궁수축이 시작될 끝 무렵에 의사가 도왔었거든요. 꽤 정상적인 시작이 느껴지자 병원으로 갔었어요. 그들은 날 그냥 집에 돌려보냈어야 했었을 건데, 의사가 앞장서 날 받아 들였고 나를 피토신(Pitocin)에 연결하더니 경막외 마취 주사를 놓아 주었어요. 그건 으레 하는 절차예요. “눕혀 놓고, 끌어내고”하는 것 말예요.

전 의사가 날 보러 들어 온 적도 없다고 기억하고 있어요. 우리 정말 오래 기다렸어요. 한 밤중이었죠. ..음, (매기는 한참을 멈추었다가 목이 메어 눈물을 흘렸다.) 여자들은 언제나 어린애들을 갖는 거지만, 저에겐 이것이 처음이었고 저는 어렸었어요. 전 병원에 있는 연습이 없었어요. 내가 두 시간 동안이나 밀어내기를 하고 있을 때까지 의사는 코빠기도 보이지 않았고, 그가 바느질로 다시 봉합할 때에야 의사의 존재를 조금 느낄 수 있었죠. 그제야 나는 “아파요”라고 말했지요. 그 의사는 심술궂은 사람이었어요. 그는 냉혹한 사람이었지요.

(수 분 뒤로 건너 뛴)

매기: 그래서 주님 어디 계십니까?

레만 박사: (매기에게) 분명한 초청을 하기로 합시다. (주님께 직접 말하기 시작하며) 주님, 저희가 당신을 초청합니다. 당신께서 매기와 함께 이곳에 계시기를 초청합니다. 매기가 당신의 임재를 지각하도록 당신께서 도우시기를 원합니다.

(다시 매기에게) 자, 이제 무슨 일이 일어나는지 말해보세요. 왜냐하면 만일 당신이 주님의 임재를 지각하지 못한다면 우리가 두분 사이의 분쟁조정인으로 나설 거예요.

매기: (오래 기다린 후) 좋아요. 지금 주님을 보고 있어요. 바로 의사선생님

결어요. (침묵) 의사선생님이 그곳에 계시기 전부터 그분이 거기에 계셨어요. (침묵) 그분은 긍휼로 가득 차있어요. (침묵, 감정의 폭발, 눈물) 그리고 그분은 내가 이제까지 아주 강했다는 것을 알고 계셨어요.

저는, 저는 정말로 그분의 긍휼을 그냥 느낄 수 있어요. (조용한 침묵) 그분이 관찮을 거야 라고 말씀하시려는 걸 느낄 수 있어요. 비록 아이 출산이 반드시 이렇게 되도록 그분이 계획한 바는 아니었지만, 관찮을 거야.

그분이 거기에 계신다는 것을 알고 나니까... 제 말은요, 그분과 그 의사가 아주 대비된다는 거죠....

(수 분간 건너 뛴)

매기: 나는 대부분의 여자들을 잘 몰라요. 하지만 어린애 출산은 정말 지옥 같은 위험이에요. 난 그것 싫어요. 난 줄곧 그걸 엄청 무례한 경험이라고 생각했었어요. 당신의 품위가 송두리째 그 고통에 노출되어 버리는 거잖아요. 정말 그건 힘든 일이에요.

레만 박사: 그 모든 것을 예수님께 말씀해 보세요.

매기: 좋아요. (잠시 멈춘 뒤 직접 주님께 말하기 시작) 주님, 전 (이렇게 떠벌이는) 여자들 하고는 상종할 수 없어요...

레만 박사: 애 낳는 게 얼마나 아름다우냐고 떠벌이는 여자들요?

매기: 예! 그 사람들은 아이가 나오는 순간 모든 고통을 잊는다고들 말하지요. 주님, 그런데 전 잊은 적이 없어요. 저도 아이에 대해서는 감사하지요. 그렇지만 그건 힘들어요.(감정의 폭발, 눈물)

(오래 동안 침묵, 감정의 폭발, 눈물) 그분은 다 알고 계신다고 하시네요.

(오래 동안 침묵, 미소지으며) 참 이상한 일이네요. 단지 그분이 다 알고 있다고 말씀하시니까 기분이 좋아지네요. (웃음) 그분이 다시 당신과 하나로 조율되어 주시는 건가요?

레만 박사: 그것에 대해 무얼 아시겠어요? 그게 치유과정에 있는 3단계예요. 그분은 아마 그런 거 모두 아시겠지요. 그건 감정치유 작업에 있어 종종 가장 중요한 전략적 부분이 되거든요.

매기: 그분은 저에게 (복잡하거나, 이론적으로 심오해서 깜짝놀랄 어떤 것도) 말씀하시지 않고, 다만...

레만 박사:다만 그분이 같이 계신다는 것, 그리고 그분이 알고 계신다는 것

말이지요?

매기: 으음,

레만 박사: 그게 놀랍지 않아요?

매기: 예, 예, 그래요.

(수분간 건너 뛴)

매기: 그런데, 참 우습네요. 이전 여자들이 “아기를 보니 고통을 잊을 수 있다”고 하던 모든 것들을 포용할 수 있으니 말이에요. 갑자기 그게 참되다고 느껴져요.

레만 박사: 그래서 이제 외상을 벗어나, 당신은 여자들이 말하던 출산의 그 기쁨을 진정으로 체험하고 있군요.

매기: 으음... 예, 예, 예 일종의 흥분되는 기쁨(wild) 같은 거죠?

레만 박사: 그것 참 멋지군요.

매기: 정말이에요.

(한참 지난 후, 상담 끝 무렵의 정리시간)

레만 박사: 처음에 당신이 한 말 중에 “예수님이 냉혹하게 느껴진다고 했지요. 예수님이 브래드(Brad)처럼 딱딱하게 느껴지고, 환자들은 무자비하다”고 했지요. 그런데 당신은 아직도 예수님이 냉혹하다고 느껴지는 곳을 발견할 수 있는지요? 그것이 궁금해지는 데요?

매기: 그분은 지금 전혀 냉혹하게 느껴지지 않아요.

레만 박사: 당신 자신은 주님이 개입하시도록 여러가지 방도를 생각하고 있는데도 그분은 그렇게 하시지 않고 - 저 만큼 떨어져 앉아서 당신을 바라만 보고 계실 때 그분이 냉혹하다고 느껴지지 않으세요?

매기: 음, 아니요.

레만 박사: 당신이 이것저것 떠올리며 얼마나 힘든가를 생각하고, 그리고 그분이 *개입할 수 있는* 곳인 줄로 알고 제발 그렇게 해주시기를 고대하는데도 그분은 저 만치 앉아서 바라보고만 계실 뿐 개입하지 *않으시*는 것을 생각할 때, 그분이 냉혹하고 심술궂다고 느껴지지 않으세요?

매기: 그분은 통치자라고 느껴집니다. 그분은 통치자이셔서 나보다 훨씬 더 영민하시고, 그분은 알고 계시며, 당신께서 왜 그렇게 하고 계시는지 목적을 갖고 계시는 걸요.

레만 박사: 정말 그게 참이라고 느껴지세요?

매기: 그럼요. 그렇고 말고요.

주님께로 전이 되어가는 외상적 잠재기억

이 클립에 나오는 것들에 관해 할 이야기가 많지만, 내가 이 논지에 관하여 말하고 싶은 요점은 미해결 외상 내용이 “비가시적” 잠재기억이 되어 나타난다는 점과, 그것이 주님에게 전이된다는 점이다. 예를 들면 록키는 상담 초반부에 주님은 그와 함께 하시지도 돌보시지도 않는 것으로 느껴졌다. 그러나 상담이 진행되는 동안 이러한 주님에 대한 생각과 감정은 실제로는 *아버지와 관련해서 정확히 사실이었던* 경험에 대한 기억으로부터 나온 것이었음이 명백해졌다. 그의 아버지는 그와 함께 있지 않았고 그를 돌보지도 않았던 것이 사실이었다. 이 미해결 내용이 *현재에 관련하여 참되었다고 느껴지는* 잠재기억이 되어 나타나고 있었고, 록키의 VLE는 이런 생각과 감정이 *현재 주님과 관련해서도 참이며 타당하다고* 그에게 설명해주고 있었다. 그러나 아버지와 관련된 외상이 해결되자 모든 것이 변하고 말았다. 여러분이 보셨겠지만 록키는 후속 인터뷰에서 자신이 스스로 이것을 언급하고 있다:

“(과거에) 살면서 일이 잘 못 되어 가면 내 마음에 첫 번째로 일어나는 자발적 반응은 ‘왜 이런 일을 허락하시는 겁니까? 왜 저를 도와주지 않으십니까? 주님, 어디 계십니까? 골프치러 나가시기라도 한 겁니까?’ 하는 것이었다. 그런데 지금은 일이 잘못 되면 나의 첫 반응은 ‘이건 정말 싫은데요, 나 정말 이런 거 좋아하지 않아요. 하지만 난 지금 당신이 저와 함께 계신 것을 알아요’라고 말한다.”

마찬가지로 매기도 상담 초반부에서 그녀가 어떤 내담자하고 같이 일하는 것이 점점 더 참기 힘들었다는 것이 사실로 느껴졌고, 주님께서도 그녀에게 더 많은 위안을 주고 짐을 덜어 주셨어야 한다는 것이 옳게 느껴졌으며, 주님께서 같이 계시면서도 더 많은 도움을 주지 않기로 하신 걸 보면 그분은 “냉혹하고” “심술궂은” 분이라는 것이 참이라고 느껴졌다. 그러나 상담이 진행되는 동안 이런 생각이나 감정들은 실은 모두 그녀로서는 감당키 힘든

경험이었던 첫 출산의 기억에서 나온 것이라는 게 확실해 졌다.³³ 이 모든 생각과 감정들은 그녀의 *의사에 관한 한 옳은 것이었다*.- 그 의사가 냉혹하고 심술궂었다는 것은 참이었고, 그 의사가 이해와 격려와 민감성을 보여 주고 그녀에게 위안을 주고 짐을 덜어 줄 다른 서비스를 제공했어야 했었다는 것은 옳은 생각이라고 느껴졌다. 이 미해결 내용이 *현재에 관련하여 참이라고 느껴지는* “비가시적” 잠재기억이 되어 나타나고 있었던 것이고, 매기의 VLE는 그녀에게 이런 생각들과 감정들이 *현재 주님과 관련해서도 참이며 타당하다고* 설명을 해대고 있는 것이었다. 그러나 힘겹던 출산과 돌보는 일에 소홀했던 비정한 의사로부터 왔던 외상이 해결되자 이 모든 것들은 변하고 말았다.

³³ 우리는 그녀의 전체적인 경험이 외상으로 저장된 것을 보면 이것들이 그녀로서 감당해 내기 힘든 것이었다는 것을 안다. 그러나 그 경험이 몹시 고통스럽고 힘든 것이었을 지라도 그녀가 그 경험을 적절히 처리해 낼 수 있었더라면 외상으로 남지 않았을런지도 모른다.

6

외상적 잠재기억과 VLE 꾸며대기를 무력화시키는 작업의 중요성 (요약)

외상적 잠재기억과 VLE 꾸며대기를 무력화시키는 작업이 얼마나 중요한지에 관하여 요약해 두기로 하자:

심리적 외상은 사소해 보이는 고통의 사건들에 의해서 생겨날 수 있다. 그렇기 때문에 외상적 기억은 대부분의 사람들이 알고 있는 것 보다 훨씬 더 흔하게 보편화 되어 있다.

외상 기억들이 작동되면 이것들이 지니고 있는 유독성 내용이 전면에서 나타나 우리의 지각, 사유, 믿음, 감정, 능력과 선택에 강력한 영향력을 행사한다.

이 유독한 외상적 내용은 “비가시적” 잠재기억이 되어 나타나게 되며, 이것은 *현재에 관련하여 참된 내용인 것처럼 느껴질 뿐, 결코 내재한 미해결 외상에서 나오는 것으로는 인식되지 않는다.*

우리의 VLE는 현재 우리를 격발시키고 있는 자극에 초점을 맞추어 이야기를 꾸며낸다.

우리 중추신경계의 추정기능이 VLE가 꾸며낸 설명 속의 현실적 틈새들 대부분을 메워버리게 되고, 나머지는 우리가 친숙하게 써온 부인과 자기기만이 떠말게 된다.

이 과정의 결과 우리는 대체로 VLE가 꾸며낸 설명을 믿게 되고, 잠재기억 내용을 현재에 관련하여 참된 내용인 것처럼 받아들이게 되고, 우리를 (지금) 격발하고 있는 것이 마치 잠복해 있는 외상기억에서 나오는 잠재기억내용의 최초의 근원인 듯이 이를 비난 하게 된다.

만일 우리가 어떤 사람이 격발 상황에 책임있다고 지각하게 되면, 우리는 그가 잠재기억의 외상내용에 대하여 전적으로 책임을 질 때에만 비로소 우리자신이 납득되고, 자신의 타당성이 입증되고, 안전하며, (그와) 화해할 준비가 되는 것으로 느끼게 된다. 그러나 그 사람은 이것을 정직하게 자인해 줄 수 없게 되므로 이것은 (우리와 그 사람 사이에) 화해 할 수 없는 불화를 낳게 한다.

마지막으로(그리고 가장 중요하게), 우리가 주님과 관계에서 어떤 것으로 인해 격발되면, 상기의 모든 역동성이 주님과 관계를 저해하는 외상적 잠재기억 내용과 VLE 꾸며대기로 귀결되고 만다. 외상적 잠재 기억과 VLE 꾸며대기가 합작하여 매우 중요한 장애물들을 만들어 냈으므로써 사람들로 하여금 주님의 임재를 지각할 수 없게 하고, 주님과 더욱 친밀한 관계를 맺지 못하도록 방해한다.

이 모든 것을 놓고 볼 때, 우리는 외상기억과 VLE 꾸며대기를 무력화 시키는 것이 얼마나 중요한지를 깨달게 된다.

또 한 가지 이유

제 1부의 끝에 한 가지 흥미로운 보유(補遺)자료를 추가함으로써 우리의 외상기억을 해소하는 것이 왜 중요한지 그 이유를 하나 더 첨언하고자 한다. 나이가 들어가면 우리 두뇌의 전두엽이 특별히 침해 받기 쉽게 되어있다. 그래서 우리가 미해결 문제를 다룰 때 즐겨 사용하는 방어기제가 점차 쇠약해지게 되는 것이다. 그렇게 되면 우리의 문제해결 기제가 쇠약해짐에 따라 우리는 더욱 반응적으로 되고 역기능적으로 되어간다. 이런 현상들은 우리가 나이 들어가면서 쇠약해져가는 방어기제를 상쇄하고 자신을 치료하고 성숙해지는 등의 방지 노력을 하지 않을 때 일어나는 일들이다. 요즈음 이런 현상은 50대 이후, 모든 기능이 최소화되어가고 손상되어 점차 완전히 쓸모없게 되어버리는, 외상후기 스트레스 장애(PTSD)를 앓는 나이든 퇴역군인들에게 관심의 초점이 되고 있다. 예를 들어 디어드르 존스톤(Deirdre Johnston) 박사는 2차세계전과 한국전을 겪은 많은 퇴역군인들이 치매증상이 심해지는 동시에 최근에는 PTSD를 앓고 있음을 확인했다. 그녀가 이 사례들을 좀 더 세밀히 조사한 결과, 그들이 전투경험 이후 수 십 년 동안 미해결 외상을 겪고 있다는 *간파하기 어려운* 증거가 포착되었다. 그럼에도 불구하고, 그들은 *최소한의 기능장애를 지닌 채로*, 가족을 꾸리고, 직장생활을 영위하며, 지역사회에 참여하고 있다. 분명히 그들은 전투경험 이후 수많은 세월 동안 자신들의 미해결 외상기억을 효율적으로 관리할 수 있었던 것이다. 그러나 이들은 (나이가 들어가자) 노인성 치매로 인해 심리적 도구의 문제해결 역량이 녹슬어감에 따라 완벽히 쓸모없는 인간이 되어버리는 PTSD 증세를 보이기 시작했다.³⁴

³⁴ Dierdre Johnston, "A Series of Cases of Dementia Presenting with PTSD Symptoms in World War II Combat Veterans," *Journal of the American Geriatric Society* Vol. 48 (2000):p.70-72. 이것을 입증하는 또 다른 자료로는 Margriet E. van Achterberg, Robert M. Rohrbaugh, and Steven M. Southwick, "Emergence of PTSD in Trauma Survivors with Dementia," *The Journal of Clinical Psychiatry* Vol. 62, No. 3 (2000): P.206-7을 참고하시라.

자신의 정신과 영을 정화하고 성숙시키며 일생을 살아 온 노인들은 고무적 귀감이다 된다. 그들이 치매를 앓을 때 그들의 은혜, 겸손, 성숙, 용기, 온유 등은 끝까지 속속들이 유지된다. 그러나 이와 대조적으로 일생을 자기 방어와 타인 비난에 매달린 노인은 우리에게 경고가 된다. 이들은 치매를 앓을 때 그들 근저에 있던 미성숙과 상처와 역기능이 드러나게 된다. 짧게 말해서, 당신은 나이 들면 당신의 심리적 영적 속옷을 걸친 채 돌아다니게 된다. 당신은 당신의 가족과 친구들과 이웃들이 보기 전에 그 속옷을 빨아 놓기를 원하는가?

여기쯤에서 여러분은 아마 이렇게 물을 것이다: “그럼, 무얼 해야 하는가

? 어떻게 우리의 외상기억과 VLE꾸며대기를 드러내어 무력화시킬 수 있는가? 그리하여 이것들이 더 이상 우리의 삶과 관계를 파괴하지 못하게 할 수 있는가?” 참 옳은 질문이다. 다행히 해답이 있다.

제 2부

외상적 잠재기억과 VLE 꾸며대기를 드러내고 무력화하기

7

일차적인 기초 프로그램

잠복해 있는 외상기억을 발견하고 치료하기

앞의 심리적 외상 장에서 설명했던 것처럼, 인간은 고통을 만나면 두뇌-정신-영의 체계가 그 고통 경험을 처리하려고 노력하게 되고, 이때 이 처리 과정은 특정한 경로를 따라 진행되게 된다(그림 7.1).

(그림) 7.1 고통 처리 과정

고통 -----1. 2. 3. 4. 5-----> 지식, 기능, 감정이입, 지혜, 성숙

1. 정상적인 애정결합상태일 것
2. (관계에) 연결된 채로 있을 것
3. 연결된 관계가 유지되고 있을 것
4. 만족스런 상태에서 상황을 빠져나갈 것
5. 의미를 올바르게 해석할 것

우리가 이 처리과정의 경로를 성공적으로 마무리할 수 있을 때, 우리는 외상을 입지 않은 채로 이 고통의 경험을 통과하게 되는 것이다. 우리가 삶 속에 어떤 유독한 영향력도 지니지 않은 채 감정적으로, 인식적으로 건강하게 경험을 “신진대사”하게 되면, 이 적절하게 처리된 고통 경험은 오히려 우리의 지식, 기능, 감정이입, 지혜 그리고 성숙의 밑거름이 된다. 그러나 앞서 언급

했던 것처럼 여러 가지 문제와(또는) 한계들로 인해 고통의 성공적 처리가 방해를 받아, 상기 처리과정의 경로를 다 마무리할 수 없게 될 때에는 고통 경험은 외상적 경험이 되며 이 경험의 기억은 미해결 외상 내용을 지니고 다니게 되는 것이다.

심리적 외상의 치유

고통처리과정과 외상기억에 관한 한 가지 기쁜 소식은 외상기억이 활성화될 때마다 우리는 그 처리과정을 마무리할 수 있는 또 다른 기회를 얻게 된다는 것이다.³⁵ 만일 최초의 외상을 입은 이래 아무런 방책을 얻지 못한 채로 있었다면, 우린 아주 침울해지고 또다시 그 동일한 상태에 빠져 결국 미해결 내용을 옛 외상기억의 파일 속에 지니게 된다. 그러나 사태가 (예를 들어 우리의 성숙의 기량이 성장하고, 자신을 지원해주는 공동체 속에 있으며, 주님과 연결될 수 있는 등) 좋은 방향으로 변한다면, 우리는 상기의 고통 처리 과제를 성공적으로 마무리할 수 있게 되고, 외상기억이 영구적으로 해소될 수 있으며, 그것은 더 이상 잠재기억으로 나타나 문제를 야기하는 유독한 내용을 지니지 않게 될 것이다. 그러나 외상적 잠재기억과 VLE 꾸며대기를 노정시켜 무력하게 만드는 기본적인 기초계획은 지속적이고 오랜 시간에 걸쳐 수행되는 작업이다. 우리가 격발될 때마다 전면에 부상하는 외상적 잠재적 내용의 근원인 잠복해 있는 기억들을 찾아내고 해소해야 하기 때문이다.

외상 기억은 접속하기가 쉽지 않아 힘들기는 하나 그럼에도 이 외상기억들은 좋은 환경에서라면 언제나 *시종일관되게* 접속할 수 있다는 것은 그나마 다행한 일이다. 외상기억은 수정하기가 쉽지 않으나, 그럼에도 그것들은 역시 좋은 환경에서라면 언제나 *일관되게* 수정 가능하다는 점 또한 다행이 아닐 수 없다. 외상기억에 담겨있는 유독한 내용들을 해소하는 데 필요한 심리적 처리작업은, 아주 특정한 조건이 갖추어 지고 특정한 수단이 가능하지 않으면 성공적으로 마무리 될 수 없지만, 이런 조건들이 *가용할 때는 언*

³⁵ 멋지지 않습니까? 그냥 테스트에 낙방하고 마는 것이 아니라 시험을 통과할 때까지 계속해서 볼 수 있다는 것은 참 좋은 일이다. 감사합니다. 주님. 우리가 끝내 미해결 기억을 해결할 때까지 되풀이해서 이 기억들이 격발되게 하심으로 이 은혜스런 기회를 공급하시는 주님 감사합니다.

제나 일관되게 해소될 수 있다는 점 또한 다행이 아닐 수 없다.

이 모든 것은 아주 실제적이고도 중요한 (삶의) 근거와 관련되어 있다. *일관되게* 외상기억을 영구적으로 해소하기 위한 심리치료나 감정치유 사역을 *전략적으로* 개입해 들어가기 위해서는 다음의 것들을 필요로 한다:

- # 의도적으로, 외상기억에 접촉하기 위한 필수적 조건들을 고안하고 마련하기.
- # 의도적으로, 외상기억들의 수정을 위해 필요한 조건들을 고안하고 마련하기.
- # 의도적으로 이런 조건들을 고안하고 마련한 후, 내담자가 미완성의 상태에서 떠났던 심리치료 과제를 성공적으로 마무리하도록 필요한 수단과 자료들을 계속해서 공급해주기.

임마누엘 프로그램

무엇보다 우리에게 귀한 소식은 하나님께서 이 모든 것을 알고 계신다는 점이다. 만일 우리가 하나님의 임재를 지각할 수 있고 그분과 연결될 수 있어서 그분께서 이 심리적 처리를 도우실 수 있게 되기만 하면, 그분은 우리가 우리 자신의 외상기억에 접촉하는 것도 도우시며, 상기 조건들을 마련하여 그 기억들이 수정되도록 도와주시며, 교정적 심리처리과정을 성공적으로 마무리하도록 도와주신다. 그렇게 되면 외상기억들은 완전히 신진대사된 경험으로 변형되어 지식, 기능, 지혜, 성숙, 공화를 습득하는 데 기여할 것이다. 이미 주님의 임재를 지각할 수 있고, 그분과 연합할 수 있고, 그분으로부터 도우심을 받을 수 있는 이들에게는 복잡할 수 있는 이 과정들이 아주 간단한 것이 된다. 주님께서서는 우리의 특별한 노력 없이도 이 과정들을 인도해 주실 수 있으시며, 과거의 기억을 생각나게 하고 변화할 수 있는 여건을 만들도록 도우실 수 있으시며, 우리의 심리처리 여정을 잘 마무리 짓도록 도우실 수 있기 때문이다. 감정치유를 위한 임마누엘 기초과정³⁶에서 전문 상담

³⁶ 어떤 사람들은 우리의 세심한 코치를 받더라도 주님의 임재를 지각할 수도, 주님과 연합할 수도, 그분의 도움을 받을 수도 없다. 이런 사람들을 다룰 때 상담간사들은 이들의 외상기억과 심리처리과정에 대하여 좀 더 알고, 상담하는 중에 이 새로운 정보들을 적용해야 할 필요가 있다. 임마누엘 상급반에서는 간사들이 이러한 복잡한 케이스들을 더 잘 다룰 수 있는 원리와 방법들을 다룬다. 이들 원리와 방법들은 (www.kclehman.com)에

자들이 해야 할 일이란:

- * 내담자가 주님의 임재를 지각하고 주님과 상호 연합하도록 도움으로써 치유상담의 기초를 닦는 일³⁷
- * 내담자가 예수께 향하고 그분에게 초점을 맞추고 상담중 매 순간마다 그분에게 직접적으로 몰두하여 면담하도록 코치하는 일³⁸
- * 내담자가 주님과 연결에서 흔들리고 있지 않는지 주의해서 관찰하며 그 기초를 잃어버린 상태가 관찰될 때마다 다시 그 연합을 되찾도록 돕는 일 ³⁹

더욱 복된 소식은 이런 원리들이 그저 단순한 기대의 수준에 머무는 이론을 넘어 서 있는 것이라는 점이다. 우리는 지금까지 수년 동안 감정치유를 위한 임마누엘 프로그램이라고 부르는 프로그램에서 이것을 적용해 오고 있는 중인데 그 결과는 매우 고무적이다. 가까이 우리 가정에서 우리는 이 방법이 우리 부부에게 치유를 가져오는 놀라운 효과를 체험하고 있다. 예를 들면 이 방법은 내가 두 살 때 겪은 분리체험으로 인한 결합 외상과 같은 중요한 문제들을 해결하는 데 유효했으며, 내가 유년기 시절 운동장에서 야구 배팅 연습 중에 겪은 억울한 경험과 같은 소소한 고통으로 인한 외상을 해결하는 데에도 유효했다.

서 무료로 내려 받을 수 있는)“Brain Science, Psychological Trauma, and the God who Is with Us”에 탑재되어 있다.

- ³⁷ 나는 어떤 방식으로 간에 주님의 임재를 지각하고 있노라면 그분과의 상호적 연합이 이루어지는 것을 경험한다. 이 때에는 그분과 생생하게 살아 있는 실시간의 상호적 상황적 교감이 이루어지고 있음을 실제로 느낀다. 이러한 상호 연결을 경험하고 있노라면, 주님이 나를 바라보시며, 내 말을 들으시며, 내가 경험하고 있는 감정과 생각들을 이해하신다는 것이 사실적으로 느껴진다. 그리고 그 때 그분께서는 내 감정과 생각에 그 때 그 때 상황적인 반응을 해 주신다. 제 18장에 나와 있는 상호 연합에 관한 설명을 참조하시라.
- ³⁸ 내담자가 예수께로 향하고 그분께 초점을 맞추며 자신에게 일어나고 있는 모든 어려운 일들에 관하여 주님께 직접 상담하도록 코치하는 것이다. 이렇게 코치하는 일은 임마누엘적 문제해결에 있어 가장 중요한 기초이다.
- ³⁹ 예를 들어 사역 중에 내가 할 수 있는 것은 고작 내담자가 주님의 임재를 지각하고, 그분과 연합하고, 그분과 하나되어 그 상태를 유지하도록 돕는 것이며, 주님께 인도해 주시기를 요청하며, 내담자들이 문제에 봉착할 때마다 직접 주님께 상담하도록 돕는 것이 전부다. Renae: Healing Help Parenting, Maggie #2: “내가 떠나면 그녀는 죽을 것” Maggie #3 : Labor and Delivery Trauma, Rita #3: Hesys Us Better Than Candy, andSteve: “Just” Be with Jesu, 이 모든 동영상은 www.kclehman.com의 참고에 들어 있다.

우리는 이 방법이 내담자들의 감정치유에도 놀랍게 효율적으로 작용하는 것을 보았다. 우리의 지도그룹에 속한 사람들도 이 임마누엘 프로그램에 의해 놀라운 치료를 일관되게 경험하고 있다. 이들 중에는 자신들의 상담기록을 타인들을 격려하는 교육자료로 내어놓는 이들도 있다.⁴⁰ 우리는 이전에 여러 차례 상담에 참여했었던 개별 내담자들과 지도자 집단상담에 참가했던 사람들이 임마누엘 방법을 스스로 전개시켜 나가는 것을 관찰할 수 있었다. 샬롯과 나는 수년간 다양한 다른 감정치유 수단들을 사용해왔으나, 우리의 경험에 의하면 이 임마누엘 방법이 가장 사용하기 간편하고 가장 안전하며 가장 효과적인 것으로 드러났다.⁴¹

임마누엘 프로그램을 사용하고 있는 우리의 친구들과 동료들 또한 극적인 긍정적 결과들을 목도하고 있다. 어느 박해받는 교회를 섬기는 사역에서 의료 책임자로 일하고 있는 킴 캠프벨(Kim Campbell)은 파키스탄, 네팔, 스리랑카, 나이지리아, 필리핀, 에티오피아, 이락, 라오스, 타이, 미얀마, 콜롬비아 등과 같은 나라들에서 박해로 인한 외상을 입은 기독교인들의 감정치유를 위해 임마누엘 프로그램을 사용해왔다. 아래 이야기는 킴이 들려주는 많은 놀라운 치료사례들 중의 하나이다.

데이빗⁴²은 남서 아시아 무스림국가의 무스림 마을에 사는 신앙심 깊은

⁴⁰ 이것이 쓰여지고 있을 무렵(2013년 겨울) 우리는 온전한 프로그램과 단축형 프로그램 모두를 운영하는 21번째 감정치유상담을 갖고 있었다. 이것의 상세한 모습을 원하는 사람은 www.kcleman.com의 참고 페이지를 참조할 것.

⁴¹ 샬롯과 내가 이 책에서 나누고 있는 치유사례들 중 어떤 것들은 실제로 다른 치료수단을 사용하여 경험한 것들이며, 우리의 어떤 현장 상담사역은 이 다른 치료수단의 도움을 받아 치유되는 과정을 보여주고 있다. 그러나 임마누엘 프로그램은 이 다른 감정치료수단과 함께 많은 핵심 원리와 기술들을 공유하고 있다. 임마누엘 프로그램은 이전의 수단들이 가지고 있는 강력한 내용들을 활용하며 출발한 것이 사실이나 점차 보다 쉽고, 안전하고, 효율적인 새로운 방법들을 첨가해나가고 있다. 우리 웹사이트 www.kclehman.com은 감정치유를 위한 “전통적”기도나, 안구운동Eye Movement Desensitization and Reprocessing(EMDR)나, Theophostic-based emotional healing 등 다른 감정치유 수단들에 대해 논하고 설명하는 많은 논문들을 제공하고 있다. 특히 이 다른 감정치료 수단들과 임마누엘 접속법과의 관계를 보기 원한다면 “Brain Science, Psychological Trauma, and the God who Is with Us - Part I: A Psychiatrist's Journey _A Brief Introduction to the Immanuel Approach”를 참고 하실 것. 하나님 현현 기도법Theophostic은 Ed Smith박사와 New Creation Publishing의 전문 상표이기도 하다.

⁴² 이하에 나오는 이름들과 인적사항들은 이들의 안전을 지키기 위하여 변경되거나 지어낸 것들이다.

무슬림 가족에서 태어났다. 그의 가족들과 이웃들은 그와 그의 삼촌이 기독교도가 된 것에 대하여 매우 분노하고 있었다. 그의 삼촌이 다른 사람들에게 공공연히 자기의 신앙에 대해서 말할 뿐만 아니라, 데이빗이 설교하며 기도할 때 사람들이 구원받고 병이 낫는 기적이 일어나기 시작하자 그의 가족과 이웃들이 더욱 분통을 터트린 것은 말할 나위도 없다. 데이빗이 26세때인 2006년 7월, 삼촌은 광분한 극렬분자들에 의해 유괴되고 처형되었다. 달포 째 지나 AK-47로 무장한 두 사람이 데이빗이 일하고 있던 (그의 가족이 운영하는) 캔디상점에 침입하여 50발을 난사했다. 데이빗은 11발의 총상을 입은 채 피바다에 누워 있었다. 시골 병원의 의사가 그의 치료를 거부하여 8시간이 지난 뒤에야 먼 도시에 있는 병원으로 옮겨질 때까지 아무런 치료를 받을 수 없었던 것을 감안하면 그가 살아난 것은 기적이 아닐 수 없다. 그후 그의 왼팔은 심하게 손상되어 결국 절단해야만 했다.

앞서 언급했던 사역기관이 그의 의료비를 도와 그의 왼팔에 보철을 할 수 있게 되었다. 2007년 10월 김이 후속 치료를 위해 그를 찾아갔을 때 그의 심리적 외상에 관해 물어 보았을 때, 데이빗은 말은 “괜찮다”고는 했지만 안색과 음성이 침울해 있었다. 김이 계속해서 탐문해 본 결과 데이빗은 공격받을 당시의 기관총 난사에 대한 환각과 함께 이미 심해진 외상 후기 스트레스 장애(PTSD)를 앓고 있었다. 김이 그를 임마누엘 프로그램으로 인도하자 그는 주님께서서 항상 그와 함께 계셨으며, 공격받는 중에도 매 순간 내내 같이 계셨으며, 앞으로도 언제나 그와 함께 계시겠다고 말씀하시는 것을 들었다. 사역 끝 무렵, 김이 데이빗에게 총상입던 기억으로 되돌아가 보라고 부탁하자, 그는 놀란 표정으로, 그러나 얼굴 가득 평화스런 모습으로 조용히 앉아, 이렇게 보고해 주었다: 그는 여전히 총격받을 때 놀랐던 것을 회상할 수 있다. 그러나 그는 지금 *기억 속에*, 그리고 *심지어 총격당시에도*, *그와 함께하시는* 예수님의 임재를 알아차리고 있다. 그리고 그 기억은 이제 더 이상 괴로움을 주지 않는다.

우리는 사라 요더에게서 더 놀라운 치료의 사례를 듣는다. 그녀도 동일한 기관에서 봉사하고 있으며, 콜롬비아에서 억압당하고 / 외상을 입은 부인들과 아동들을 위해 일하고 있는 사역팀의 일원이기도 하다. 콜롬비아의 어떤 지역에서는 마르크스주의 게릴라와 다양한 다른 반군집단들이 교회를 공

격하고 있다. 그들 중에는 목사들을 암살하는 것을 목표로 삼는 사람들도 있다. 콜롬비아에는 남편/ 아버지가 기독교 선교에 연루되어 있다는 이유로 살해당한 수 백명의 여인들과 아이들이 있다. 특별히 끔찍한 이야기가 있다. 교회를 겁박하기 위해서, 암살자들은 생존자들에게 더욱 외상을 입힐 수 있는 방식으로 암살을 자행하려고 고의적인 노력을 한다는 것이다. 그래서 그들은 일상적으로 목사의 집에 들어가 그의 부인과 자식들이 보는 앞에서 목사를 살해한다는 것이다. 말할 것도 없이 대부분의 부인들과 어린애들은 외상후기 스트레스 장애를 겪게 되며, 쓴 뿌리와 우울증 같은 관련 질환을 알게 된다. 많은 이들이 결국 교회와 사역에서 물러나게 된다.

그러나 하나님의 치유하시는 힘은 원수의 파괴하는 힘보다 훨씬 더 강했다. 내가 이 글을 쓰고 있을 때(2010년 3월), 샬롯과 나는 사라와 함께 저녁시간을 보내며 그녀로부터 주님께서 어떻게 그 부인들과 어린이들에게 구속적 치료를 베푸시었는지에 대한 간증을 들을 수 있었다. 그것은 우리 사역이 시작되고 2주 후의 일이었다. 2008년 9월 킴과 사라와 두명의 다른 여인들이 사역팀을 구성하여 48명의 과부들을 돕기 위해 현지에 들어갔다. 이 사역팀은 임마누엘 프로그램을 사용하여 이 콜롬비아 과부들을 도왔는데 그 과정에서 모두 깊은 치유를 경험한 것으로 보인다. 동 팀은 2009년 7월 2차 방문을 위해 다시 그곳을 찾았고, 역시 임마누엘 프로그램을 통해 60명의 과부들에게 사역한 결과 다시 한 번 모든 사람이 깊은 치유를 경험하는 것을 확인할 수 있었다. 처음에는 거의 모든 과부들이 자신들의 지속적인 절망을 호소하고 있었으나 주님과와의 만남을 통해 절망에서 환희로의 극적인 전환을 경험하게 되었다. 주변 사람들은 서슴치않고 그들을 “변화된 부인들”이라고 불렀다. 임마누엘 프로그램에 참여했던 부인들은 한결같이 자신들의 여러 증상들과 외상후기 스트레스 장애 증상들이 해소되어버렸다고 말하고 있었다.

우리가 2주전에 사라와 면담하였을 때 들은 말인데, 상담팀이 만난 모든 부인들은 외상후기 스트레스 장애 증상과 우울증으로부터 해방되어 기쁨이 회복된 삶을 살고 있다고 말했다고 한다. *이 대부분의 부인들은 자신들이 자기 아이들을 대상으로 임마누엘 프로그램을 사용하여 감정치유를 돕고 있다고 보고했다.*

다음의 이야기는 주님께서 역사하사 엔리코(Enrico) 목사와 그의 아내 레베카(Rebeca)와 그의 가족에게 베푸신 구원의 이야기 한 토막이다. 이들은 마르크스주의 게릴라들과 반군집단이 빈번하게 충돌하며 주도권다툼을 벌이고 있는 한 지역의 작은 농장에서 살고 있었다. 1995년 어느 날 군인들이 농장에 난입해 들어왔다. 이들은 대개 음식과 동물을 요구하며 자주 찾아왔었지만, 이번엔 엔리코 목사를 암살하려는 것이 목적이었다. 아무 말도, 아무런 질문도 없었다. 그저 목사를 사살해 버렸다. 레베카에게서 남편을, 어린 아이들에게서 아버지를 빼앗아 버린 것이다. 레베카는 외상후기 스트레스 장애 증상을 보이기 시작했고 우울증에 빠져들어 사역을 내려놓고 말았다. 2008년 9월 사역팀이 찾아왔을 때는 남편을 잃은지 14년이 지난 뒤였다. 그때까지도 그녀의 고통은 남편이 바로 엊그제 죽은 것처럼 생생했다. 아이들도 외상후기 스트레스 장애를 앓고 있을 뿐만 아니라, 교회에도 나가지 않으며, 가해자들에 대한 강하고 집요한 증오심을 지니고 있었다. 사역팀은 레베카를 임마누엘 프로그램에 인도할 수 있었고 주님께서는 그녀를 남편 살해자에 대한 외상으로부터 완전히 치료하여 주셨다. 그녀는 이 치료사역 이후 외상후기 스트레스 장애와 우울증으로부터 자유로워졌을 뿐만 아니라 자신의 아이들에게 임마누엘 프로그램을 사용할 수 있게 되었고 아이들 모두 근원적 치유를 경험하여 외상후기 스트레스 장애와 우울증에서 해방되었다. 주님의 치유사역은 실로 완벽해서 자기 아버지를 살해한 자들을 용서할 수 있게 되었다. 레베카는 사역에 복귀하여 가정교회를 시작하였고, 이제 교회는 차고 넘치는 상황이며, 아이들은 아이들대로 청소년그룹을 시작하여 대성황을 이루고 있다.⁴³

우리의 젊은 친구들 앤디(Andy)와 크리스킨 로스(Kristin Ross)는 나와 같은 교회에 다니며 같은 동네 에반스톤(Evanston)에 이웃으로 산다. 이들은 정신 건강 훈련을 받은 적이 없다. ⁴⁴ 그럼에도 그들은 기독교 치유 상담에

⁴³ (40-50명의) 가정교회와 (30-40명의) 청소년 그룹이 레베카의 집으로는 감당키 어려울 만큼 성장하여 참석자들이 자신이 자기네 의자를 가져와서 집앞의 거리에까지 나왔어야 할지경이다.

⁴⁴ 본서 제 2판이 인쇄에 들어갈 준비하고 있을 무렵(2013년 겨울), 앤디는 2년제 목회상담 석사과정을 막 마치고 상담사 전문자격을 획득하려고 있지만, 내가 제 1판의 원고를 쓰고 있을 무렵에는 그는 아직 그런 과정을 시작하지도 않았었다.

관한 많은 독서를 하고, 우리의 사역을 찍은 비디오를 보았다. 샬롯과 나는 그들이 임마누엘 상담을 시작하도록 지난 2년 동안 6-7번 정도의 코치와 멘토링을 해 주었다. 그들은 이제 임마누엘 프로그램을 적용하기 시작하였고 이를 상시적으로 사용하여 상호간에 지속적인 성장을 꾀하고 있다. 이제 그들은 결혼생활에서 갈등이 발생할 때마다 임마누엘 프로그램을 사용하여 잠재적 갈등을 해결하는 것을 일상화하고 있다.⁴⁵ 이들 부부는 감정치유를 받기 원하는 이웃에게 매주 임마누엘 프로그램을 무료로 실시해 주며 많은 사람들이 외상적 기억을 해결하는 축복을 받고 있음을 목도한다.

임마누엘 프로그램의 가장 흥미진진한 모습은 그것이 집단을 안전하고 효과적으로 치유할 수 있도록 새로운 요소들이 첨가 되고 디자인 되었다는 점이다.⁴⁶ 나의 동료 제임스 와일더(E. James Wilder) 박사는 나와 함께 긴밀히 연대하여 집단을 위한 임마누엘 프로그램을 개발하는 중에 이 프로그램이 놀라운 긍정적 힘을 발휘하는 것을 목도하고 있다. 2010년 겨울 와일더 박사는 수년간의 내전과 최근의 자연재앙으로 인해 집단적 외상을 앓고 있다가 이에서 회복되고 있는 아시아의 한 나라에서 사역한 적이 있다. 그가 돌아 온지 채 한 달이 못되었을 때 샬롯과 나는 그와 저녁을 함께 보내면서 그의 여행에 관한 이야기를 들을 수 있었다. 그의 보고는 참으로 고무적이었다. 짐(와일더 박사:역주)은 45명의 사역자들과 정신과 전문인들 그리고 일반인으로 구성된 사역팀과 함께 1주일을 그곳에서 보내면서 그들에게 임마누엘 프로그램을 사용하는 방법을 훈련시켰다. 이 훈련 중에 가장 흥미있었던 한 가지는 그가 참가자들에게 임마누엘 프로그램의 사용방법을 집단으로 가르칠 수 있었다는 점이었다. 그가 시행한 교육 프로그램의 핵심은 피교육자들을 반복적으로 집단적 실습을 통과하게 하는 것이었다. 첫날부터 참가자들은 “연습하는” 중에 벌써 자신들의 삶 속에 치유를 경험하기 시작하였다. 그

⁴⁵ 결혼 생활에서 한 쪽의 어떤 행동으로 인해 다른 쪽 또는 양자 모두가 격발될 때 서로를 위해 감정치유를 도와주기란 지극히 어려운 일이다. 그래서 앤디와 크리스틴은 이런 상황에서 임마누엘 프로그램으로 자신들을 도와줄 제 3의 다른 기도의 동역자를 초청한다.Y

⁴⁶ 이 새로이 첨가된 요소들에 대한 상세한 논의와 집단을 “Brain Science, Psychological Trauma, and the God who Is with Us - Part v: Immanuel Approach Revisited”에서 볼 수 있음.

주 중간쯤에는 모든 사람들이 예수님과 연결되었고, 그 집단이 실습과정을 통과하는 시간마다 치유를 경험하였다. 그 주 끝 무렵 참가자들은 여러 가지의 외상적 기억들로부터 치유되었다.

여기 몇몇 사례들이 있다:

전쟁 중인 지역에서 온 참가자들은 피차 다른 피교육자들을 신뢰하기 힘들어 한다. 처음 얼마간 그들은 다른 집단에서 온 사람을 기피하려고 하며 그 집단과 함께 하는 활동에도 참가하려 하지 않았다. 그러나 치료 받은 후 그들은 집단 내 다른 사람들과 즐겁게 어울릴 수 있게 되었다.

훈련에 참가중인 목사들 중 한 사람은 반기독교 군에 체포되어 다른 신도들과 함께 “처형”되었었다. 그들에게 총알을 난사한 후 군인들은 그들이 모두 죽었다고 생각하고 적당히 덮어버린 후 자리를 떠났다. 놀라움게도 그 목사는 첫 번째 총격에서 살아나, 얇은 흙을 헤치고 나와 집에 돌아올 수 있었다. 그러나 그후 그의 신체적 상처는 회복되었으나 그는 심리적 외상을 앓게 되어 외상을 생각나게 하는 것들에 접할 때마다 역기능적 반응을 나타내게 되었다. 그러나 치유사역이 끝나는 주말에 그는 이 외상기억들이 치유되고 이 사건과 연관된 외상후기 스트레스 장애 증세로부터 자유롭게 되었다.

훈련에 참가한 다른 목사는 자신이 늘 불안걱정에 쌓여 살고 있었음을 깨달았다. 그러나 치료실험이 끝난 후 생애 처음으로 평화를 느끼고 있다고 보고했다.

집의 사역이 끝날 무렵 참가자들은 저마다 임마누엘 프로그램을 자기 마을에서 다룰 수 있다는 확신에 차 있었고, 고향에 돌아가 아내나 남편, 자식들, 친척들, 친구들, 이웃들, 직장동료들, 교회의 구역속도들, 그리고 내담자들에게 이 방법을 사용할 계획을 세우고 있었다.⁴⁷

⁴⁷ 거의 1년이 지난 2011년 1월 현재 집이 관여했던 그룹의 지도자들은 여전히 임마누엘 프로그램을 사용중이며, 계속해서 효과를 발휘하고 있으며, 특히 외상을 입은 어린이들에게 도움이 되고 있다고 보고하였다.

임마누엘 프로그램과 관련하여 경험한 가장 신나는 일은 그 프로그램이 때로 비기독교인에게도 효력을 발하고 있다는 점이다. 이렇게 될 경우 이로 인해 예수님의 살아계심과 그분의 사랑하는 임재를 경험하고 그로부터 치유를 받은 사람들은 대개의 경우 그분을 따르기로 결심하게 된다. 한 예로 최근 아시아에서 열린 와일더 박사의 훈련 세미나에 참석했던 두 사람은 비기독교인으로서 세미나의 한 주를 시작했다. 그들은 비기독교인이었음에도 그 실험에 열의를 보였고 그 주가 끝날 무렵 두 사람 모두 주님의 살아계시는, 인격적인, 임마누엘 임재를 체험하고 그분으로부터 치유받은 후 주님을 따르기로 결심했다. 유사한 이야기가 2009년 5월 파나마의 세미나에서도 일어났다. 한 비기독교 정신과 전문인이 이 세미나에 관한 전단지를 보고 참석하기로 결심했다. 세미나 기간 중 그는 임마누엘 집단 상담 실험에 참여하기로 결심했고, 결과들에 놀라고 말았다. 그는 생애 처음으로 사랑하는 아버지로서의 하나님을 경험하였던 것이다. 그는 몇 가지의 외상기억을 지니고 참석했었으나 그 모든 기억으로부터 근원적인 치유를 받고 상담이 끝날 때 그는 주님께 자신의 삶을 드리기로 결심하였다.

론다(Rhonda)와 대니 캘룬(Danny Calhoun), 우리의 친구들과 캔서스 근교에서 사역하고 있는 [우리 아버지 농장]의 협동 지도자들 또한 이와 유사한 현상들을 목격했다. 그들 역시 임마누엘 프로그램을 일상적으로 사용했는데 최근 사라와 클래어⁴⁸에게 일어났던 경험을 우리에게 전해주었다. 사라가 그들에게 왔을 땐 13세였다. 그 애는 엄청난 학대를 겪은 이후 외상 후 스트레스 장애로 인해 거의 완전히 기능이 마비되어 있었다. 6세 때 학대 받는 현장에서 구출되어 그 후 7년간 정기적으로 정신치료 전문팀의 진료를 받기는 했지만 다양한 격발 반응으로 인해 정상적으로 먹을 수가 없었고, 밤에 침대에 누우면 으레 격발 반응과 악몽으로 인해 정상적인 수면을 취할 수가 없었고, 정상적인 공립학교에 다닐 수가 없었으며, 매일 공황장애를 유발하는 외상기억이 침입해 들어와 일상생활을 할 수 없는 상태였다.

다행히도 사라는 임마누엘 치유에 잘 반응하고 여러 차례 예수님과의 멋지고 부드러운 연합을 통해 변화와 치유를 경험하게 되었다. 사라가 15세

⁴⁸ 이들은 실명이 아님

가 될 무렵 그 애는 삶을 단지 연명하는 수준을 넘어 풍요로운 삶을 누리고 있다. 이것이 바로 비기독교인들이 임마누엘 프로그램과 만나는 장면인 것이다. 사라의 이웃집 친구 클래어는 열두살의 비기독교 소녀였는데 번번이 자신을 자해하는 문제아였다. 어느 날 클래어가 심하게 화가나서 사라를 찾아와 도움을 청했다. 그애는 다시 자해하겠노라고 말 했다. 사라는 어찌 할 바를 몰라 예수님께 그 자리에 같이 해 주시기를 간청했다. 사라는 즉시 주님께서 생생하게 임재하여 같이해 주시는 것을 지각할 수 있었다. 사라는 도움을 청하자 주님이 “클래어를 내게 대려 오너라, 론다가 너에게 했던 것처럼 말이다.”라고 말씀하는 것을 느꼈다.

15세 사라가 12세 클래어를 초청하여 임마누엘 기도를 시도했고 클래어는 기독교인이 아니었어도 기꺼이 이에 응했다. 그러자 클래어는 즉시 그녀 표현대로 “예수라는 분하고의 친한 만남”을 경험하게 된 것이다. 그 때 그녀는 예수께서 자신 앞에 서계신 심상을 보았고, 그분이 자신의 상처를 보여 주시며 “내가 베임을 당했었으니 너는 자신을 벨 필요가 없단다. 네가 나와 한 가족이 되기를 오래 동안 기다려 왔었는데 이제 한 식구가 되어주지 않겠니?”라고 말씀하는 것을 느꼈다. 클래어는 이에 “네”라고 대답했다. 사라와 클래어는 기독교 교리를 나눈 적이 없었다. 그럼에도 그 이후 클래어가 정기적으로 예수님과 대화하며 공개적으로 그분을 따르는 것을 보면, 내 생각에는 이것으로 기독교인이 되기에 족한 듯하다. 게다가 클래어는 2009년 여름 그날 이후 다시는 자해하지 않았고 그런 욕구도 더 이상 갖지 않고 있다.⁴⁹

임마누엘 프로그램에 관한 또 한가지 흥미진진한 이야기는 그것이 어린이들의 감정치유에 아주 특별히 효과적이며 부드럽고 안전한 도구가 된다는 점이다. 앞서 언급한 바와 같이 콜럼비아의 과부들이 자녀들의 심리적 외상을 치유하기 위하여 이 임마누엘 프로그램을 사용한 바 있다. 아시아에서 와일더 박사의 훈련을 받은 사람들도 (각주에서 소개한 바와 같이) 어린이들을 위한 사역을 했으며, 캘론이 13세 소녀 사라의 감정 치유를 위하여 이를 사용했으며, 사라가 12세 소녀 클래어를 위하여 사용하고 있다. 우리는 어린이

⁴⁹ “임마누엘 프로그램을 비기독교인들에게 사용할 수 있는가?” 제 29장 흔히 하는 질문에 대한 논의를 참고 할 것.

들을 대상으로 한 또 다른 이야기들이 끊임없이 잇따르고 있어 고무되어 있다.

예를 들면, 에미가 아홉 살이었을 때의 일이다. 그녀의 동네에 사는 몇몇 여자아이들이 같이 길을 걷고 있을 때, 한 남자 어른들이 태워 주겠다며 길가에 차를 대었다. 그 중에 한 남자는 차에서 내려 한 여자 아이를 쫓아가기까지 했다. 이 사건에서 그 소녀 자신은 실제로 상해를 입거나 협박당하지 않았고 더 위험한 상황으로 발전하지 않았음에도, 이 사건은 이 공포스런 상황에 관해서 들은 적이 있는 에미의 마음에 외상으로 자리잡고 말았다. 그 후 에미는 지속적으로 낯선 남자들에 의해 “끌려가는” 공포에 시달리게 되었다. 그녀가 납치되어 어떤 감방같은 곳에 감금되고, “다시는 가족들을 볼 수 없을지도 모른다”는 악몽이 끈질기게 엄습했다. 그녀는 (친구들과 어울려서조차) 이웃동네를 걸어 다니는 것이 두려웠다. 그래서 학교에 등하교시마다, 또는 친구네 집에 가고 올 때마다 부모에게 차로 대려다 줄 것을 고집했다. 부모님이 집에 없을 때엔 단 2-3분도 집에 있는 것이 불안했다. 무엇보다도 납치당할지 모른다는 공포는 자신이 참된 신자가 아닐지도 모른다는 생각에 이르게 했다: “이처럼 내가 하나님을 신뢰하지 못하고 평안을 누리지 못한다면, 나는 참된 신자가 아닐런지 모른다.”

인식적으로 에미는 자신의 떨쳐버리지 못하는 두려움과 악몽이 비정상적인 것임을 안다. (그 동일한 사건에 관한 뉴스를 들은 그녀의 어떤 친구들도 이런 공포나 악몽에 시달리지 않는다.) 그녀는 이런 두려운 생각들과 꿈들로 인해서 두렵게 되는 것이 싫었다. 그녀는 가족들이나 누군가가 성경의 하나님께서 그녀와 함께 계실 것이며 그녀를 보호하기 위해 임재하신다는 약속을 생각나게 하고 실제로 그녀의 동네가 안전하다는 것을 확인시켜주면 잠시 조금은 안도한다. 그러나 납치당하는 것에 관한 공포가 성경 구절이나 부모님이 해주는 말씀보다 더 사실로 느껴지면서 그녀는 금시 공포 속으로 미끌어져 들어간다. 그녀는 수년 동안이나 이런 불행한 상태에 갇혀 있었다

다행히 우리의 친한 친구인 에미의 할아버지는(에미는 우리들도 할아버지 할머니라 부른다) 임마누엘 프로그램의 노련한 간사였다. 그녀는 자기 부모님들이 할아버지가 시내에 나가 사람들과 기도하시는 것에 대해 나누는

이야기들을 들곤 했다. 할아버지와 함께 기도한 사람들이 어떻게 치유되고 자유를 경험했다는 많은 이야기들을 들은 후, 에미는 다음 번 할아버지를 방문할 때 다른 사람들과 함께 할아버지의 기도회에 참석해도 좋으냐고 부모님께 물었다. 2011년 추수감사절 직전에 조부님 댁에 간 에미는 기도를 기다리고 서있는 사람들 맨 앞에 서있었다. 임마누엘 기도 중에 에미는 납치당하는 것에 대하여 생각하며 그 생각에 연계해서 따라오는 그 익숙한 공포의 느낌을 느끼기 시작했다. 그러나 뭔가 다른 일이 생겼다. 그녀의 말을 들어보자:

“이전에는 언제나 다른 건 생각할 틈도 없이 두려운 생각이 압도하고 말았다. 그러나 기도하는 동안 생전처음으로 나는 내가 납치되는 것을 생각하고 두려움을 느끼고 있는 중에도 마음속에 다른 생각이 들어왔다.... 나는 스스로 어떤 대답을 찾으려고 노력하지 않았다. 할아버지께서 하나님께서 말씀하시려는 것을 듣기만 하라고 하셨기 때문이었다. 그러자 이런 생각들이 저절로 내 마음 속에 들어 온 것이다”

내가 에미에게 그 생각들에 관한 주관적 느낌(subjective quality of that thoughts)이 무엇인지 말해보라고 요구하자. 그녀는 “이전에 갖던 보통 생각과 다르게 느껴졌어요. 그저 뭔가 달랐어요. 말로 설명하기 어렵지만 어쨌든 나는 그것이 하나님에게서 온 생각이라는 것을 알았어요. 그리고 그 말씀이 참되다고 느꼈어요.”

에미에 의하면 하나님께서는, 그녀가 스스로 자신이 진정한 신자가 아닌지도 모른다고 느끼던 두려움을 해소하시면서, 기본적인 것으로부터 시작하셨다. “하나님은 ‘너는 나의 것이다’ 다시 말하자면 ‘너는 기독교인이다’라고 말해 주셨어요.” 그리고는 그녀에게 단순한, 그러나 강력한 사실들을 확인시켜 주셨다. 예를 들면 “두려워하지 말라 내가 너의 하나님이다. 내가 언제나 너와 함께 있겠다. 너의 아빠와 엄마가 너와 함께 있지 않아 너 홀로 있다 할지라도, 너는 홀로 있지 않다. 언제나 내가 너와 함께 있겠다.” 마지막으로 하나님께서는 그녀에게 “우리가 힘든 때를 통과하고 있을 지라도, 나쁜 일이 생길지라도, 하나님께서는 우리가 당신의 도움으로 통과할 것임을 알고 계신다. 그분께서는 내가 해내지 못할 어떤 일도 나에게 발생하지 않게 하실 것이다. 그분께서는 ‘두려워 말라. 무슨 일이 생기든 네가 해내도록 내가 너

를 돕겠다'고 말씀하셨어요.”

여기서 무엇보다 중요한 것은 주님으로부터 들은 이 모든 생각들이 진리로 느껴진다는 것이다. 후속 연구에 의하면 그 후에도 이런 생각들은 진리로 느껴지며, 깊고 지속적인 변화를 일으키는 힘을 갖고 있었다. 과거에는 부모나 다른 사람들이 성경 구절을 생각나게 해주거나 동네가 안전지역임을 확인시켜 주더라도 수분 또는 수 시간이 지나면 그것들에 대한 의심이 고개를 들기 시작하여 애를 먹곤 했다. 그런 다음에는 어김없이 납치와 공포와 악몽이 커질대로 커진 채 엄습해오곤 했다. 그러나 이제 그녀가 할아버지와 함께 임마누엘 기도를 한 후 두 달이 넘었음에도 그녀는 의심과 두려운 생각과 느낌과 악몽으로부터 완전히 해방된 채로 있다.⁵⁰ 진리는 일관되게 참되게 느껴지는 것이다. 두 주 전 내가 에미와 통화할 때 그녀는 반복해서 “겁먹고 있었던 건 어리석은 짓이었어요. 나는 안전한 동네에 살고 있어요. 나는 친구들과 함께 있고, 부모님은 바로 내 곁에 계시고, 주님은 늘 나와 함께 계시요. 그런데 내가 왜 납치될 것을 두려워하겠어요?” 이런 현실이 이전 아주 참되게 느껴지고, 이전의 공포는 이제 비합리적인 것으로 느껴지기 때문에 수년 동안 납치의 공포가 성경 말씀이나 부모님 말씀 보다 더 참되다고 느꼈던 사실조차 잊고 있는 듯 했다. 통화 끝 무렵 그녀는 “난 더 할 나위 없이 즐겁고, 행복하며 한시도 두려움이라곤 못느껴요”라고 했다.⁵¹

여러분도 감정치유를 진지하게 추구하는 한, 여러분의 외상기억을 영구히 해결할 수 있음을 확신할 수 있을 것이다.

어디에서, 어떻게 임마누엘 프로그램 훈련을 받을 수 있나?

놀랍게도 많은 사람들이 “임마누엘 프로그램을 우리(심리치료, 사역, 교회, 소모임, 가정, 결혼생활 등)에서 감정치유를 위해 사용하고 싶다. 내가

⁵⁰ 우리가 제 2판을 마지막 손질하고 인쇄할 준비중이던 2013년 여름, 그녀는 이미 거의 2년째 그런 상태를 유지하고 있었다.

⁵¹ “임마누엘 프로그램을 비기독교인들에게 사용할 수 있는가?” 제 29장 흔히 하는 질문에 대한 논의를 참고 할 것.

이것을 할 수 있는 훈련을 어디에서 어떻게 받을 수 있는가?”라고 질문해 오고 있다. 유감스럽게도 현재로서는 우리는 어떤 훈련장소를 가지고 있지 않다. 어떤 인턴이나 실습생을 길러내고 있지도 않다.⁵² 또 이 프로그램을 사용하도록 사람들을 훈련시킬 목적으로 세미나를 열고 있지도 않다.⁵³ 이러한 훈련 패키지가 없기 때문에 본서는 부록 C에서 현재 가용한 자료들을 요약해 놓았고, 스스로 해 보는 임마누엘 프로그램에서 이 자료를 사용하는 방법에 대하여 기술해 놓았다. 현재 우리는 이 프로그램의 정기적인 세미나를 위한 계획이 없지만, 수시로 훈련을 위한 기획들을 갖어 왔다. (이 세미나에 관련된 모든 정보는 임마누엘 웹사이트 www.immanuelapproach.com 상의 “events”에 탑재되어 있다)⁵⁴ 이 프로그램과 관련된 훈련을 제공하고 있는 이들이 있는 것을 알고 있는 바, 우리는 이 웹사이트 상의 “훈련 Training”에 들어가면 “훈련자 Trainers”에서 연락 정보들과 함께 이들 훈련제공자들이나 사역에 대한 간단한 소개를 볼 수 있도록 정보를 올려놓으려고 한다.

나에게 임마누엘 치유 프로그램을 도와 줄 수 있는 사람을 어디에서 어떻게 만날 수 있나?

우리에게 “나에게 임마누엘 프로그램으로 감정치유를 도와줄 치료사나 감정 치유사역자를 만날 수 있도록 도와주시기 바랍니다”라는 요청이 쇄도하고 있는 것 또한 놀라운 일이 아니다. 우리는 제한적으로만 시카고 인근에

⁵² 본서는 종종 “멘토 그룹”이라는 용어를 사용한다. 이 그룹은 여러 가지 이유에서 소집단으로 유지되고 있다. 우리는 아직 제한적으로만 제공할 수밖에 없어서 고작 2사람 정도만 투입할 수밖에 없다. 그래서 불행하게도 일반 대중을 대상으로는 멘토들을 투입할 수 없는 형편이다.

⁵³ 언제쯤엔가는 임마누엘 프로그램의 훈련 세미나를 열 수 있을 것이다. 그러나 당분간 우리는 우리의 시간과 에너지를 다른 프로젝트에 쏟고 있는 중이다. 예를 들면 현재 작업중인 사역의 실황을 담은 DVD 제작을 완성하는 것과, “두뇌과학, 심리적 외상, 우리와 함께 계신 하나님”에 관련된 일련의 논문들이 책으로 출판될 수 있도록 하는 일 등이다.

⁵⁴ 장차 언젠가는 이 프로그램의 훈련을 위한 정기적인 세미나를 가질 것이다. 그러나 당분간 수년간은 현재 진행되고 있는 동영상 DVD제작, 이 프로그램의 웹사이트를 위한 추가자료의 개발, 그리고 이 프로그램에 대한 저술에 시간을 쏟을 계획이다.

있는 이러한 요원들의 정보를 가지고 있을 뿐이다. 우리는 여러분들에게 임마누엘 프로그램을 수행할 수 있는 사람들을 알려드리는 보다 광범위한 체계를 가지고 있지 못하다. 이런 요원들을 알려달라는 질문에 대하여 우리는 여러분들이 여러분 자신의 임마누엘 프로그램 조력자들을 찾고 모집하라고 말씀드리는 것이 전부다. (부록 C에 어떻게 여러분들이 여러분 자신의 임마누엘 프로그램 조력자들을 찾고 모집할 수 있는지에 대한 우리의 생각을 적어놓았다.)

8

2차적인 기본 프로그램

“비가시적” 잠재기억과 VLE 꾸며대기를 알아차리고 인정하기 그리고 사실(truth)에 근거한 행동을 선택하기

이미 특정 외상기억을 해결하였다면 그는 한 발짝 앞으로 나간 것이다. 그러나 우리 중 그 누구도 우리의 *모든* 외상기억을 금방 해결해 버릴 수 있는 사람은 없다. 외상적 잠재기억과 VLE의 꾸며대기는, 이것들을 알아차리고 인정하는 작업을 통해서, 당분간 적어도 부분적으로라도 이들을 무력화시킬 필요가 있다. 이렇게 하면 한 때 “비가시적”으로 나타나던 현상들이 노출되게 되고, 비외상적 기억 파일에 담긴 진실(truth)에 근거하여 행동선택이 이루어지게 된다.

앞서 소개했던 (아내와 나 사이에) “출발시간”에 즈음해서 일어나던 갈등이 좋은 예가 되겠다. 내가 격발되고 있다는 사실을 감지한 이후 수년간의 세월이 지났음에도, 나는 아직 내 내면의 근거에 잠복해 있는 기억들을 해소하지 못했었다. 외상적 잠재 기억을 활성화하는 일은 *자의적으로(voluntary)* 되지 않는다. 다시 말해서 현재의 자극이 과거의 기억을 활성화하는 방식은 *비 의식적(non-conscious)*, *비 자발적인(involuntary)* 신경적 현상들이다. 그래서 누구도 “당신은 이 자질구레한 격발들이 당신의 외상기억으로부터 고약하고 파괴적인 유독성 내용을 휘저어 일으키도록 하기를 원하는가?”라고 묻지 않는다. 낸시가 (자기 남편의 행동에 의한) 격발이 알콜중독인 자기 아버지와 관련한 외상에서 오는 기억 파일의 문을 열어젖히도록 자신이 허락할지 말지 *선택*해야 한다거나, 그런 과정이 있다고 말하는 것은 의미가 없다. 우리가 어떤 상황에 의해서 격발될지 말지를 (스스로) *선택*하는 게 아니다. 그

렇기 때문에 나는 잠재기억 내용이 전면에 나오지 못하도록 차단하기로 그저 *선택*해 버릴 수 없었던 것이다. 나의 새로운 통찰이나 자기의식에 상관없이 나는 여전히 격발되는 것이다 - 나는 여전히 강렬한 긴박감과 불안감을 느끼고 있었고, 정확히 06시에 차를 차도에서 빼낼 준비가 안 된 것은 전적으로 샬롯 탓이라고 정당하게 느껴졌으며, 그래서 샬롯을 향한 강한 불만과 정죄가 내 안에서 자발적으로 샘솟아 올랐던 것이다.

그러나 내가 격발되었다는 것을 *알아*차리자 나는 나의 외상적 잠재기억과 VLE 꾸며대기의 대가를 극적으로 감소시킬 수 있는 또 다른 선택을 할 수 있게 되었다. 내가 격발되었다는 것을 *이해*하게 되자 그것은 내가 격발되었다는 것과 그러므로 나의 많은 긴박감과 불안과 좌절감이 현재상황에 관련된 게 아니라 원초적 기억에 속해 있는 것임을 *인정*할 가능성을 열어주었다. 내가 격발되었다는 것을 알게 되자(그리고 이것이 무엇을 의미하는지를 이해하게 되자) 나는 샬롯이 우린 잘 해낼 거라고 생각하던 것이 늘 정확했었다는 사실을 보는 쪽을 선택하게 되었다. *사실상 우리는 결혼 생활 내내 실제로 출근시간 대에 길에 갇혀 있었던 적이 없었다.* 그래서 샬롯이 6시 7분에야 차에 들어오자 나는 온통 성깔이 날 대로 나 있었다. 그녀가 우린 문제없을 것임을 재확인 시키자, 나는 그녀가 아마 옳을런지도 모른다는 생각을 의도적으로 떠올리며 나의 격발된 긴박감과 불안감과 좌절감을 억눌렀다.

내가 격발되어있었다는 것을 깨달자, 나는 마지막 순간에 천천히 세심하게 챙기는 샬롯의 습관이 심각한 문제들을 예방했던 경우들을 떠올리게 되었고, “월-잇었나-쓸데없는 생각-집어치고-얼른-차나 타시지”하는 나의 버릇으로 인해 귀중한 걸 빠뜨렸던 때를 떠올리며 내 스스로 마음을 고쳐먹게 되었다. 내가 격발되어 있다는 사실을 이해하게 되자, 내가 샬롯을 정죄하고 있음을 알아차리고 인정하게 되었고 주님께 그런 것들이 사라지게 해달라고 간구하게 되었다. 우리의 출발이 6시 5분으로 지연될 때면, 난 으레 여행 초반의 몇 시간동안 뚱한 채로 침묵하여 그녀를 강하게 책망해야 겠다고 유혹을 느끼곤 했다. 그러나 내가 격발되어있음을 알게 되자 이런 유독성 행동을 택하는 일은 자제되었다.

두 살 때의 분리 경험으로 격발되는 일과 관련된 다른 예가 있다. 기억하시겠지만, 나는 난처한 상황에 갇혔다고 느낄 때 주님의 도움을 청하였음

에도 주님의 임재나 도움을 지각할 수 없게 될 때마다, 나의 두 살 때 분리 외상으로부터 오는 고통스런 생각과 감정들이 잠재기억이 되어 나타나곤 했다. 내가 잠재기억, 격발, VLE 설명, 또는 특정 외상기억 다발이 지니고 있는 특정 요소들을 이해하지 못한채로 이런 기억들이 격발되곤 할 때마다, 나는 심하게 두 살 때의 잠재기억, 생각, 감정들로 뒤범벅되었고, 실제로 벌어지고 있는 일에 관한 아무런 통찰도 없이 나의 VLE 설명을 “감쪽같이” 수용해 버리곤 했다. “주님께서는 나를 버리셨다. 내가 그분을 필요로 할 때 그분은 나와 함께하시지 않는다.” “그분은 내가 부르고 불러도 오시지 않을 거야” “나는 나를 향한 그분의 마음을 신뢰할 수 없어, 왜냐하면 결코 정당화 될 수 없는 일들을 허락하시니까”.... 이 모든 것들이 현재에 관련하여 참된 것으로 느껴지며, 현재 나를 격발하고 있는 VLE의 꾸며낸 설명들이 고통스런 나의 생각과 감정의 참된 근원이자 기원이라고 철저히 믿곤 했다.

그 이후 나는 이 격발(즉 나를 꼼짝달싹 못하게 묶어 놓고 나를 완전히 압도한다고 느끼고 있는 현재의 문제와, 주님은 나의 도움요청에 반응하기를 거부하신다는 지각)에 맞서 싸우는 일에 나의 에너지와 관심을 총집중하였다. 나는 주님께서 내가 더 잘 감축할 수 있게 현현해 주시기를 요청하고 또 요청하며 주님께 간구했다. 나는 그분의 반응이 부적절하다는 것과 그분은 보다 더 강하게 개입하셔야 한다는 점을 그분에게 설득시키려고 그분과 논쟁을 벌이고 있었다. 주님께서 나와 함께하기를 거부하고 도와주시기를 거부하신다는 강한 주관적 지각의 파도가 밀려들곤 했다. 그리하여 나는 그분을 향하여 나의 분통을 터뜨리며 내가 생각할 수 있는 모든 가슴 아픈 비난으로 그분을 원망하려 애썼다. 나는 짧은 시간 동안, 또는 긴 시간(때로는 수 시간씩이나) 동안 앞뒤로 뛰어다닌 뒤, 비참해지고 급기야 혼란스런 낙담에 빠져 무얼 해야 할지 모르다가 다른 일에 자신을 몰아넣곤 했다.

전술한 것처럼 나는 다행스럽게도 내 차가 물에 잠기는 재난을 당했을 때에야 잠재기억, 격발, VLE 꾸며대기, 두 살적 외상의 내용 등에 관한 통찰을 얻게 되는 은혜를 누렸다. 더 나아가 주님께서 늘 나와 함께 하시며, 늘 나를 도와주시기를 원하고 계시며, 우리가 그분의 임재를 지각할 수 없거나 그분의 도움을 받을 수 없다면 그것은 그만큼 우리 편에 뭔가가 가로막고 있다는 임마누엘의 진리를 전적으로 확신하게 되었다. 그러므로 비록 잠복해

있는 외상이 아직 해소되지 않은 채로 있어서, 격발된 내용이 현재에 관련하여 여전히 참된 것으로 느껴지고 VLE설명이 여전히 타당하게 느껴진다 할지라도, 나는 그것들을 있는 그대로 알아차리고 임마누엘 프로그램을 통해 알게 된 주님에 관한 진리에 근거한 행동을 선택함으로써 전자가 가져오는 파괴적 효과를 무효화시킬 수 있었다. 격발에 초점을 맞추는 옛 패턴을 따르며 구걸하고 절망하고 분노하며 혼돈에 빠지는 대신, 나는 나의 꾸며낸 설명을 포기하고 주님을 향해 도움을 청하기로 했다. “주님, 제가 당신의 임재를 지각하지 못하게 방해하는 무슨 일을 하고 있나이까? 앞으로 나가기 위해 제가 무엇을 선택해야 합니까?”라고 묻게 되었다. 기억하시겠지만, 이것이 엄청난 대가를 치르며 해묵은 두 살 때 분리의 외상을 치유하는 돌파구였다.

우리의 격발을 알아차리는 일과 잠복해 있는 외상 일반을 해소하는 일에 관해서 한 가지 언급해 두어야 할 게 있다: 두 살 때 분리에 의한 외상의 예에서처럼, 외상적 잠재기억과 VLE 꾸며대기를 알아차리고 그것을 인정하는 것이 잠복해 있는 외상을 폭로하고 해소하는 필수 요건이다. 여러분이 곰곰이 생각해 보면, 우리는 우리가 다른 설명을 찾아 나서며 VLE 꾸며대기를 포기하고 우리가 격발되어 있다는 것을 인정할 때까지는, 우리는 “제가 잠복해 있는 외상기억을 다룰 준비가 되어있습니까?”라는 첫 질문을 물을 수조차 없다는 것을 깨닫게 될 것이다. 우리는 그런 것들이 존재한다는 것을 인정할 때까지는 우리의 미해결외상이 치유 받을 수 없다.

조망적 요약

본서의 후반으로 들어가기 전에 또 다른 조망적 그림을 통해 오리엔테이션을 받는 시간을 갖어보자. 제1부에서 나는 심리적 외상에 관한 기본적인 정보를 적었다. 그리고 심리적 외상을 다룰 때 꼭 이해해야 할 관련 현상들인 잠재기억과 VLE와 중추신경계의 추정에 대해서도 논했다. 제2부에서 나는 외상적 잠재기억과 VLE 꾸며대기를 무력화시키는 방법에 대해서 논했다.

제3부에서는 사태를 더 악화시킬 수 있는 요소들에 대해서 논하려고 한다: 그 하나는 기억나기 시작하는 어린 시기나 격발되리라는 암시에 대하여 과거에 뿌리박고 부정적으로 반응하는 일이고, 다른 하나는 연관 관계 회로의 접속에서 단절되는 것이다. 우리는 이들로부터 벗어나야 성숙으로 나가

게 된다. 제4부에서는 간단한 상황과 보다 어려운 상황 모두를 다루는 데 도움이 될 자료와 통찰들을 첨가하여 다루고자 한다: *자기 자신의* 일에 스스로 책임지는 것, 언제 외상기억이 일어날 것인지를 알아차리기 위한 추가적 자료, 관계연결 회로에의 접속을 재설정하는 방법 등의 중요성에 대해서 논의할 것이다. 제5부에서는 격발되어 있는 *다른 사람*을 돕기 위한 특정한 개입 방법을 다룰 것이다. 다음에 이어지는 제3부의 내용은 내가 서론에서 언급했던 보다 발전된 자료들이다. 이것은 여러분이 채 질문하시지 못했던 질문들에 대한 대답이 될 것이다. 이런 것들에 대해 생소하신 분들은 그저 핵심 정도만 건지는 것으로 만족해도 좋을 것이다. 이런 게 있다는 걸 알고 있으면 나중에 이것들이 필요할 때 다시 돌아와 찾아 볼 수 있을 것이다. 이제 전체적인 안내가 된 듯 하다. 제3부로 들어가자.

제 3부

**외상적 잠재기억과 VLE의 꾸며대기를 알아차리고 인정하는
것을 방해하는 추가 요소들**

9

때로는 쉽고, 때로는 참 어렵다.

제2부에서 소개했던 것처럼, 심리적 외상의 부정적 영향을 무력화시키기

위한 일차적인 기초 프로그램은 외상기억을 영구적으로 해소하기 위한 지속적인 과정에 들어가는 것이었고, 2차적인 기초 프로그램은 언제 우리가 외상기억의 영향권 안에 들어가게 되는지를 알아차리고 사실(truth)에 기초한 행동을 선택하는 것이었다. 그러나 당신이 이미 이러한 원리들을 당신의 삶에 적용하려고 노력해 왔다면 당신은 이미 그것을 발견한 것이다. 만일 당신이 잠재기억과 VLE 꾸며대기에 대해서 이제 막 배우기 시작하였다면 당신은 머지않아 곧 그것을 발견하게 될 것이다: 외상적 잠재기억과 VLE 꾸며대기를 알아차리는 것은 때로 참 힘든 일이며, 그것을 인정하는 것은 특별히 참 힘든 일이다. 샬롯과 나와 나의 많은 친구들과 동료들은 수년간 이 도전에 의도적으로 집중해 오는 중에, 왜 이것이 어떤 상황에서는 쉽고 다른 상황에서는 극심하게 어려워지는가 하는 문제에 봉착하게 되었다.

예를 들어 수년전 나는 침실로 가는 중에 환자치료에 힌트를 줄 만한 메시지를 보아두었다가 잠자리에 들기 전에 그 음성메시지를 열곤 했다. 위기에 처해 있는 우리 환자 한 분이 그 메시지를 듣게 된다면 그것은 자신의 상황을 격려할 최신정보가 될 것이란 생각이 들었다. 그러나 최신의 정보를 담고 있는 그 메시지는 오후 11시에 발송되었지만 불행히도 그리 격려가 되지 못했다. 그 환자 어머니의 말에 의하면 그 환자는 그날 밤 유난히 화가나 있었고 가족들에게 자살하겠다고 소리질러 대고는 방을 뛰쳐 나가 버렸다. 그녀는 자건거를 타고 나간 채 밤 내내 수 시간동안 행방이 묘연해져 버렸다. 그녀의 아버지가 나에게 전화를 걸어 “뭔가 좀 조치해주세요”라고 요청했다. 이 메시지를 듣고 나는 무력하고 무용하고 압도당한 느낌이 되고 말았다. 나는 점점 불안해져서 진정할 수가 없었다. 정신과 의사로서 나는 심히 어렵고 복잡한 수많은 상황들을 만날 때마다, 나를 불안하게 하는 위기의 사건들은 결국 현실적으로 내가 최선을 다하지 않으면 안될 상황들이었음에도, 상황을 궁극적으로 관장하는 유일자는 내가 아님을 받아들일 수밖에 없었다. 그제서야 나는 평정심을 회복하곤 했다. 그러나 이번의 상황은 잠복해 있는 특별히 난감한 내 기억다발을 격발하고 말았다. 나는 이상하게 불안해졌고 자신을 진정시킬 수가 없었다.

새벽 두시 나는 아직도 깨어있었다. 어둠속에서 침실을 서성거리고 있었다. 강한 불안이 집요하게 몰려와 몸은 머리에서 발끝까지 땀으로 덮여 있었

다. 샬롯이 깨어 일어나, 내가 걱정애 싸여 어둠 속을 서성이는 것을 알아차리고는 조용히 말했다: “이런 불안들이 옛 기억들에서 오는 게 아닐까요? 감정치유하는 기도 같은 거 해보면 어때요.” 이것은 내 개인적 치유의 첫 여정이나 마찬가지로였다. 내 불안이, 잠복해 있는 기억들로부터 오는지도 모른다는 생각을 해본 적이 없었다. 수 시간 동안의 비참한 상태는 나에게 개방된 자세를 요구했고 지금 이 고통은 우리가 고칠 수 있는 어떤 것에 의해서 유발되었는지도 모른다는 생각이 번개처럼 다가왔다. 나는 내가 어떤 식으로든 잠복해있는 기억에 연결되어 있다는 사실을 의식적으로 알아차리지 못하고 있었다. 내가 과거의 경험을 기억하고 있는 중이라고 느껴지지 않았지만, 아내가 그런 가능성을 언급하자 내가 격렬하게 반응했던 것으로 봐서 내가 (뭔가에) 격발되어 있다는 것이 어슴프레 느껴지지 시작했다. 더구나 그때의 상황은 샬롯과 나 사이의 어떤 역동적인 관계가 나를 격발하고 있는 것이 아니었기 때문에 그 녀의 부드럽고 애정어린 제안은 나로 하여금 그녀를 안전한 반려자로 느끼게 했다. 이런 모든 긍정적 요소들로 인해 나는 그 녀의 제안을 받아들이고 문제의 실마리를 인식하는 데 있어 아무런 방어자세를 취하지 않게 되었고 드디어 자신의 격발을 인정할 수 있게 되었다.⁵⁵

그러나 때로는 이와 대조적으로, 샬롯이 나의 부정적인 생각과 감정들이 미해결 외상으로부터 올지도 모른다고 말해줄 때 그 제안을 받아들이지 *않아* 자신이 격발되어있다는 사실을 알아차리고 인정하는 것이 *엄청나게* 힘들어지던 때들도 있었다. 이처럼 혼란스럽고 어려운 상황 속에서는 샬롯이 나의 적으로 느껴졌고, 자발적으로 나오는 나의 반응은 방어적이고 적대적으로 되어지곤 했었다. 격발이 있었다는 것을 가리키는 단서도 찾아내기가 훨씬 더 힘들었다. 이러한 방어적 적대적 태도는 (단서를 찾아낼) 가능성을 봉쇄해버렸다. 나의 VLE 꾸며대기를 더욱 강화시킴으로써 샬롯으로부터 나 자신을 방어하는 수단으로 사용하는 한편, 내가 외상적 잠재기억이 출현했다는 것을 알아차리도록 단서를 (열심히) 찾고 있는 샬롯을 *협력하기는 커녕* 그것

⁵⁵ 여적으로 덧붙이자면, 격발이 있었는지에 대한 우리의 지각은 다음과 같은 과정에서 확정되었다. 샬롯이 나와 함께 기도할 때, 외상기억이 결국 드러나고 마는 것이다. 그 기억들 속의 미해결 내용이 휘저어 일으키던 격발과 내가 경험하고 있는 부정적 생각과 감정들이 맞아 떨어지고, 우리가 미해결 내용을 처리하기 위하여 주님과 씨름하는 중에 그 이상하고 집요했던 불안은 완벽하게 해소되어 버리게 된다.

과는 정반대의 길로 갔다. 이런 각본 속에서는 샬롯이 내게 한 말이나 행동은 언제나 근본적인 격발로 작용하곤 했다. 모든 문제가 현재의 샬롯의 행동에 의해서 유발되었다는 나의 주관적 지각이 거의 저항할 수 없는 힘으로 작용했다. “이건 결코 어떤 어리석은 기억에 관련된 게 아니야! 난 지금 어떤 것을 기억에 떠올리고 있는 게 아니야. 내가 지금 화가 난 것은 당신이 비합리적이고, 사려 깊지 못하고, 이기적이며, 미성숙하고, 부주의하기 때문이라구.” 그녀가 내가 격발되었는지 모른다고 말할 때마다 그녀가 나를 비난하고 있는 것처럼 느껴졌고, 만약 어떤 식으로든 내가 격발되어있음을 인정하고 나면 그 후부터 그녀는 이것을 나의 타당한 관심들을 기각시켜 버리는데 써먹곤 할 거야. 이처럼 혼란스럽고 어려운 상황에서는 내가 나의 격발을 인정할 것인가 말 것인가 하는 모든 문제는 늘 엄청나게 크고 위협스러워 보였다. 마치 샬롯이 나의 적일뿐만 아니라 나보다 훨씬 더 강한 존재인 것처럼 느껴져서 그녀로부터 나를 지키는 일에 있어 결단코 한 치의 실수도 해서는 안 되었던 것이다. 내가 샬롯은 나의 친구이며 신뢰할 만한 인격을 지닌 여인이라는 것을 회상하려고 애를 써도, 이런 희망적인 생각을 지지해 줄 어떤 특별한 기억을 찾을 수도 유지할 수도 없었다.

왜 우리는 어떤 상황에서는 우리의 외상적 잠재기억과 VLE 꾸며대기를 알아차리고 인정하는 것이 이토록 어려워지는 것일까? 우리의 결론은 이렇다: 외상내용이 현재에 관련하여 참이라고 느껴지는 “비가시적” 잠재기억이 나타나고, VLE 꾸며대기가 우리의 외상적 잠재적 내용이 왜 정말로 그 격발에 관련되는지를 설명해내고, 중추신경계의 추정이 현실적 틈새를 메워주고, 우리의 자기기만과 자기 부인이 다른 쪽을 바라보지 못하게 한다. 이 이외에도 때로 전체적인 도전을 더욱 어렵게 하는 몇 가지 추가적 요소들이 있다. 이처럼 상황을 악화시키는 요소들이 10장-13장에 걸쳐 다뤄지게 된다.

10

싸워라, 그러나 어릴 때의 일들과 싸워라

성숙 그리고 유년기 기억에 조응하는 외적 통제 영역

불행하게도 대부분의 외상기억들은 어린 시절의 경험에서 온 것들이다. 그리고 이 기억들은 종종 단지 미해결된 생각과 감정들이 아닌 그 이상의 것들을 지니고 있다. 종종 이 유년기 기억의 보따리에 첨부되어있는 성분들은 9장에서 언급했던 악화 요소들의 빌미가 된다.

원초적 경험기로부터 벗어나는 성숙

유년기 외상기억을 따라 다니는 것 중에는 종종 우리가 원초적 경험기 때부터 사용하고 있는 유아기적 (혹은 유년기적) 성숙성이 있다.⁵⁶ 이런 기억들이 격발되면, 그 기억의 보따리에서 나오는 유아적 관점과 혼합되어⁵⁷, 우

⁵⁶ 성숙에 관한 논의는 각 단계의 성숙성이 요하는 필요와, 기술과, 책임에 관한 와일더 박사를 참조하라. 박사의 5단계 성숙(유아infant, 어린child, 성인adult, 부모parent, 노년elder)에 관한 강의를 멋지게 요약한 것으로는 James G. Friesen et al., "Maturity" ch. 2 in *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. 29-58 을 참고하실 것.

⁵⁷ 심리적 혼합은 잠재기억 내용이 현재의 경험에 조응하는 정신적 내용과 뒤섞이게 되어, 우리가 잠재기억내용과 현재에 조응하는 내용 간의 어떤 주관적 차이도 지각하지 못하는 때 일어난다. 예를 들어 내가 유아기 기

리는 원초적 유아 경험기의 성숙 수준으로 퇴행하게 된다.

예를 들어 (자신에게 일어난) 대부분의 일들을 다른 누군가가 해주어야 한다고 생각해 버리는 것은 어린이로서는 정상적이고 적절하다. 그래서 남겨진 일은 상대적으로 쉬운 일(어린이에게 적당한 난이도를 갖는 일)이 된다. 우리가 외상기억의 보따리에 담겨있는 어린애의 관점과 뒤섞여 있게 되면, 다른 누군가가 대부분의 일을 해주기를 기대하는 것이 합리적이라고 느껴지게 된다. 그래서 우리의 외상적 잠재기억과 VLE 꾸며대기를 드러내거나 무력화시키려 할 때 일을 더욱 어렵게 만든다. *우리의* 외상 기억을 알아차리고, 인정하고, 해결하는 것을 어렵게 하고, 현실은 *우리의* 성인으로서의 성숙성이 져야 할 책임이라는 것을 포용하지 않으며 다른 누군가가 이 대부분의 일을 해주기를 기대하게 된다. 예를 들어 우리가 격발되고 있을 때 외상이 자극되어 일어나고 있음을 알려주는 신호를 스스로 미리 간파하는 것, 자신의 격발을 인정하도록 스스로 *도전하는* 법을 배우는 것이 자기 책임임에도, 누군가가 “이를 입증하라” 그러면 자신의 격발과 VLE 꾸며대기를 인정하겠다고 주장하는 것이다. 우리가, 실천적 논리에 있어서 성인으로서의 성숙이 져야 할 책임을 지지 않고, 우리의 외상적 잠재기억과 이것이 우리의 현재 삶 속에 등장하는 방식을 마지못해 인정하게 될 때는, 우리는 다른 사람이 나의 감정치유를 위해 필요한 시간과 에너지와 재정을 제공해주기를 기대하게 된다.

원초적 경험기로부터 오는 외적 통제 영역

유아기 발달에 적합한(developmentally appropriate for a very young child) 것임에도, 그것들이 성인의 삶 속으로 격발될 때는 특별히 기만적이고 고착적인 함정이 되어, 우리의 믿음과 감정과 선택의 특정한 묶음다발을 형성

역과 뒤섞이면, 나는 격발되지 않은 성인의 자아 상태에 서있지 않게 되고 유아기 경험의 자서전적 기억을 내 과거 역사의 한 부분인 것처럼 생각하지 못하게 된다. 그렇게 되면 나는 유아기 잠재기억의 생각과 감정을 내 성인 자아 상태의 생각 및 감정과 함께 *뒤섞여 있는* 것으로 경험하게 된다. 따라서 나는 잠재기억 내용과 현재의 내 성인경험에 조응하는 내용 간의 *어떤 주관적 차이도 지각하지 못하게 되어* 잠재기억의 생각과 감정이 *현재에 관하여 참인 것(적절한) 것으로 느껴지게* 된다.

한다. 유아기이거나 아주 어린 시절에는 어른들이 모든 권력과 통제를 행사하기 때문에, 우리가 특정 상황에서의 통제영역(*locus of control* 책임을 묻는 영역: 역주)이라고 부르는 것이 내적(내 안에 있는 것)이 아니라 외적(성인들에게 존재하는 것)이라는 사실이 대체로 옳다. 예를 들어 내가 유아일 때는 누군가의 실수(나를 돌보는 사람이 기저귀 갈아주는 일을 잊어버림)로 인해서 내가 고통을 겪는 것이 대체로 사실이며, 문제를 바로잡아 주는 것 또한 다른 사람의 책임(내가 내 기저귀를 스스로 바꿔차지는 않는다)이라는 것이 대체로 정당화된다. 나의 책임은 단지 나의 불편을 알리고(울기 시작하고)는 누군가가 그 일을 할 때까지 기다리는 일이라는 것이 대체로 정당화된다. 더나가 누군가가 문제를 제 때 해결해주지 않으면 내가 점점 더 화가 날 것이라는 것을 이해해줄 뿐 아니라 그런 이해를 기대한다. (돌보아 주는 이가 남자친구와 전화하느라고 나의 처음 고통을 무시한 채 나를 젖은 기저귀에 고통스럽게 방치해 둔다면, 나는 계속 더욱 울어댈 것이다.)

내가 유아일 때는 이런 지각과 감정과 선택들이 정확한 것이며 적절한 것이다. 문제는 내가 지금 48세 성인이다. 이 내용이 잠재기억이 되어 전면으로 격발되고, 이 유아기 성숙의 외적 통제 영역에 대한 지각과 감정과 선택이 현재에 관련하여 정확한 것이며 적절한 것으로 느껴지는 것이 문제인 것이다. 이 외적 통제영역 묶음다발을 격발하는 현재상황이 주님과 관계를 포함하고 있는 것이라면, 내가 지금 고통 중에 있는 것이 주님의 잘못이라는 것에 대하여 주관적으로 강력하게 정당성을 느끼게 된다.⁵⁸ 그저 날마다 더 불행해 하면서 내 고통을 호소하기만 하면 된다고, 문제를 알아내고 해결해주는 책임이 그분에게 있는 것이라고, 그분이 그분의 소임을 다하는 것을 그저 기다리는 것이 이치에 맞는 것이라고, 문제가 제때에 해결되지 않으면 내가 그분에게 점점 더 화를 내는 것이 주관적으로 심히 정당하다고 느낄 것이다. 그리고 이러한 믿음과 감정과 선택을 격발하는 현재의 상황에 다른 사람들과의 관계가 포함되어 있을 때에도 우리는 동일한 대응을 전개할 것

⁵⁸ 주님과(또는 어떤 제 3자와)의 교제가 격발상황의 일부가 되어 있을 때면 언제나 우리의 VLE는 우리가 고통 중에 있는 것이 그분의 잘못 탓이라고 우리에게 설명해 달 것이다. 격발된 기억내용에 이러한 외부통제영역 묶음다발이 포함되어 있을 때는, 그것은 으레 가장 가까이에 있는 성인을 향해 적용되며, “그것이 그분의 잘못”이라는 주관적 감각은 곱빼기로 강해지고 만다.

이다. 이런 일이 샬롯과의 관계에서 발생한다면 내가 고통을 겪고 있는 것이 그녀의 잘못 탓이며, 단지 내 고통을 더욱 더 호소하는 것이 나에게 허락된 권리이며, 문제를 발견하고 해결하는 것은 그녀의 책임이며, 나는 그녀가 자신의 소임을 다하는 것을 그냥 기다리는 것이 타당한 일이며, 문제가 제 때에 해소되지 않으면 내가 더욱 더 그녀에게 화를 내는 것이 타당한 일이라고 느끼며 주관적으로 강력한 정당성을 주장하게 될 것이다.

이 외적 통제 영역 묶음다발은 주님에게와 다른 사람들에게 동시에 적용될 수 있다. 예를 들면 두 살 때의 분리 때문에 생긴 외상기억에 관한 이야기에서 기술했던 것처럼, 내가 나쁜 상황에 빠졌다고 느껴 주님께 도움을 청했으나 그분의 임재도 도움도 지각할 수 없었을 때 나에게는 분리외상에서 오는 미해결내용이 활성화되고 있었다. 그러면 이 미해결내용은 잠재기억이 되어 부상하고, 주님은 나의 도와달라는 요청을 묵살하기로 결정하셨다는 것이 현재 참인 것으로 느껴졌으며, 나는 나를 향한 그분의 마음을 신뢰할 수 없다는 것이 *현재에 관련하여 정당한 것으로 느껴졌던* 것이다. 내 두 살 때의 외상기억은 이 유아적인 외적 통제 영역 묶음다발을 내포하고 있기 때문에, 이런 자료들이 전면에 부상하면 내가 고통 중에 있는 것이 모두 그분의 잘못 탓이라는 것 또한 *현재에 관련하여 참인 것으로 느껴지며*, 내가 점점 더 불행해지고 있다는 것을 표현하는 것이 허락된 당연한 행동이며 합리적인 행동이라고 느끼곤 했다. 문제를 알아내고 해결하는 것이 그분의 책임이라는 것이 옳게 느껴졌고, 그분이 문제를 제 때에 해결하지 않는다면 내가 점점 더 화내는 것도 합리적인 것으로 느껴지곤 했다.

샬롯이 방에 들어오면, 그녀는 지금 내가 도와주기를 기대할 만한 가장 가까이에 있는 성인이기 때문에, 나는 즉각 두 살 때의 외적 통제 영역 묶음다발을 그녀에게 적용하게 된다. 어찌 된 일인지, 내 두 살 때 기억 안에서 생각할 때도, 나는 주님이 나의 도와 달라는 요청을 묵살하기로 하신 것에 대해 샬롯을 비난해서는 안 된다는 것을 깨닫고 있었다. 그렇기 때문에 그녀를 비난하는 것은 옳게 느껴지지 않았다. 그러나 그 나머지 외적 통제 영역의 잠재기억 묶음다발은 그녀에게 적용되곤 했다. 나는 나의 고통을 내가 점점 더 불행해지고 있는 것이라고 말하고 있는 것이 허용되어야 하며 이는 합리적인 것이라고 느껴지곤 했다. 잘못 된 것을 알아차릴 책임이 샬롯에게

있다는 것이 정당하게 느껴졌고, 그것을 바로잡는 데 필요한 무엇이든지 해야 할 책임이 그녀에게 있다는 것이 정당하게 느껴졌다. 샬롯이 문제를 제 때에 해결하지 않을 때 내가 점점 더 화나는 것도 합리적인 것으로 느껴지곤 했다. 그래서 그녀에게 도움을 요청하고 그녀가 해줄 수 있는 모든 것에 대해 감사하는 대신, 그녀가 뭐가 문제인지를 감 잡지 못한 채 문제 해결에 필요한 아무 일도 취하지 않고 있으면, 나는 그저 점점 더 기분이 나빠져서 그녀를 정죄하고 그녀를 향해 더 많은 불쾌감을 드러내었다.

샬롯과 나는 외상이니, 잠재기억이니, VLE니 하는 것들에 대해 알지 못한 채로 결혼 초기의 10여년을 보냈다. 그 즈음 나는 내 두 살 때 경험한 분리의 외상이 휘저어 일어나면, 유년기 잠재기억 내용과 일사불란하게 뒤섞여들어 갔다. 남에게 상처입히는 나의 당당해진 외적 통제 영역의 생각과 감정과 행동들이 어떻게 내면의 기억으로부터 솟아오르는지를 전혀 깨닫지 못하고 있었다. 실제로 나의 격발된 생각과 감정들이 (그 당시의) *현재에 관련하여 아주 정당한 것으로 느껴지고* 있었고, 샬롯을 향한 나의 부적절하고 상처입은 행동들이 (그 당시의) *현재에 관련하여 매우 합리적인 것으로 느껴지고* 있었기 때문에 나는 이것들에 대해서 그녀에게 사과하는 것보다 방어하는데 열심이었다. 놀랄 것도 없이 나의 격발된 생각과 감정, 남에게 상처입히는 부적절한 행동, 통찰의 부재, 나의 당당함, 사과하지 않는 태도 등이 내 최고의 반려자를 격발하고 소외시키곤 했었다. 그리하여 내 잠재외상을 찾아내어 해결하도록 도움을 받기보다, 샬롯과 나는 점점 더 많이 격발되는 비참한 상황에 빠져들었다.⁵⁹

상기 예에서 설명한 것처럼, 이러한 외적 통제 영역 묶음다발은 특별히 심각한 문제를 유발하고 있었다. 왜냐하면 그것은 내가 *지금, 현재, 성인으로서* 잠복한 외상기억에 대해 책임지는 것을 *근원적으로* 방해하기 때문이었다.

다시 말해서, 만일 내가 지금 고통 중에 있는 것이 주님의 잘못 탓이라고 믿고, 그분과 샬롯이 그 문제 해결에 책임져야 하고, 그래서 그들이 내 문제를 해결할 때까지 나는 그저 기다리면 되는 것이 합리적이라고 생각한다면,

⁵⁹ 나는 외상, 잠재기억, 격발 등에 대해서 배우고, 이것들에 대한 외적 통제영역의 잠재기억 내용을 재빨리 알아차리는 법을 배워가면서, 그리고 이러한 격발을 샬롯에게 재빨리 인정할 수 있게 되면서 이제 나는 적절한 방식으로 그녀에게 도움을 청할 수 있고 더 많은 도움을 얻을 수 있게 되었다.

나는 *나의* 격발이 그 문제에 기여하고 있을지도 모를 가능성을 전혀 고려하지 않게 되고 이를 확증해줄 단서를 찾으려 하지도 않을 것이며, 그 잠복 외상의 발견과 해결에 책임지려 하지 않을 것이다.

좀더 *나이든-아이*의 발달에 적합한 믿음과, 감정과, 선택들에서 오는 외적 통제 영역 묶음다발에 대한 불완전한 해석도 있을 수 있다. 우리가 좀 더

나이든-아이였을 때 비록 우리가 할 수 있는 모든 것을 다 하고 나서도 우리 앞의 문제는 사실상 우리에게 여전히 너무 큰 문제거리일 수 있다. 어린 여전히 그걸 해결할 수 없었다. 그런 상황에서는 좀 나이 든 아이일 뿐인 우리로서는 어른들에게 도움을 청하는 것으로 우리 책임을 다할 수 있었다. 그것이 적절했다. 그러나 *우리가 어떤 도움을 필요로 하는지를 가늠하는 것과,*

그 도움이 어린이인 우리가 사용할 수 있는 방식으로 주어지는 것은 성인의 책임이었다. 만일 그들이 제공하는 도움을 받아들이는 것을 방해하는 장애물이 있었다면, *이 문제를 파악하고 해결해주는 것 역시 어른들의 책임이었다.*

좀 나이든-어린이 때, 도움을 청하고, 그런 다음엔 그 다음 일은 어른들 소관이라는 것을 믿고, 의지하는 마음으로, 그들이 우리에게 어떤 도움이 필요할지를 가늠하고 그 도움을 우리가 받아 소화할 수 있는 방식으로 전달하는 것을 지켜보며 기다리면 되는 것은 *발달 중인 아이로서 정상이며 적절한 일(developmentally normal and appropriate)*이었다. 어른들이 제 때

가용한 도움을 제공하지 않을 때 그들을 향해 점점 더 화가 나게 되는 것도 또한 발달 중인 아이로서 정상이며 적절한 일이었다. 이런 일들은 *어린이 성숙성 발달 단계(developmental stage of child maturity)*에서 볼 때 *정확하고 적절한* 믿음이며 감정이고 행동이었다. 나는 성인이 된 뒤 다시 한 번 이 문제에 봉착하게 되었다. 나에게 이 내용이 잠재 기억이 되어 전면으로 격발되었고 이 어린이 성숙성의 외적 통제 영역의 믿음, 감정, 선택이 *현재에 관련하여* 정확하고 적절한 것으로 느껴지는 것이다.

어른들이 제 때 가용한 도움을 제공하지 않을 때 그들을 향해 점점 더 화가 나게 되는 것도 또한 발달 중인 아이로서 정상이며 적절한 일이었다. 이런 일들은 *어린이 성숙성 발달 단계(developmental stage of child maturity)*에서 볼 때 *정확하고 적절한* 믿음이며 감정이고 행동이었다. 나는 성인이 된 뒤 다시 한 번 이 문제에 봉착하게 되었다. 나에게 이 내용이 잠재 기억이 되어 전면으로 격발되었고 이 어린이 성숙성의 외적 통제 영역의 믿음, 감정, 선택이 *현재에 관련하여* 정확하고 적절한 것으로 느껴지는 것이다.

이런 일들은 *어린이 성숙성 발달 단계(developmental stage of child maturity)*에서 볼 때 *정확하고 적절한* 믿음이며 감정이고 행동이었다. 나는 성인이 된 뒤 다시 한 번 이 문제에 봉착하게 되었다. 나에게 이 내용이 잠재 기억이 되어 전면으로 격발되었고 이 어린이 성숙성의 외적 통제 영역의 믿음, 감정, 선택이 *현재에 관련하여* 정확하고 적절한 것으로 느껴지는 것이다.

현재의 상황이 이런 믿음과 감정을 격발하는 공동체나 주님과 의 관계를 포함하고 있을 때, 우리는 내 자력으로 할 수 있는 모든 일은 다 했다고 느끼며, 문제가 우리에게 너무 큰 것이며, 우리로서는 도움을 청하는 것으로 할 일을 다했고, 그래서 우리에게 적절한 도움을 줄 책임이 주님이나 공동체에 있다는 것에 대하여 주관적으로 강력한 정당성을 느끼게 된다. 이런 믿

현재의 상황이 이런 믿음과 감정을 격발하는 공동체나 주님과 의 관계를 포함하고 있을 때, 우리는 내 자력으로 할 수 있는 모든 일은 다 했다고 느끼며, 문제가 우리에게 너무 큰 것이며, 우리로서는 도움을 청하는 것으로 할 일을 다했고, 그래서 우리에게 적절한 도움을 줄 책임이 주님이나 공동체에 있다는 것에 대하여 주관적으로 강력한 정당성을 느끼게 된다. 이런 믿

현재의 상황이 이런 믿음과 감정을 격발하는 공동체나 주님과 의 관계를 포함하고 있을 때, 우리는 내 자력으로 할 수 있는 모든 일은 다 했다고 느끼며, 문제가 우리에게 너무 큰 것이며, 우리로서는 도움을 청하는 것으로 할 일을 다했고, 그래서 우리에게 적절한 도움을 줄 책임이 주님이나 공동체에 있다는 것에 대하여 주관적으로 강력한 정당성을 느끼게 된다. 이런 믿

현재의 상황이 이런 믿음과 감정을 격발하는 공동체나 주님과 의 관계를 포함하고 있을 때, 우리는 내 자력으로 할 수 있는 모든 일은 다 했다고 느끼며, 문제가 우리에게 너무 큰 것이며, 우리로서는 도움을 청하는 것으로 할 일을 다했고, 그래서 우리에게 적절한 도움을 줄 책임이 주님이나 공동체에 있다는 것에 대하여 주관적으로 강력한 정당성을 느끼게 된다. 이런 믿

현재의 상황이 이런 믿음과 감정을 격발하는 공동체나 주님과 의 관계를 포함하고 있을 때, 우리는 내 자력으로 할 수 있는 모든 일은 다 했다고 느끼며, 문제가 우리에게 너무 큰 것이며, 우리로서는 도움을 청하는 것으로 할 일을 다했고, 그래서 우리에게 적절한 도움을 줄 책임이 주님이나 공동체에 있다는 것에 대하여 주관적으로 강력한 정당성을 느끼게 된다. 이런 믿

움이 참이라 할지라도 그것은 우리가 아직 주어진 도움을 이해할 수도 사용할 수도 없었기 때문이었다. 그럼에도 우리는 그것은 주님이나 공동체가 우리에게 올바른 도움을 주고 있는 게 아니기 때문일 것이라고 *주관적으로 강력한 정당성을 느끼게 된다*; 그분들이 제공하고 있는 도움을 받을 수 없도록 방해하는 우리 내부의 문제가 무엇인지를 파악하고 해결해 줄 책임이 주님이나 공동체에게 있다고 *주관적으로 강력한 정당성을 느끼며*; 주님과 공동체가 이 모든 것을 파악하고 우리가 주는 도움을 사용할 수 있도록 모든 조치를 취해주는 것을 우린 그저 기다리는 것이 합리적이고 적절하다고 *주관적으로 심히 정당하다고 느끼며*; 그 분들이 제 때에 문제를 해결해 주지 않으면 우리가 점점 더 화나는 것이 합리적이라는 것 또한 *주관적으로 심히 정당하다고 느끼게 된다*.

내가 난독증을 갖고 있어 학급의 다른 아이들처럼 읽는 법을 습득할 수 없었을 때, 선생님에게 내가 도움이 필요하다고 말하는 것은 나의 책임이었다. 그러나 일상적인 방법을 단지 되풀이하는 것이 적절하지 않다는 것을 알아내는 것은 어른들의 몫이었다. 내가 난독증을 갖고 있다는 것을 알아내는 것도, 나의 특수한 필요를 고려하여 나에게 맞는 개인적 교육 방안을 마련하는 것도 어른들의 책임이었다. 내가 초등학교 1학년일 때 내가 도움을 요청하는 것과, 성인들이 문제를 해결해 주리라고 *믿는 것과, 의존적으로 느끼는 것과, 그들이 내가 필요로 하는 도움을 찾아내고 내가 받아들일 수 있는 방식으로 도움을 제공하는 것을 기다리는 것은 발달론적으로 볼 때 적절하고 정상적인 것이었다*. 문제는 내가 40대가 되었을 때인 것이다: 내가 어느 감정유과과정에서 곤경에 처한 나를 도와달라고 주님께 당부할 때 그 1학년 때의 기억내용이 잠재기억으로 격발되어 튀어 나오고, 좀 나이든-아이 때의 성숙성의 믿음, 감정, 선택이 *현재*에 관련하여 합리적이고 적절한 것이라고 *느끼면*: “나는 도움을 청했는데도 여전히 곤경에 처해있다. 분명히 주님은 내가 이해하고 사용할 수 있는 방식으로 도움을 주지 못하고 계셔. 무엇이 가로 막고 있는지 알아내고, 문제해결책을 찾아내야 할 책임이 *그분에게* 있잖아. *그분이* 하시는 일을 기다리는 것 이외에 내가 할 일은 없어. *그분이* 이 일을 주저하고 계신다면 내가 점점 더 화나는 게 당연하지”라고 말하게 된다.

유아기 성숙성의 외적 통제 영역 묶음다발 때와 마찬가지로, 좀 나이든-아이 때의 성숙성의 믿음, 감정, 선택 역시 치유과정에 참여하는 우리의 능력을 심각하게 방해한다. 우리가 곤경에 처하게 되면, 이 나이든-아이의 외적 통제 영역 묶음다발은 우리가 문제해결을 위해 끈질기게 밀고 나갈 *성인으로서의 지금, 현재의* 책임을 인정하지 못 하도록 방해한다. 우리가 도움을 요청했다라도 여전히 곤경에 처해있는 것이 사실일 수 있다. 그러나 그럼에도 불구하고 우리는 추가적인 도움을 얻기 위하여, 그리고 이미 받은 도움을 사용하지 못하도록 방해하는 것이 무엇인지를 알아내기 위하여, 계속해서 주님과 타인과 관계 맺어 나가야 하는 것이 *우리들* 성인의 성숙한 책임이다. 그러나 주님과 공동체가 우리가 이해하고 받아쓸 수 있는 도움을 제공하지 않기 때문에 우리가 곤경에 처해있다고 믿는다면, 그리고 제공하는 도움을 우리가 받아 사용하지 못하도록 방해하는 것이 무엇인지를 알아내고 해결해주는 것이 *그분들의 책임*이라고 믿는다면; 또 우리가 독립적일 수 없고 무력하다고 *느낀다면*; 그리고 그들이 문제를 처리해 주기를 수동적으로 기다리기만 하기로 작정했다면, 우리는 치유과정을 방해하는 문제를 해결하기 위한 *성인으로서의 지금, 현재의 책임을 인정하지* 않게 될 것이다. 우리는 지금 우리에게 격발되어 일어나고 있는 외상기억을 드러내고 해결하기 위한 주님의 계획에 더욱 효과적으로 협력하기 위해 *우리가* 다른 무엇을 해야 하는지 보여 달라고 요청하지 않게 될 것이다. 다음 단계로 나가기 위해 *우리가* 다르게 해야 할 것이 무엇인지 보여 달라고 주님께 묻지 않게 된다.

11

아니야, 난 결코 격발되어 있는 게 아니라구!

격발 가능성을 예고해 주는 사람에 대하여 과거기억에 뿌리박은 부정적 반응으로 대응하기

앞서 논의한 바와 같이, “비가시적” 잠재기억으로 나타나는 외상, 우리의 고통은 실제로 현재의 격발에 의해서 야기된 것이라고 설명해대는 VLE, 현실적 틈새를 메우는 중추신경계의 추정, 탄청을 부리는 자기기만과 부인, 다른 사람들이 모든 일을 해주기를 바라는 유아기/어린애의 성숙성, 누군가가 문제 처리해 주기를 수동적으로 기다릴 뿐인 유아기/어린이식 외적 통제 영역, 이 모든 것들이 격발된 외상기억과 VLE 꾸며대기를 알아차리고 인정하는 일을 어렵게 한다. 그러나 이런 요소들 이외에도 우리들 대부분은 격발 가능성을 암시하는 것에 대하여 과거의 기억에 뿌리를 둔 특정의 부정적 반응으로 대하는 문제를 가지고 있을 수 있다.

하나로 조율되기를 경험하지 못할 때

인간 간에 감정적으로 연결되는 아주 중요한 형식의 하나인 하나로 조율되기에 대해서 논의하는 것으로 시작해 보자(그림 11.1).

(그림 11.1)

Attunement Offered	... Received
<input type="checkbox"/> I see you	... You feel seen
<input type="checkbox"/> I hear you	... You feel heard
<input type="checkbox"/> I correctly understand your internal experience	... You feel understood
<input type="checkbox"/> I join you in your emotions	... You feel I am with you
<input type="checkbox"/> I genuinely care about you	... You feel that I care about you
<input type="checkbox"/> I am glad to be with you	... You feel that I am glad to be with you

하나되어 조율되어 주기

조율을 수신하기

나는 당신을 본다.

...당신이 주목받고 있음을 느낀다.

나는 당신이 말하는 것을 듣는다. ...당신의 말이 경청되고 있음을 느낀다.

나는 당신의 내적 경험을

...당신은 이해받고 있음을 느낀다.

정확히 이해한다.

- # 나는 당신의 감정에 동참한다. ...당신은 내가 같이 하고 있음을 느낀다.
- # 나는 진정으로 당신에 관심 갖는다. ...당신은 내가 당신에 관심 갖고 있음을 느낀다.
- # 나는 당신과 같이 있어 기쁘다. ...당신은 내가 당신과 같이 있어 기뻐하는 것을 느낀다.

만일 내가 당신을 바라보며, 당신의 (말을) 들으며, 당신의 내적 경험을 정확히 이해하며, 당신이 경험하고 있는 감정에 공감하며, 진정으로 당신에 관심을 가지며, 당신과 함께하는 것을 즐거워한다면 나는 성공적으로 하나되어 조율해 주고 있는 중이다. 만약 당신이 (나에 의해) 주목되고 있다고 느끼며, 경청되고, 이해되고 있으며, 내가 당신의 경험에 동참하고 있다고 느낀다면, 그리고 내가 당신에게 관심을 가지고 있고 당신과 함께 있는 것을 즐거워하고 있다는 것을 느낀다면, 당신은 성공적으로 나의 조율을 수용하고 있는 중이다. 하나로 조율되기가 갖는 많은 강력한 이점들에 대해서는 “두뇌과학, 심리적 외상, 우리와 함께 하시는 하나님”⁶⁰에서 상세히 논한 바 있다. 여기에서는 이들 이점 중 한 가지에 대해서만 매우 간략히 언급해 두고자 한다; *양자가 조율로 연결 되어있을 때*, 예를 들면 어린이와 같이 취약한 존재는 보다 강한 존재가 지니고 있는 신경적, 감정적, 영적 자원들을 일시적으로 공유할 수 있게 된다는 점이다.

이제 이점을 제 1부에서 논했던 것 즉 *고통의 경험을 성공적으로 처리할 수 없을 때 그것은 단지 심리적 외상이 될 뿐*이라는 것과 연결시켜 생각해 보자. 만일 고통을 겪고 있는 사람이 자신에게 하나로 조율해주고 있는 안전하고 강력한 친구들이나 가족을 가지고 있다면, 다시 말해서 경험 속에서 진정으로 자신과 함께하고, 자신을 바라보며, 들어주며, 이해해주며, 자신에게 감정이입해 주며, 진정으로 자신에게 관심을 자겨주며, 자신과 같이 있기를 좋아하는 사람들을 갖고 있다면, 그는 *거의 언제나*⁶¹ *그들과의 하나로*

⁶⁰ 하나로 조율되기에 관한 더 많은 논의는 “두뇌과학, 심리적 외상, 우리와 함께 하시는 하나님-2부” (www.kclehman에서 무료로 내려받을 수 있음) 중에서 특히 서론부분을 참조하시라.

⁶¹ 우리는 언제나 하나로 조율되는 것을 수용할 수 있는 건 아니다. 예를 들어 우리가 쓴 뿌리나 자기 연민이나

조율된 관계로부터 놀라운 도움을 얻게 될 것이며, 거의 언제나⁶² 고통의 경험을 성공적으로 처리할 수 있게 될 것이며, 그리하여 거의 결단코 외상을 받지 않게 될 것이다. 여기에서 중요한 것은 거의 모든 외상 기억들이 하나로 조율되지 못한 경험을 포함하고 있다는 점이다. 즉 하나로 조율되어주는 존재가 있었던(presence)들 외상을 예방할 수 있었을 것이란 말은 하나로 조율을 경험하지 못하는 것(absence of attunement)이야말로 고통스런 상황이 외상이 되게 하는 필수요소가 된다는 것을 의미한다.

불행하게도 거의 보편적으로 지니고 있는 외상의 이 특성이 외상적 잠재기억의 한 부분으로 전면에 등장할 때, 그것은 2차적 난점을 야기한다. 이런 요소를 포함하고 있는 외상이 격발될 때 잠재기억은 *현재에 관련하여 참되다고 느껴지기* 때문에, “나는 여전히 누군가가 나를 바라보며, 내 이야기를 들어주며, 나를 이해해 주며, 나의 고통에 *함께해* 주기를 기다리는 것”이 *현재에 관련하여 참인 것으로 느껴지게* 된다. 이것은 분명히 격발되었을 때의 내 경우에 해당한다. 나는 누군가가(나에게 있어 그 누구는 대개의 경우 샬롯이다) 나를 바라보고, 들어주고, 이해해 주고, 공감해 주고, 관심 갖어 주고, 같이 있기를 기뻐해 주기를 원한다는 것이 사실이다. 만일 그녀가 내가 격발된 것을 알아차리고는, *내 측에서 기다리고 있는 조율을 먼저 제공하지 않고*, 즉시 내가 격발된 것을 지적하기 시작한다면 최초의 외상이 지니고 있던 “조율 부재”의 요소가 활성화하게 된다. 이런 일이 발생하면, 원초적 외상의 상황에서 조율을 받지 못했다는 것과 관련된 모든 잠재기억의 고통; 즉 나와 같이 해주는 사람이 없고, 내가 고통의 경험을 통과할 때 나와 관계를 맺어 준 사람이 없고, 나의 이야기를 들어주고 이해해주고 감정이입해 주는 사람이 *없다*는 고통; 진정으로 나에게 관심 갖어 주고, 나와 같이 있기를 기뻐하는 사람이 없다는 고통 등이 즉각 현재 속으로 뛰어 나오는 것이다. 나는 내가 누군가와 하나로 조율되는 것을 필요로 하고 동경한다는 것에 대해 어떤 의식도 인식도 갖고 있지 않을 수도 있다. 그럼에도 불구하고 하나로 조율되는 경험의 결여로부터 오는 이 모든 고통은 여전히 느껴질 것이다. 그러

저항 쪽으로 방향을 정하고 난 후에는 조율의 접수가 불가능해진다.

⁶² 어떤 고통스런 상황은 너무나 저항불가하리 만큼 집요하고 복잡해서 다른 사람들과의 조율적 관계를 통해서 도움이 제공되어도 외상을 피할 수 없는 경우도 있다.

나 나의 실망과 좌절과 이와 연관된 VLE 꾸며대기는 내가 격발되었을지 모른다고 말해주는 사람을 향해 초점을 조준하게 될 것이다.

정당함을 인정받고 동의해 주기를 갈망함

최초의 고통상황에 있을 때 우리는 누군가가 우리가 처한 상황의 어려움을 입증해주고, 누군가가 우리의 상황분석에 동조해 주기를 갈망한다. 이러한 갈망이 현재 전면에 등장하는 우리 잠재기억의 한 부분을 이루고 있기 때문에, 이것은 누군가가 나서서 현재 우리가 겪고 있는 고통의 크기를 입증해주고, 누군가가 나서서 잠재기억의 고통이 *현재에 관련하여* 실재적인 것이며 이를 타당하다고 지각하는 우리가 맞다는 것을 입증해주고, 그리하여 지금 우리가 하는 *반응의 크기나 강도가 현재에 관련하여* 합리적이라고 느끼는 것이 정당함을 누군가가 인정해주기를 원한다는 것을 의미한다. 우리는 또한 현재의 격발이 잠재기억 고통의 참된 근원이라고 꾸며대는 우리의 VLE에 누군가가 동의해 주기를 원할 것이다. 그러나 건실한 인격을 지닌 누구도 이렇게 정당함을 인정해주거나 동의해주지 않을 것이다. 우리의 꾸며댄 설명은 사실이 아니며, 우리의 격발된 지각과 생각과 감정은 정확한 게 아니기 때문에 그들은 우리의 정당함을 인정해주거나 동의해주는 것을 거부하게 된다. 그렇게 되면 우리는 대체로 실망, 좌절, 쓸모없음, 불신, 오해와 같은 감정을 지니게 된다.

더 나가 누군가가 우리가 격발되어 있다고 말할 때, 우리가 그 잠재기억 내용과 섞여 있는 한, 그것은 근원적으로 우리 잠재기억의 지각, 생각, 감정이 (*현재에 관련하여*) 비합리적이라는 것을 암시하는 것이 되기 때문에 그들이 *최초의 경험 속에서 우리가 갖고 있던 지각, 생각, 감정을 무효화하는 것*처럼 느끼게 된다.

비난받고, 고발당하고, 무시되고 있다는 느낌

많은 외상경험자들은 자신들이 경청되고 이해되고 정당함을 인정받고 하나로 조율되고 신뢰받고 있다고 느끼는 대신, 자신들이 실제로 비난받고

고발당하고 무시되고 있는 것이라고 느낀다. 어린이가 가까운 가족 중 누군가에게 괴롭힘을 당하면 나머지 가족들은 종종 이 공포스런 현실을 인정할 때 뒤따를 많은 고통스런 결과들을 다룰 수도 없거니와 그것을 다룰 의지도 없기 때문에, (그렇게 하기는커녕) 오히려 그 아이를 비난하고 공격해버린다. 슬프게도 이런 이야기들을 많이 듣게 된다: “할아버지가 나를 괴롭힌다고 엄마에게 말하자 엄마 내 입을 비누로 씻어주며 내가 거짓말장이라고 했어요. 그러면서 다시는 그런 말하고 다니면 엉덩이를 흠뻑 때려주겠다고 말했어요.” “오빠가 나에게 성행위를 했어요 라고 아빠에게 말하자, 아빠는 그건 내가 옷을 잘 못입고 다닌 탓이라고 말했어요.”

외상이 갖고 있는 이 불행하고 혼란 요소는 그것이 외상적 잠재기억 묶음다발의 한 부분이 되어 등장할 때 훨씬 더 많은 “이차적인” 문제를 야기할 수 있게 된다. 우리가 격발되어 있게 되면, 우리의 잠재기억은 잠복 외상기억의 일부분을 *현재의 사실로 느끼면서* 이미 전면에 등장해 있는 상태이고; 또 우리 VLE의 꾸며댄 설명이 벌써 우리를 격발한 *현재의 어떤 사람들에게 초점을 정조준하고* 있는 상황이고; 우리가 격발되었는지 모르겠다고 말해주는 사람에게 오히려 해당 문제에 대하여 책임있다고 혐의를 씌우는 상황이 된다. 이것은 최초의 경험에 담겨 있던 모든 비난-고발-정당성 불인정 등의 요소들을 활성화시키게 버린다. 이런 일이 발생하면, 우리의 잠재기억은 최초의 외상 상황에서 가졌던 비난-고발-정당성 불인정의 주관적 감각들이 모두 *현재에 관련하여 참되었다고 느끼면서* 즉시 전면에 등장하게 될 것이다. 물론 이때 이에 조용해서 꾸며댄 설명들은 격발 가능성을 제기하는 사람을 향해 정조준하게 되고 우리는 매우 방어적이 되고 적대적으로 되게 된다.

매우 밀접하게 연관된 역동적 관계가 우리가 갈등을 겪고 있는 경험으로부터 나온다. 갈등 경험에서 우리가 문제의 특정 부분에 대한 책임을 인정하게 되면, 관련 당사자들은 문제에서 우리의 책임부분만을 집중적으로 지목하며 우리가 인정한 것을 근거로 우리가 말해야 할 *모든 것들* (예를 들면 우리의 정당한 관심)마저 무효화할 것이라고 생각하게 된다. 이 특정 요소가 외상적 잠재기억 묶음다발의 한 부분으로 등장하게 되면 이것은 다시 한 번 2차적 난관을 만들어 낼 수 있다. 이미 격발되어 버림으로써 잠복한 외상기억의 부분들이 *현재에 관련하여 참되었다고 느끼며* 이미 전면에 등장해 버리

고 나면; 그리고 우리가 다른 사람들과의 관계에 의해서 격발되어 버림으로써 우리의 VLE가 꾸며던 설명이 *이미 현재의 사람들을 겨냥하고* 있게 되면; 우리에게 격발되었는지 모른다고 말해주는 사람은 최초의 외상이 지니고 있는 요소(즉 이처럼-책임을 인정하면-이는 곧-나의 타당한-관심마저-폐기처분되게-하는 것이라는 생각)를 활성화시킬 수가 있다. 이런 일이 발생하면 책임인정은 곧 정당한 관심을 폐기처분하게 하는 근거로 사용될 수 있다는 주관적 감각을 낳고, 이것은 *현재에 관련하여 참된 것으로 느끼는* 잠재기억이 되어 즉시 전면에 등장하게 되며, 이에 조용하여 꾸며진 설명들은 격발의 가능성을 언급하는 어떤 작자이든 공격해대고, 이리하여 우리는 결국 방어적으로, 적대적으로 되어버린다.

내가 이런 2차적 요소를 지니고 있는 기억으로 격발될 때, 샬롯이 뭔가가 (나의) 옛 외상을 휘저어 일으킨 것 같다고 말하면, 나는 그녀가 지금 나를 비난하고 있으며, 고발하고 있으며, 나의 정당성을 묵사발내고 있음이 *의심할 여지없이 사실이라고 느껴지며*, 내가 격발된 것을 인정하고 나면 그녀는 그것을 (근거로) 사용해서 내가 말하는 모든 것을 깔아 뭉개어 버릴 것이라고 생각하게 된다: “아 그럼 맞고말고, 모든 사람은 순진무구하지. 진짜 문제는 내가 격발되었다는 거지. 내가 격발된 것하고 나의 역기능만 없었더라면 모든 건 만사 오케이 였을 꺼야. 내가 격발된 거니까 내가 어떤 말을 해도 가치 있는 거라곤 *하나도 없지*. 물론이지. 우린 칼을 비난하고 깔아 뭉개기만 하면 돼, *다른 모든 사람들은 자기 문제* 눈감고 그냥 가면 돼...” (심한 비아냥이다)

책임 인정하는 것이 안전하지 않다는 느낌.

우리 중 다수가 자기 잘못 한 것을 인정하는 것은 안전한 일이 아니라는 것을 체험하며 살아 왔다. 선량하고 자애로우신 부모님조차 심하게 격발될 수 있고, 자녀가 한 일에 대하여 과도하게 반응하신 일화들을 지니고 계신다. 예를 들면 아주 어린애는 어떤 가훈을 거역한 결과 부모님들이 특별히 애지중지하는 것을 깨뜨려버릴 수 있다. 아버지가 깨어진 보물을 발견하고 “누가 이랬어?”라고 묻자 어린애가 정직하게 “제가 그랬어요”라고 인정한다.

그러자 아버지는 그 애를 움켜쥐고 흔들며 대며 그 애의 부주의한 행동에 대해 고함쳐댄다. 잘못을 인정했다가는 안전하지가 못하겠구나 하는 경험을 한 그 아이에게는 그 후엔 자신이 격발되었을 가능성을 암시하는 것 자체(이것은 그 사람의 상처가 문제를 야기하고 있다는 것을 인정하도록 간접적으로 요청하는 행위가 되어)가 이러한 외상 내용을 활성화시킬 수 있게 된다. 이런 일이 발생하는 한, 아무리 조심스럽고 부드럽게 일러 준다 할지라도 그 사람은 방어적으로 되고 불안정을 느끼게 될 것이다.

12

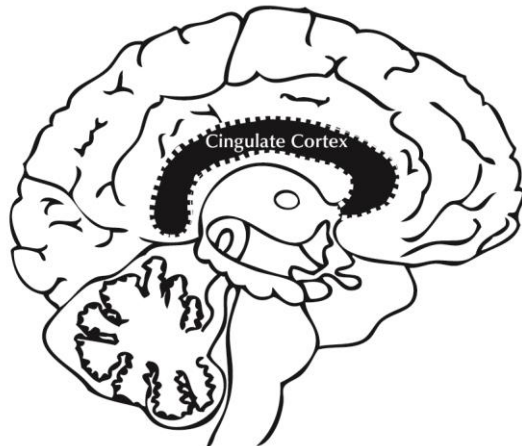
관계연결 회로에 접속할 수 없음

인간은 관계적 존재로 창조되었다. 우리는 하나님과의 관계 속에 있도록 그리고 우리 서로간의 관계 안에 있도록 창조되었다. 우리의 영과 마음은 관계를 갈망하고, 관계 안에서 최고의 기능을 발휘하도록 창조되었다. 주님께서서는 실제로 이 관계에의 갈망과 필요를 담당할 특정한 회로를 우리의 생물학적 두뇌 안에 설계해 놓으셨다.

(그림)

관계연결 회로들

Relational Connection Circuits



Brain diagram (basic) © Jim Wilder. Used by permission.



Photograph by Emily Weaver. Used by permission.

(그림 12.1 우리는 관계적 존재들로 창조되어 있다. 주님께서서는 실제로 이 관계에의 갈망과 필요를 담당할 특정한 회로를 우리의 생물학적 두뇌 안에 설계해 놓으셨다.)

이 두뇌 속 회로가 설계대로 기능하고 있을 때는, 우리의 자연적, 정상적 경험 속에서 자신이 누군가와 관계연결되어 있는 것으로 느끼게 되고, 또 연결에 대한 갈망을 느끼게 된다. 우리는 타인들을 관계적 존재로 경험하게 될 것이며, 타인들의 진정한 마음을 알게 되며, 타인들이 생각하고 느끼고 있

는 것에 대하여 공황의 관심을 갖게 되며, 타인들을 기쁨의 근원으로 지각하게 되며, 그리하여 그들과 함께 있기를 즐거워하게 될 것이다. 우리는 누군가와 하나로 조율되기를 원하는 동시에 누군가에게 하나로 조율해 주기를 원할 것이다. (조율 받고 있을 때에는) 우리는 예기치 않는 상황으로 인해 마지막 순간에 계획을 변경해야 하거나, 자질구레한 일들에 “아무런 흥미조차 느끼지 못하는” 상황에서도 우리는 유연하고 창의적으로 될 수 있다. 이 두뇌 회로들이 설계대로 기능하고 있을 때는, *힘겨운 인간관계 속에서조차도* 타인들을 우리의 동반자로 지각하게 되는 것이 자연스런 정상적 경험이다; 이 동반자적 태도의 일환으로 우리는 타인들과 함께 상황을 탐험하는 *협력* 과정에 들어가기 위하여 그들과 *결합*하기를 원하게 된다; 우리는 그들의 관점을 이해하기 원하며, 타인들과 함께 상호 만족스런 해결책을 발견하기 위하여 같이 일하는 *협력* 과정에 들어가 그들과 *결합*하기를 원하게 된다. 샬롯은 이런 삶의 방식을 “*관계적 모드(양식)속에서 일하기 operating in relational mode*”라고 부르고 있다.

그러나 불행하게도 우리는 이 두뇌회로에의 접속을 일시적으로라도 놓치게 하는 특정한 문제들과 조건들을 만날 수 있다. 이런 일이 발생하면 우리는 *비 관계적 양식*으로 일에 임하게 된다. 이런 비 관계적 양식에 들어가면 우리는 자동적으로 관계연결된 느낌을 *잃어버리거나* 심지어 연결되기를 *거부*하게 된다. 우리는 타인들을 관계적 존재로 지각하지 않게 되며, 그들의 진정한 마음을 알지 못하게 되며, 타인들이 생각하고 느끼는 것에 대하여 공황의 느낌을 갖지 못하게 되며, 그들과 함께하기를 즐거워하지 않게 되며, 그들의 존재를 기쁨의 근원으로 경험하지 못하게 될 것이다. 우리는 하나로 조율되어 주기를 원치 않을 뿐만 아니라 해줄 수도 없게 된다. 우리는 완고해져서 고정된 틀 밖에서 사고하는 법을 모르며, 작은 문제에도 크게 초조하게 된다. 우리가 비 관계적 양식으로 일하며 대인관계에서 어려움에 봉착하게 되면, 타인들을 동반자로서가 아니라 적으로 지각한다. 결합하고, 탐험하고, 이해하고, 협력하는 대신 판단하고, 심문하고, 상황을 “고착”시키는 쪽에 초점을 맞추려는 경향을 띠게 된다. 더나가 특정한 친구나 가족에게 화나 있는 상황에 빠져 관계연결 회로에 접속할 수 없게 되는 경우에는 그의 존재를 감정의 근원으로 지각하는 대신 그를 문제로 지각하게 된다.

당신이 관계모드 안에 있게 되면 관계의 *모든 것*이 좋게 변하고 보다 쉽게 흘러가게 된다. 관계모드 안에서 일하는 것이야 말로 갈등을 다루는 데 있어서 *특히* 중요한 일이다.

경이로운 두뇌과학의 업적들로 인해, 우리는 이 회로에의 접속단절이 왜 그토록 큰 대가를 치러야 하는지 그리고 그 회로를 원상복구하는 것이 왜 그렇게 중요한지에 대해 더 많이 이해하게 되었다. 앞서 언급했던 신경학자이자 저술가인 싹스 박사는 또 다른 흥미로운 사례연구에서 한 색맹환자의 아주 흥미로운 상태에 대해서 기술하고 있다. 색깔을 처리하는 일을 담당하는 두뇌부위에 상처를 입은 뒤, 이 환자는 현재 눈 앞에 있는 색깔을 보는 능력을 상실했을 뿐만 아니라 색채를 생각(think in color)하고 꿈꾸고 *기억*하는 능력 또한 상실해 버렸다. 두뇌문제를 지니고 있는 이 색맹환자와는 대조적으로 여러분은 지금 눈을 감으면 현재의 색깔을 볼 수 없지만, 그러나 내가 여러분에게 노란 바나나를 기억하고 생각하고 상상해 보라고 요청하면 여러분은 노랗게 보였던 바나나에 대한 내적 상을 만들어 낼 수 있을 것이다. 이 주관적 경험은 실제로 눈으로 보는 것 같이 생생하고 강렬하지는 않겠지만, 바나나에 대한 심상을 만들어 내는 일은 *노란색을 지각*하는 주관적 경험을 포함하고 있다. 두뇌에 문제가 있어 색맹이 된 이 남자도 바나나가 노랗다는 사실은 기억한다. 그러나 그는 더 이상 노란 바나나의 내적 심상을 만들어 내거나 어느 경우에 노란색을 실제로 본 주관적 경험을 회상해내지는 못한다. 사실 그는 실제로 어떤 색을 본 주관적 경험을 회상하지 못하기 때문에 그의 기억조차도 완전히 흑백으로 나타난다. *그가 색채 처리를 담당하는 두뇌부분을 상실했을 때, 색채에 대한 주관적 경험도 삶의 모든 영역에서 제거된 것이다.*⁶³

우리의 관계연결 회로와 관련하여서도 유사한 현상이 발생한다고 생각된다. *우리가 관계연결의 처리를 담당하는 두뇌 부분에서의 접속을 잃어버렸을 때는, 삶의 모든 영역에 있어 관계적 측면을 일시적으로 잃어버리게 된다.* 현재 주변에 있는 사람들과 관계적 연관 맺는 능력을 상실할 뿐만 아니라, 관계연결을 담당하는 기억 요소 또한 상실하는 것이다.

⁶³ Oliver Sacks, *An Anthropologist on Mars* (New York: Vintage Books, 1995), p.3-41.

이 상실이 가져오는 가장 중요한 결과의 하나는 조율되는 것과 관련된 다. 앞서 기술한 바와 같이, 하나로 조율되는 것은 관계적 연결이 갖고 있는 특별히 강력한 형식으로서, 우리가 조율을 통해서 타인들과 연결되어 있을 때는 *그들의 신경적, 감정적, 영적 자원을 일시적으로 공유할 수 있게 된다.* 예를 들어, 우리가 우리의 역량을 넘어서는 감당할 수 없는 고통스러운 상황에 있게 되었을 때, *하나로 조율되기를 통해 주님과 또는 공동체 안의 다른 사람들과 연결되어 있게 되면* 우리는 성공적으로 모든 심리적 처리과정을 마무리할 수 있게 된다. 이는 주님으로부터 또는 우리보다 강하고 더 성숙한 타인으로부터 역량과 성숙의 기량을 “차용”함으로써 가능하게 되는 것이다. 그러나 관계연결 회로에의 접속을 상실하게 되면 우리는 일시적으로 이 특별한 조율의 다리를 잃어버리게 되고, 비 관계적 모드에 머무르는 한 더 이상 타인들로부터 이 역량과 성숙의 기량을 받아들일 수 없게 된다.⁶⁴

이 상황의 기억에 관련된 부분은 전략적으로 또한 중요하다. 이 부분은 “두뇌과학, 심리적 외상, 그리고 우리와 함께하시는 주님”에 보다 상세히 논의 되어 있지만, 이를 한 마디로 말하자면, 우리의 적극적인 관계의 경험은 우리의 기억은행에 축적되고, 이렇게 축적된 적극적 관계의 기억은 우리의 심리적 영적 성장에서 매우 중요한 역할을 한다는 것이었다. 예를 들어, 우리가 우리를 돌보아 주는 존재를 감정적으로 만날 수 있고, 그가 나의 필요를 정확히 이해하며, 우리가 느끼고 있는 고통에 감정이입하며, 우리가 가지고 있는 독특한 문제에 적절히 반응하여 주었던 경험들의 거대한 기억 파일을 축적해 나가게 된다면, 이때 우리는 안정적인 결합(secure attachment)을 획득하게 된다. 두 번째 예는 관계적 연결의 기쁨(relational connection joy)이라는 것이다. 우리를 돌보는 존재가 우리와 함께하기를 즐거워한다는 것을 경험한 거대한 기억파일을 축적해 나가게 되면 우리는 이 관계적 연결의 기쁨을 위한 강력하고 안정적인 기초를 구축하게 된다. 여러분이 “안정적 결합”과 “관계적 연결의 기쁨”이라는 용어에 익숙하지 않다면, 이 논의를 계속

⁶⁴ 이 논의를 위해서 우리가 역량과 성숙의 기량에 관하여 알아두어야 할 것은 이 양자가 우리의 심리적 처리과정의 여정을 성공적으로 마무리 짓는 일에 참으로 중요하다는 것이다. 역량과 성숙의 기술, 그리고 이것들이 어떻게 고통스런 경험을 성공적으로 처리하는 일에 관계하는지에 대해서는 “두뇌과학, 심리적 외상, 그리고 우리와 함께하시는 주님”의 제2부를 참고하시라.

하기 위해 여러분은 단지 이것들이 우리의 모든 삶의 영역에서 매우 중요하고 참으로 귀중한 이상적 기초가 된다는 점만 알아 두면 될 것이다.⁶⁵

기억과 관련해서 중요한 점은 우리의 안정적 결합과 관계적 연결의 기쁨은 우리가 가지고 있는 적극적 관계의 기억 속에 정박해 있기 때문에 우리는 이들을 힘든 상황 속에서도 잃지 않고 늘 지니고 있다는 것이다. 내가 만일 안정적 결합의 감정적 기반과 관계적 연결 기쁨의 기저를 잃지 않고 있다면 이들 양자는 내가 일생동안 가족, 친구, 주님과 나누는 적극적 관계 경험의 기억 속에 깊게 정박하여, 내가 비록 나에게 화를 내며 나를 공격하는 사람들로 둘러 싸여 있을 때에도 나는 감정적 안정과 관계적 기쁨의 이 기초 위에 서있을 수 있게 된다. 마치 외상적 내용이 잠재기억으로 등장할 수 있었던 것처럼, 적극적 관계 기억의 적극적 내용도 잠재기억이 되어 등장할 수 있게 되는 것이다. 사람들이 내 앞에서 나를 비판하고 고소할지라도 적극적 관계의 기억내용들은 잠재기억으로 등장할 수 있으며 그리하여 그것이 현재적 사실로 느껴져 이렇게 말할 수 있게 된다: “그렇다. 그러나 내 가족과 내 친구들은 나를 사랑하며, 나를 이해하며, 나와 함께 있기를 기뻐하며, 주님도 나에게 그렇게 하신다.”⁶⁶

그러나 우리가 관계연결 회로에의 접속이 단절되어 비 관계적 모드에 빠져있을 때에는 우리의 관계적 연결 기억은행 구좌에 있는 모든 자원에 접속하는 일이 일시적으로 불가능하게 된다. 마치 은행들이 문을 닫고 모든 ATM기계가 고장난 것처럼. 우리의 관계연결 회로가 고장나 있는 한, 우리는 안정적 결합의 근원인 관계적 연결 기억을 느낄 수 없게 되고, 같이 있는 기쁨을 안겨주는 관계적 연결 기억, 즉 우리 삶의 다른 모든 영역에 있어서 기쁨의 이상적인 기반으로 축적해온 기억을 느낄 수 없게 되고, 배우자, 가족, 친구들과의 관계에 있어서의 신뢰와 안전에 대한 주관적 직관적 감각으로서 축적되는 관계적 연결의 기억을 느낄 수 없게 되고, 주님의 임재를 인격으

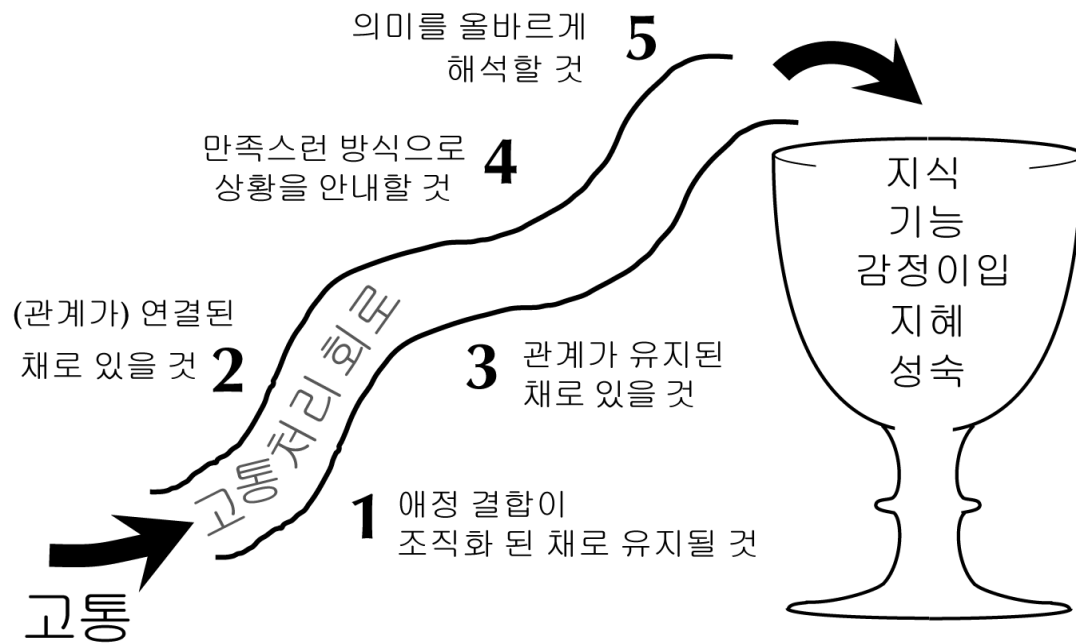
⁶⁵ 이런 용어들에 대해서 들어본 적이 없더라도 “안정적 결합”이니 “관계적 연결의 기쁨”하는 말 자체가 귀하고 중요하게 느껴지지 않는가? 이들에 대한 더 많은 논의는 “두뇌과학, 심리적 외상, 그리고 우리와 함께 계시는 하나님 제 11부”를 참조하실 것.

⁶⁶ 힘든 상황 속에서도 기쁨과 안정적 결합을 지닐 수 있게 하는 또 다른 중요한 열쇠는 현재에서 주님과 살아있는 관계를 가지는 것이다.

로 지각하는 관계적 연결 기억을 느낄 수 없게 된다. 두뇌피질과 관련하여 색맹인 사람이 바나나가 노랗다는 *사실*을 기억할 수 있음에도 실제로 노란 색을 *본* 주관적 경험을 회상할 수 없었던 것처럼, 우리의 좌뇌는 과거의 경험을 하나의 *정보*로서 기억할 수 있으나 주관적, 직관적, 감정적인 우뇌는 이러한 관계적 연결 기억의 설명들에 담긴 어떤 자원도 *느낄* 수가 없는 것이다.

이 모든 것은 외상적 잠재기억과 VLE의 꾸며대기에 관련되어 있다. 이는 활성화된 외상기억으로 등장하는 묶음다발에는 대개 우리의 관계연결 회로에의 접속 단절이 포함되어 있기 때문이다. 독자는 논의 초반에 언급했던 고통처리 여정을 기억하는가? 경험에 붙어 있는 부정적 감정이 느껴질 때 고통의 경험을 성공적으로 처리하기 위해서는 우리는 관계모드에 머물러 있어야 한다(그림 12.2).

(그림)

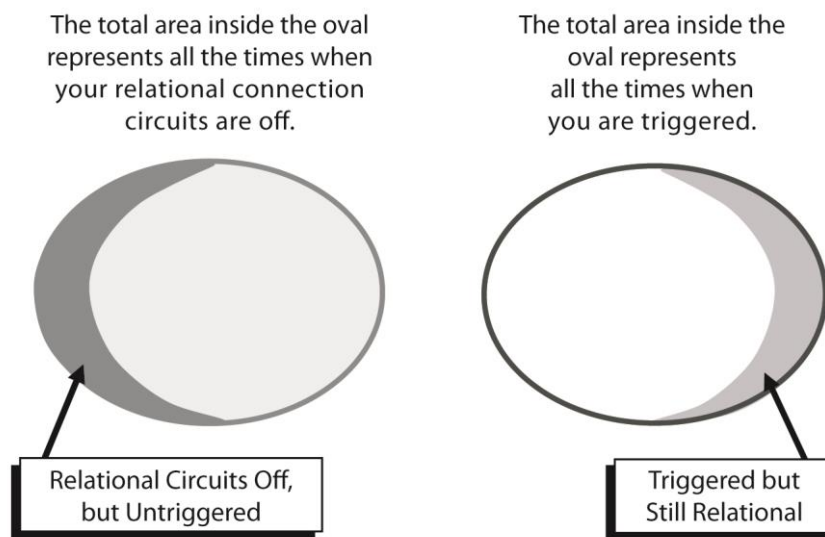


(그림 12.2 고통의 경험을 성공적으로 처리하기 위해서 우리는 관계 모드에 머물러 있어야 한다.)

사실 관계회로에 접속을 유지하는 것이야 말로 심리적 처리의 필요조건을

충족시키는 중요한 작업이며,⁶⁷ 이 관계 모드에 머물지 못하는 것이야 말로 고통의 경험을 외상으로 남게 하는 *가장 흔하고 중요한* 심리처리의 실패 원인이 된다. 이것은 외상기억에 담겨있는 미해결 내용 중 가장 흔하고 가장 중요한 부분의 하나가 바로 관계연결 회로에의 접속 단절이라는 것을 의미한다. 그리고 특정 외상기억에 담긴 미해결 내용에는 관계연결 회로에의 접속 단절이 포함되어 있다는 말은 *이 특정 기억이 활성화 될 때마다 이 회로는 끊어지고 만다는 것을 의미한다*. 물론 모든 외상기억이 이런 문제를 지니고 있는 것은 아니다. 왜냐하면 격발되는 것이 반드시 이러한 관계모드의 일시적 상실을 유발하는 것은 아니기 때문이다(그림 12.3).

(그림)



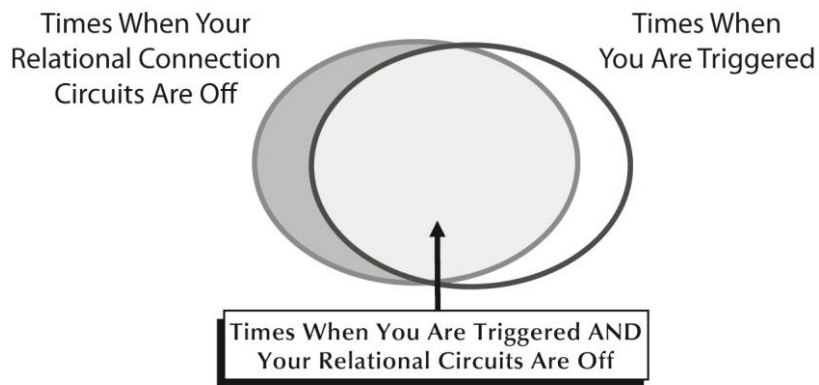
타원 전체는 당신의 관계연결 회로가 끊긴 때를 나타낸다.

타원 전체는 당신이 격발되어 있는 때를 나타낸다.

(그림 12.3 비록 당신이 격발되어 있지 않았을 때에도 관계회로가 끊어져 있는 때도 있고, 때로는 당신이 격발되었어도 여전히 관계적일 때도 있다.)

⁶⁷ 어떻게 관계회로에 접속을 유지할 것인가에 대한 더 이상의 논의는 “두뇌과학, 심리적 외상, 우리와 함께하는 하나님 - 제 II부”를 참조하시라.9

그러나 대부분의 외상기억들은 관계연결의 상실을 갖고 있다(그림 12.4).
(그림)



당신의 관계연결 회로가 끊어진 상태
당신이 격발되어 있는 상태

(그림 12.4 그러나 대부분의 외상기억은 관계모드의 상실을 지니고 있다.)

그리하여 여러분이 격발되어 있는 대부분의 상황에서, 여러분은 비 관계적 모드에 빠져있고, *현재 관계회로에 접속해 있지 못한 채로 그리고 기억에 정확해 있는 어떤 관계적 자원에도 접속하지 못한 채로, 당신의 외상적 잠재 기억과 VLE 꾸며대기를 인지하고 인정하라는 도전에 직면하게 된다.*