

당신의 그림자가 울고 있다

융 심리학이 밝히는 내 안의 닳선 나

로버트 존슨 지음

고혜경 옮김



에코의서재

호, 끊임없는 포위와 공격을 하는 도시국가들로 특징지을 수 있다. 심지어 교회조차 그림자 정치에 동참했는데, 흔히 성인이라 불리는 극소수의 사람들, 베네딕트회 수도원, 그리고 일부 신비가들만이 투사게임에서 자유로울 수 있었다.

오늘날은 온갖 업계에서 우리 대신 그림자를 떠안기 위해 혼신의 힘을 다하고 있다. 그림자를 전가하기 위해 제공되는 것이 영화, 패션 디자인, 소설 등이다. 언론에서는 매일 그림자적인 특질을 외부에서 충족하도록 재앙이나 범죄, 공포의 뉴스를 다룬다. 이는 원래 각자의 내면에서 의식의 일부로 통합되어야 할 그림자 특질들이다. 그런데 언론이 그 역할을 분담해주는 것이다. 이처럼 우리가 내면의 어두움을 바깥세계의 몫으로 돌릴 때, 인간의 심리는 전일적인 것이 아닌 부분적인 것으로 머문다. 본래 의식 속에 동화시키는 것보다 투사를 하는 것이 쉬운 법이다.

인간 역사의 어두운 장은 타인에게 자신의 그림자를 전가할 때 펼쳐진다. 남자가 여자에게, 백인이 흑인에게, 가톨릭이 개신교에게, 자본주의가 공산주의에게, 무슬림이 힌두에게 그림자를 투사한다. 이웃 간에도 이런 일은 일어난다. 한 가족을 희생양으로 택하여 마을 전체의 그림자를 그 가족에게 짊어지도록 하는 것이다. 사실 이웃뿐만 아니라 대부분의 집단이 무의식적으로 구성원 중

한 사람을 왕따로 만들어 그로 하여금 공동체의 어두움을 혼자 감내하게 만든다. 이것은 문화의 태동기부터 나타난 현상이다.

남미의 아스텍 종족은 해마다 처녀나 총각 한 명을 선별해서 희생시키는 의례를 행했다. 그들은 의례를 통해 희생되는 젊은이와 함께 종족의 그림자도 부락을 떠난다고 믿었다. 고대 인도에서도 유사한 의례가 행해졌다. 공동체마다 '보기bogy' 한 명을 뽑아 그 해가 저물어갈 즈음 그를 죽인다. 이 사람이 죽어서 공동체를 떠날 때 집단의 어두움도 함께 가져가는 것이다. 전 집단을 위해 희생되는 이 역할은 영예롭게 받아들여졌다. 보기는 죽는 순간까지 일에서 자유로웠고 원하는 것은 뭐든지 할 수 있었다. 공동체는 이들을 내세를 위한 대변인으로 이해했다. 이들은 전 집단의 그림자를 내면에 지닐 힘을 지니고 있었기 때문에 집단에서 제일 강한 사람으로 여겨졌고, 두려움의 대상이었다. 인도를 비롯한 서양에서는 오늘날에도 여전히 아이들에게 "착한 아이가 되지 않으면 보기맨이 너를 잡아갈 거야"라고 말한다. 이는 어린이들에게 착하게 살라고 겁을 주는 방법이다.

구약성서에도 사람들의 죄(그림자)를 몰아내는 방책으로 제물을 바치는 사례가 종종 등장한다. 고대인과 중세인들도 그림자를 다루는 방편으로 우리 현대인들과 마찬가지로 타인에게 투사를 했다. 그러나 여기서 중요한 점은 현대인은 더 이상 이런 위험한 과정을

되풀이해서는 안 된다는 사실이다. 새로운 시대가 오길 꿈꾼다면 의식의 진화가 요청되는데, 이를 위해서는 자신의 그림자를 통합해야 한다.

그림자는 종종 사소하고 일상적인 방식으로 등장하기도 한다. 내 친구의 아버지는 케임브리지 대학에서 교수로 지내시다 은퇴를 하셨다. 그 친구 집에는 개가 한 마리 있었는데 아버지 연세가 많으시고 키우기도 힘들어 겨울이 되면 보관소에 맡겨졌다. 그러다가 봄이 되어 개가 돌아오면 온 집안이 유쾌해졌다. 하지만 친구 아버지는 자기 그림자를 자신, 혹은 식구들 대신 늙은 개에게 전가했다. 개한테 발길질을 해댄 것이었다. 이처럼 애완동물을 키우는 사람들은 종종 자신의 그림자를 동물들에게 전가한다.

그림자를 전가하는 최악의 상태는 부모의 그림자를 자녀들에게 짊어지게 하는 것이다. 물론 누구나 성인으로서의 삶을 시작하기 전에 부모의 그림자를 벗어던지는 노력을 해야 한다는 것은 당연하다. 그러나 만일 부모가 자신들의 그림자를 어린 자녀에게 부가하는 경우, 자녀의 마음은 분리된다. 자아와 그림자의 전투가 일어나는 것이다. 이런 자녀들은 대부분의 청소년들이 짊어지는 그림자보다 훨씬 더 큰 그림자를 성장기에 감당해야 한다. 그리고 이들이 결혼을 하면 다시 자녀들에게 그림자를 전가하려 든다. 인간의 죄가 삼대에 걸쳐 이어지는 것이다.

만일 여러분이 자녀들에게 최고의 선물, 즉 자신의 삶을 살아갈 수 있도록 최대한의 가능성을 열어주고 싶다면 자녀들에게서 자신의 그림자를 덜어주라. 심리학적으로 말해 자녀에게 깨끗한 유산을 넘겨주는 것이 가장 위대한 상속이다. 그리고 부수적으로 자신의 그림자를 본인의 심리구조 안으로 되가져오으로써 자신의 의식도 진일보하게 된다. 자기 내면의 심리구조 안에서 그림자가 만들어지는 것이다. 이 그림자는 전일성을 위해서 반드시 필요한 부분이다.

융의 연구실에 한 남자가 상담을 받으러 왔다. 그는 자신이 절대 꿈을 꾸지 않는다고 불평을 늘어놓더니 다섯 살 먹은 자기 아들은 생경한 꿈을 꾀다고 말했다. 융은 아들의 꿈을 아버지가 살아내지 못한 삶의 그림자로 파악하고, 그것을 아버지 심리의 일부로 바라보았다. 그로부터 한 달 후 이 아버지는 꿈을 기억하기 시작했다. 그리고 또렷하던 아들의 꿈은 사라졌다. 이 아버지는 지금까지 자신이 짊어져야 할 짐을 무의식적으로 아들에게 지웠던 것이었다.

나의 아버지는 병약하다는 사실을 핑계로 현실에서 도망쳐 당신에게 주어진 삶의 가능성을 거의 펼치지 못하셨다. 그 결과 나는 두 사람 몫의 삶을 감당해야 한다는 부담감을 느꼈는데, 하나는 나 자신의 삶이고 다른 하나는 아버지가 못다 한 삶이었다. 이는 엄청난 짐이었지만 의식적으로 이런 임무를 수행할 수 있다면 창조적인 차

원을 경험할 수도 있다. 이러한 지혜는 삶의 중반기까지는 얻기 어렵지만, 자신이 뭘 하고 있는지 알 만치 나이가 들고 성숙해지면 가능한 일이다.

한 세대에서 다음 세대로 전가되는 고통의 양은 어마어마하다. 해리 트루먼 대통령은 재임시절 책상 위에 작은 표어 하나를 써두었다. “모든 책임은 나로서 끝이다The buck stops here.” 이는 누구에게도 책임을 전가하지 않겠다는 다짐이다. 우리의 책임을 자식들에게 전가하지만 않는다면 이것이야말로 부모가 자녀에게 해줄 수 있는 가장 놀라운 은총이다.

나는 종종 ‘다른 사람들이 나에게 전가하는 그림자 투사를 내가 거부할 수 있을까?’라고 자문하곤 한다. 이 질문의 답은 ‘할 수 있다’인데, 자기 자신의 그림자를 합리적으로 잘 다룰 수 있으면 가능하다. 대개 다른 사람이 그들의 그림자를 내게 전가하는 경우, 내 안의 그림자가 폭발하여 전투가 불가피해진다. 내 안의 그림자가 점화를 기다리는 석유통 같을 때 내 신경을 거스르는 사람이 등장하면 한판 싸움이 일어나는 것이다. 이처럼 누군가 자신의 그림자를 투사해오면 먼저 싸움에 대응하지 말고 ‘싸움꾼’이 그냥 지나치도록 내버려두라.

오래전 내게 분석을 의뢰했던 한 여인이 떠오른다. 그녀는 은퇴를 한 남편이 그림자를 투사하기 시작하자 매일 눈물로 세월을 보

냈다. 나는 이 여인에게 남편의 그림자를 거부하는 법을 훈련시켰다. 결코 맞서 싸우지 말고, 얼음장 같이 싸늘하게 대하여 고독하게 만들지도 말며, 그저 단지 평소의 모습을 굳건히 지키도록 훈련시켰다. 아내가 더 이상 남편이 던지는 미끼를 물지 않자 처음 며칠간은 남편의 그림자가 집안을 흔들었다. 그러다 마침내 남편은 자기가 무슨 짓을 하고 있는지 깨닫게 되었고 그 후 부부는 대화다운 대화를 나눌 수 있었다. 그림자가 맨 처음의 자리로 돌아가 아주 건설적인 귀결을 맞은 것이다.

마하트마 간디의 특질을 이야기할 수 있는 놀라운 표현이 있다. “눈에는 눈, 이에는 이라는 식으로 대한다면 너는 눈 멀고 이 빠진 세계로 떨어지게 될 것이다.” 여러분이 의식적으로 자신의 그림자를 다룰 수 있다면 그림자 투사를 거부하고 끝없이 되풀이되는 복수의 악순환을 멈출 수 있다.

타인의 그림자가 노출된 곳에서 대응을 하지 않는다는 것은 천재적인 능력이다. 이 세상 그 누구도 타인에게 자기 그림자를 내려놓을 권리가 없다. 그리고 우리 모두 자기를 보호할 권리가 있다. 그러나 여전히 이런 공격이 얼마나 쉽게 일어나는지, 또 이런 일이 얼마나 인간적으로 보이는지도 잘 알고 있다. 때때로 한 발 물러서서 다른 사람의 경우를 지켜보며 ‘어쩌면 나도 저러했을 텐데’라고 생각할 수도 있다. 용은 원수에게 감사하라고 말하곤 했다. 이는 그들

의 어두움을 통해 우리 자신의 어두움으로부터 달아날 수 있게 해주기 때문이다.

오래 묵은 그림자가 해가 되는 것은 타인에게뿐만 아니라 우리 자신에게도 마찬가지다. 자신의 그림자 투사를 통해 타인에게 전가하면, 자기 심리의 본질적인 요소 중 일부를 남에게 양도해버리는 것이기 때문이다. 우리는 자신의 발전을 위해서 이런 어두운 측면과 연결될 필요가 있다. 거북하고 원치 않는 감정을 남에게 던져버리거나 회피할 필요가 없다.

어려운 점은 우리 대다수가 미세하게 연결된 그림자 교환 그물망에 서로 얽혀 있다는 사실이다. 이 경우 그물에 얽힌 모든 사람이 각자의 잠재적인 전일성을 상실하기도 한다. 그러나 그림자는 엄청난 에너지를 포함하고 있으며 우리 생명력의 토대가 된다. 문화적 수준이 높은 사람이 그만큼의 그림자를 똑같이 가지고 있다면 그가 발휘할 수 있는 힘은 엄청나다.

영국의 시인 윌리엄 블레이크 William Blake는 개인이 지닌 상이한 두 가지 측면을 화합해야 한다고 역설했다. 블레이크는 우리가 형상form을 원한다면 천국으로 가야 하고 에너지를 원한다면 지옥으로 가야 하는데 반드시 이 둘을 결합해야 한다고 주장한다. 내면의 천국과 지옥을 직면할 수 있다면 이것이야말로 최고의 창의력인 것이다.