



꿈과 적극적인 명상을 통한 자기 탐색_ **내면작업**

적극적 명상에 대한 정의와 접근



이 장에서는 적극적 명상이라는 기술을 탐색하고 이에 필요한 4단계 절차를 익히게 될 것이다. 들어가기 전에 먼저 주의사항부터 언급하려 한다. 적극적 명상을 하는 동안에 나타난 내용이 너무 압도적이어서 명상을 멈추지 못하는 경우가 생길 수 있다. 이런 때를 대비해서 전화를 걸거나 찾아가서 이야기할 수 있는 사람을 반드시 정해놓고 시작하기를 권한다.

이 경우는 대다수 사람들에게는 문제가 되지 않는다. 적극적 명상에 관해 대부분 사람들이 어렵다고 호소하는 대목은, 명상을 시작하기가 쉽지 않다는 것이다. 그런데 비록 극소수의 경우라 할지라도, 강렬한 적극적 명상이 시작되면 이미지의 흐름에 완전히 사로잡혀서 빠져나오지 못하는 경우가 있다. 환상의 세계에서 정신을 잃고

‘지금 이 자리’라는 일상으로 되돌아오는 길을 찾지 못하는 것이다. 그래서 필요하다면 현실로 돌아올 수 있는 장치, 즉 이야기를 나눌 수 있는 전문가나 이 방식에 익숙한 사람을 미리 지정해놓으라고 권한다.

간혹 아침에 적극적 명상을 하고 나서 출근을 했는데, 이미 일과가 시작되었는데도 불구하고 상상하던 내용이 되돌아와서 의식을 지배하는 경우가 있다. 아침에 멈춘 지점에서 다시 대화를 계속하려 드는데, 이러면 일이 손에 잡히지 않는다. 이럴 때는 심리치료사나 친구에게 전화를 걸어서 명상에서 빠져나올 수 있도록 도움을 받는 것이 최선이다.

만일 자신을 환상에 빠지면 그 세계에서 빠져나오는 데 어려움을 겪는 사람이라 여긴다면, 적극적 명상보다는 오히려 훨씬 냉정하게 내면세계와 관계를 맺는 방법을 찾는 게 나을 수 있다.

이 방법에 대해 의문이 든다면 시도하기 전에 먼저 분석가와 상의하는 것이 바람직하다.

그렇다고 내면작업을 하지 말라는 뜻이 아니다. 무의식의 힘이 강력하기 때문에 이에 접근할 때는 무의식을 존중하고 주의를 기울이는 것이 필요하다는 뜻이다. 바른 자세로 무의식에 접근을 한다면 때로 압도당할 것 같은 무의식의 힘으로부터 스스로를 보호하면서도 내면작업이 주는 풍요로운 혜택을 누릴 수 있다.

적극적 명상과 수동적 망상 구분하기

적극적 명상은 지난 세기 초 융이 발전시킨 방법인데 특별한 방식으로 상상력의 힘을 이용하는 것이다. 이미 여러 사람들이 이 기법을 사용했고 탁월한 가치가 있다는 입증이 되기도 했지만, 융 학파 주변 사람들을 제외하고는 그리 널리 알려진 방식은 아니다. 이에 대해 들어본 사람들조차도 실행에 옮길 만치 충분히 잘 알지는 못한다고 느낀다.

여기서 적극적 명상의 기본 개념을 탐색하고, 몇 가지 사례들을 소개하려 한다. 그런 다음 직접 적극적 명상을 시도하려 할 때 따라갈 수 있는 단계별 접근법을 배우게 될 것이다.

적극적 명상이란 본질적으로 무의식에 살고 있는 자신의 다른 부분들과 대화를 하는 것이다. 어떻게 보면 꿈을 꾸는 것과도 비슷한데 차이점을 들자면 꿈하고는 달리 적극적 명상은 진행되는 동안에 의식이 완전히 깨어 있다는 점이다. 사실 적극적 명상의 특질이 바로 이 점인데, 꿈을 꾸는 것과 달리 깨어 있는 동안에 상상의 세계로 들어가는 것이다. 시작 단계에 무의식으로부터 이미지들이 나타나도록 하면 실제 이미지가 떠오르는데, 이는 잠자는 동안에 꿈 이미지가 등장하는 것과 유사하다.

그러면 상상으로 이 이미지들에게 말을 걸고 서로 화답을 한다. 그

러다 보면 이 이미지들이 주는 답이 의식 상태에서 주고받는 것과는 완전히 달라서 놀라게 될 것이다. 이 답들은 의식으로 인식하지 못했던 점을 말해주고 또 의식에서 생각해본 적도 없는 생각들을 드러내어주기 때문이다.

대개 적극적 명상은 말로 이루어진다. 내면의 인물들과 생각을 나누고, 반대되는 의견들 사이에 중간 지점을 찾거나, 심지어는 무의식에 살고 있는 현자들에게 조언을 구하기도 한다. 그렇다고 대화가 반드시 말로만 이루어지는 것은 아니다.

아마도 현대적 방식으로 적극적 명상을 시행해서 그 기록들을 남긴 것은 융이 했던 비전 체험이 처음이었을 터이다. 그런데 이 체험을 살펴보면 말은 한 마디도 오가지 않는다. 그렇지만 융의 의식과 무의식에서 떠오른 이미지들 사이에 심오한 상호작용이 일어난다는 것을 확인할 수 있다. 이 체험을 통해 융은 의식적으로 자신의 환상이나 비전 속으로 들어가 참여를 하고 의식과 무의식의 에너지 시스템들이 활발하게 상호 교류하게 할 수 있다는 사실을 알게 되었다.

한번 더 책상 앞에 앉아 나의 두려움에 대해 숙고한다. 그런 다음 마음껏 내면으로 추락하도록 저항하지 않는다. 갑자기 마치 말 그대로 디디고 있던 발아래 바닥으로 길이 나뚝이 어두운 심연으로 떨어진다. 돌연한 공포에 대해 아무것도 할 수 없다. 그때 홀연히 너무 깊지 않은 깊이에서 부드럽고 끈적끈적한 뭔가에 내 발이 닿는다. 비록 완

전한 어둠 속에 있기는 하지만 엄청난 안도감이 든다. 시간이 지남에 따라 내 눈이 어두움에 익숙해지자 어두움은 오히려 짙은 황혼녘 같다. 내 앞에는 어두운 동굴로 난 입구가 있고 거기에 딱딱하고 질긴 피부를 지닌 난장이가 마치 미이라가 된 듯이 서 있다. 나는 좁은 입구로 몸을 끼워 난장이를 지나쳐 무릎 깊이 정도의 얼음물을 힘겹게 헤치면서 동굴 반대편 끝으로 나아간다. 그 끝에 돌출된 바위가 있는데 붉은 빛을 발하는 크리스털이 보인다. 내가 그 크리스털을 집어 들자 그 아래 구멍이 나타난다. 처음에 나는 아무것도 이해할 수 없었는데 그 뒤, 물이 흐르고 있는 것을 알게 된다. 물에 시체가 하나 떠 있다. 머리에 상처를 입은 금발의 청년이다. 그 뒤로 거대한 검은 풍뎅이가 있고 이어 빨갛게 갓 태어난 태양이 깊은 심연의 물 위로 떠오르고 있다. (음, *MDR*, 139쪽)

적극적 명상 과정에 상상으로 떠오른 이미지들은 상징이다. 이 상징이 내면 깊은 곳에 있는 우리 자신의 일부라는 것이 점차 명확해진다. 꿈 이미지와 마찬가지로 이 이미지들은 무의식의 산물들이다. 이들 내면의 존재들은 ‘나름의 의식을’ 가지고 있기 때문에 자아의 입장에서 놀라운 것들을 말해준다. 그 내용은 대체로 뭔가를 깨닫게 해주지만 간혹 유쾌하지 않은 새로운 것들도 있다.

음은 꿈을 아주 높이 평가했지만 적극적 명상을 무의식에 도달하는 훨씬 효과적인 길이라 간주했다. 꿈을 꿀 때는 무의식에서 오는

신호들을 수용하기는 하지만 참여하지는 못한다. 깨어나서 꿈을 기억하고 그 의미에 대해 생각할 수는 있지만 꿈을 꾸는 동안에 능동적인 참여는 가능하지 않다. 이와 대조적으로 적극적 명상을 할 때는 의식이 깨어 있는 상태라 일어나는 사건에 의식적으로 참여할 수가 있다.

꿈에서 벌어지는 사건들은 완전히 무의식의 차원에서 일어난다. 그렇지만 적극적 명상을 통해 벌어지는 사건들은 상상의 차원에서 일어나기 때문에 이 차원은 의식적이기도 무의식적이기도 않고 이 둘이 서로 만나 양쪽 요소들이 함께 합쳐져서 체험을 만들어낸다. 그러기에 이는 의식과 무의식 공통의 자리이자, 이 둘이 만나는 장소이기도 하다. 두 개의 강줄기가 만나 하나의 힘찬 흐름을 만드는 것처럼, 상상의 장에서 의식과 무의식이 만나 하나로 흘러들어 서로를 보살피며 함께 작업을 한다. 그 자체로 전체성을 띠기 때문에 작업의 결과, 통합이 이루어지기 시작하고 의식과 무의식의 대화로 결국 초월적인 기능 transcendent function을 접하게 된다.

신기한 점은 적극적 명상을 할 때는 꿈이 극적으로 줄어들다는 사실이다. 이는 이 기법을 진지하게 받아들일 때, 무의식에 있는 원질들이 꿈이란 형태로 올라올 필요가 생기기도 이전에 미리 소화가 되기 때문에 꿈으로 등장할 문제를 적극적 명상을 통해 직면하고 해결하기에 그렇다.

꿈과 적극적 명상 사이의 이런 관계 때문에 오히려 꿈을 자주 꾸는

사람들 즉 밤마다 꿈을 너무 많이 꾸어서 꿈작업으로는 따라잡을 수가 없는 사람들에게 적극적 명상을 처방해주곤 했다. 규칙적으로 적극적 명상을 하면 꿈의 수가 현저히 줄어든다. 좀 더 집중적으로 응집이 되어서 되풀이가 덜 되기 때문이다. 적극적 명상으로 문제를 다루기 때문에 같은 내용을 거듭 꿈으로 꿀 필요성이 줄어드는 것이다.

적극적 명상의 핵심은 의식적으로 상상의 체험에 참여한다는 데 있다. 이런 유의 상상은 적극적이다. 자아가 실제로 내면세계로 들어가 거기서 찾은 사람과 함께 걸으면서 말을 걸고 언쟁도 하고 친구가 되거나 싸움도 한다. 의식적으로 상상 속의 드라마에 참여하는 것이다. 다른 배우들과 대화를 하면서 생각을 교류하고 함께 모험을 하면서 결국에는 서로가 상대에게서 뭔가를 배우게 된다.

바로 이런 특질로 인해서 적극적 명상과 소위 말해 수동적인 환상 *passive fantasy*은 다르다. 수동적 환상은 백일몽에 지나지 않는다. 마치 영화를 보듯이 마음 한편에 오가는 환상의 흐름을 가만히 지켜보는 것이라 수동적 환상에서는 의식적 참여가 이루어지지 않는다. 무슨 일이 일어나고 있는지 반추해보지도 않고 진행 중인 일에 대해 어떤 독립적이고 윤리적인 자세도 취하지 않는다.

수동적 환상을 경험할 때도 무의식에서 오는 이미지들이 제시되기는 한다. 하지만 의식적으로 그 안에 들어갈 수가 없기 때문에 대개는 시간 낭비, 에너지 낭비일 뿐이다. 환상에서 떠오르는 이슈나

문제들이 해결되는 것이 아니라 이런 환상들이 사라지거나 아니면 우리가 소진될 때까지 그저 마음 한자리에 되풀이해서 등장할 뿐이다. 이 경우 진화는 일어나지 않는다. 자아가 의식적이면서 독립된 힘으로 환상이 제시하는 상황을 직면하지 않을 뿐 아니라 개입하지도 못하기 때문이다.

예를 들어보면 우리가 늘 하는 근심걱정이 바로 그런데, 걱정은 소극적인 환상의 한 형태이다. 그런데 우리 대다수는 밤낮으로 걱정하는 주제가 있다. 하는 일마다 잘 풀리고 승리나 성공을 거두는 환상이 마음속을 오간다. 그러다 그 반대편에 있는 환상 즉 걱정이 시작되면 일마다 되는 게 없고 실패와 좌절감을 맛본다. 그런데 가만히 앉아서 걱정이라는 수동적인 환상에 사로잡혀 있는 동안에는 아무 것도 해결되지 않는다. 이와 대조적인 적극적 명상을 한다면 걱정거리로 다가가서 능동적으로 직면을 하고 대화를 시작하게 된다. 우리 안에서 갈등을 일으키는 사람이나 사물을 직접 찾아내서 뭔가 말 걸기를 시도해볼 수 있는 것이다.

이 과정이 어떻게 진행되는지는 앞으로 소개할 적극적 명상의 사례들이 참조가 될 것이다. 이 사례들에서 명상은 언제나 1인칭으로 전개된다는 점을 어렵잖게 파악할 것이다. '나'는 항상 거기에 있다. '나'는 어떤 장소에 간다. '내'가 그 이미지를 본다. '나'는 이미지와 서로 영향을 주고받는다. '나'라는 존재는 다른 인물들과 서로 영향을 주고받으며 거기 있어야만 한다. 그렇지 않으면 자아가 참여하지를

못한다.

만일 펼쳐지는 드라마에 감정과 정서가 일어나지 않는다면 적극적인 것이 아니다. ‘나’는 일어난 일 때문에 행복하거나, 흥미를 느끼거나, 슬프거나, 화가 나는 등으로 감정적으로 반응을 하게 된다. ‘내’가 외부에서 물리적으로 체험하는 것과 마찬가지로 강렬하게 상상의 행위로 몰입해서 상징을 체험하는 것이다. 상상 속이지만 진짜 감정이 개입되기 때문에 결국 진짜 경험이 되는 것이다.

이렇게 적극적으로 참여를 하기에 무의식적이고 수동적인 환상으로 머물러 있을 수 있는 것을 고도로 의식적이고 강력한 상상의 행위로 전환을 시킨다. 적극적 명상을 제대로 하면 내면의 다른 부분들 즉 파편화되어 있거나 갈등을 일으키던 요소들을 서로 끌어당긴다. 이런 점이 내면의 목소리들을 깨어나도록 도와준다. 그리고 서로 싸우고 있던 자아와 무의식 사이에 평화와 협력을 이루게 된다.

이 기법의 주된 목적은 평상시에는 차단되어 있는 무의식과 자아가 서로 소통을 하게 만드는 것이다. 적극적 명상을 할 때는 정신에서 어떤 변화가 일어난다. 자아와 무의식 사이의 관계가 변하는 것이다. 자아의 태도와 무의식이 지닌 가치 사이에 신경증적인 불균형이 있다면 그 간극이 좁혀지고 서로 보완이 되는 대극들을 함께 통합할 수 있다. 내면의 자기와 소통하는 법을 배우기 때문에 전일성으로 향하는 길을 확립하는 것이다.