

부정적 독백의 세가지 상황

박 경 석 / 사랑의 전화 상담연구실장

부정적 독백은 일상 중에 언제라도 생겨날 수 있다. 하지만 특히 이들 세가지 상황은 당신의 부정적 독백을 들여다 볼 수 있는 좋은 기회를 제공한다.

첫째, 부정적 독백은 현재 당신에게 일어나고 있는 상황이 당신이 기대하고 예측했던 것과 다르게 전개될 때 생겨난다. 가령 남자에게 관심을 끌기 위한 자신의 노력은 전혀 기울이지 않으면서 단지 남자들이 자기에게 다가와 말을 건네 주기를 기다리는 어느 여성의 경우를 생각해 보자. 만약 시간이 흘러도 그녀에게 다가와 말을 붙이는 사람이 아무도 없다면 그녀는 당황하게 될 것이고, 또 불안해할 것이며, 점점 우울해지게 될 것이다. 여기에서 만약 그녀가 파티에 가기 전에 그녀 자신의 독백을 점검해 보았다면 그녀는 자신이 구시대적인 사고방식을 가지고 있었다는 것을 깨달을 수 있었을 것이다. 즉 “자존심 있는 여자라면 낯선 남자에게 결코 먼저 말을 건네서는 안된다. 남자들이 먼저 말을 붙여 올 때까지 기다려야만 한다.”

당신의 독백을 점검해보아야할 두번째의 상황은, 당신이 타인에게 부정적인 행동의 양상을 나타내려 한다는 느낌이 스스로에게 들 때이다. 예를들면, 당신이 상사의 명령을 흘려 듣거나, 그가 주재하는 회의를 잊어버리는 상황이 발생하는 경우이다. 이때 당신은 상사에 대해 내면에서 외치는 자신의 소리를 주의 깊게 들을 수 있어야 한다.

“나는 그를 무서워 하는가? 싫어 하는가? 아니면 시기하고 있는가? 그렇지 않다면 나 자신의 능력에 대해 자신감이 없어서인가?” 어떤 소리를 내면에서 듣더라도 그 소리는 현재 당신에게 일어나고 있는 상황에 대한 보다 현실적인 평가로서 떠오를 것이다.

독백에서 주목을 요하는 세번째의 신호는 적응이 요구되는 생활상의 구체적인 변화가 일어났을 때이다. 발등에 떨어진 불과 같은 위기상황은 흔히 방향전환을 야기시킨다. 그래서 지금까지의 가치관이 변화하는 새로운 상황 속에서는 쓸모없는 골동품이 되고만다.

독백을 찾아내기

자신의 부정적 독백을 분석하고 수정 시키기 위해서는 먼저 독백의 내용이 무엇인지 찾아낼 수 있어야 한다. 여기에 그 방법들을 제시해보면, 첫째 “내가 지금 나에게 뭐라고 말하고 있는가?”를 자신에게 물어보는 것이다. 그리고 현재 당신이 처한 상황과 관련되는 생각들을 기록한다. 이 시점에서 중요한 것은 떠오르는 생각들을 평가나 해석하려 하지 말고 물흐르듯이 그냥 적어내려 가야 한다는 점이다.

두번째의 방법은 스트레스나 우울 그리고 불안 등의 불편한 감정들이 느껴질 때 이를 독백을 찾아야 하는 신호로써 받아들이는 것이다. 그리고 다음과 같이 자신에게 묻는다. “내가 이러한 느낌이 들기 바로 전에 나는 자신에게 뭐라고 말했는가?” 또는 “내가 이러한 감정이 들



기 시작한 이래 나는 자신에게 줄곧 뭐라고 말해왔던 것일까?”

다음으로, 당신이 앞으로 닥쳐올 상황에 대해서 불편함을 느끼고 있을 때, “나는 이 상황에 대해서 무엇을 기대하며, 자신에게, 말하고 있는가?”를 기술해보는 것이다. 만약 당신의 독백이 부정적이라면 어떻게 이 독백을 건설적으로 바꿀 수 있을까를 찾고, 예상되는 어려움을 미리 대비한다.

여기에서 당신이 예상하고 있는 독백의 내용(그 일을 실행에 옮기면 이러한 상황들이 벌어질 것이라는 추측)과 실제 행동으로 옮기고 난 후의 결과를 서로 비교해보는 것은, 당신의 독백에 무엇이 잘못되었고, 어디에서 문제가 있었던가를 발견하여 이를 수정시킬 수 있는 좋은 기회가 될 수 있다.

또 우리는 흔히 우리들 자신의 관점에서 사물을 바라보고 평가나 해석을 내리는 경향이 있으므로 자신의 관점에 행여 왜곡된 부분은 없는가를 타인들에게 물어보는 것도 자신의 독백을 수정시킬 수 있는 하나의 방법이 될 수 있다.

독백에서 행동으로

독백의 유용성은 어떻게 그 독백의 수정된 내용을 행동으로 옮기게 하느냐에 달려있다. 독백의 수정만으로는 감정의 순화기능이 고작일 수 있기 때문이다. 당신의 머리 속에서 맴돌았던 생각들을 찾으려 했던 궁극적인 목표는 행동수정에 있다.

예를들어, 만약 당신의 독백이 이렇다고 하자. “비록 그 사람과의 관계유지가

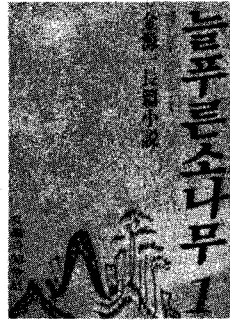
내게는 불이익이 된다고 하더라도 나는 그 사람과의 관계를 끊을 수는 없다. 왜냐하면 혼자가 된다는 것은 견딜 수가 없기 때문이다.” 그래서 당신은 그 사람과의 불편한 관계를 계속 유지할 것이다. 그러나 좀더 합리적으로 이렇게 당신의 독백을 바꾼다면 불편함에서 벗어날 수 있으리라. “내가 그 사람과의 관계를 끊고, 그래서 혼자가 되어야 한다는 고통을 감수하기란 쉽지 않은 일이다. 하지만 그 사람과 관계를 끊음으로써 지금과는 다른 새로운 관계를 만들 수도 있지 않겠는가?”

당신의 독백을 이 시점에서 보다 유용성 있게 힘을 발휘하게 하기 위해서는 수정된 독백의 내용대로 행동에 옮기는 것이다. 즉 그 사람과의 관계를 실제로 청산하고 새로운 관계를 찾아 모임에 참석하는 것이다.

당신의 수정된 독백을 실행에 옮길 때는 다음과 같이 자신에게 물어보라. “어떤 행동이 나의 부정적인 독백을 부추기는가? 어떻게 그 행동이 나의 목표를 방해하는가? 나의 수정된 독백은 어떤 행동을 하기를 기대하는가? 내가 그 행동을 실천에 옮겼을 때 어떤 이익이 내게 돌아오는가? 언제, 어떤 방법으로 그 행동을 실행에 옮길 것인가?”

정확하게 파악해낸 독백은 왜 당신의 행동이 변화되어야 하는가를 깨닫게 해주며, 또 어떻게 실행에 옮겨야 하는가를 제시해준다. 그러나 중요한 것은 실행에 옮기는 실천행위이다. 옛 속담에도 “알기만 하고 행동에 옮기지 않는 것은 전혀 아는 것이 아니다”라고 말하지 않는가? 卍

새로나온 책



늘푸른 소나무 김원일 장편소설

'87년부터 중앙일보에 연재되었던 「늘푸른 소나무」가 문학과 지성사에서 출판되었다.

일본이 우리나라를 강제점령했던 1910~1920년 사이, 즉 제국주의 압제아래서의 민족해방운동과 피압박 민족의 참담한 정황이 소설의 배경을 이루고 있는데, 현실과 이상의 사이에서 고뇌하며, 닫힌 자아의 문을 고통스럽게 열어 이웃과의 관계를 통해 참다운 사랑을 실천해 보려 하지만 그것이 순탄하지 않은 그런 세상에서, 그 가시밭길을 헤쳐나가는 주인공의 모습을 작가의 눈으로 잘 그려 가고 있다.

3부작으로 계획된 이 소설은 우선 1부 2권을 내 놓았다.

김원일 / 문학과 지성사 /
신국판370쪽 / 값 각권 4,000원