

행 · 불행의 선택은 누가 하는가?

박경석/사랑의 전화 상담연구실장

심리상담의 주된 목적은 크게 두 가지로 요약될 수 있다. 첫째는 행복추구이며 둘째는 목표지향이다. 행복추구는 단순하게 쾌락의 추구에서부터 기쁨, 환희, 성취감 등으로 이어지는 근심이나 피로움에서의 해방을 말한다. 이는 일이 기대대로 잘 되어질 때, 그리고 경사스러운 일이 생겼을 때, 또한 일의 처리를 적절하게 마무리지었을 때 등으로 느끼는 행복감 뿐만 아니라, 게으름을 피우는 것, 늦잠을 자는 것 등도 일시적이거나 쾌락을 가져다준다는 측면에서 행복일 수 있다는 뜻이다.

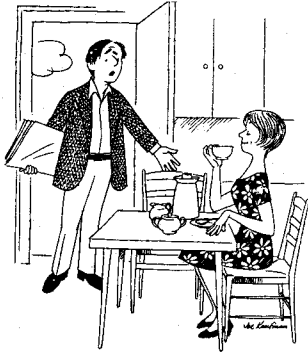
목표지향은 의도하였던 바를 실행에 옮겨서 그 성취에 초점을 맞추어 나가는 과정이다. 이는 목표지향을 위해 잠정적으로 행복추구를 억제해야 하는 피로움을 감수해야 함을 뜻할 수도 있다. 그러나 궁극적으로 이러한 행복추구의 억제에 따르는 피로움은, 후일 그 일을 성취함으로써 또다른 행복감을 가져다줄 수 있으므로 결국 목표추구는 행복의 추구하고 직결된다. 여기에

서 단기적 행복추구와 장기적 행복추구가 있게 된다.

단기적 쾌락추구는 눈앞에 놓여진 쾌락을 곧장 획득하려는 시도이거나, 당장의 피로움에서 일단 벗어나 보려는 행위이다. 즉 달면 삼키고, 쓰면 뱉어버리는 감각적 행복의 추구를 말한다.

이와는 달리 장기적 쾌락의 추구는 일시적 쾌락의 억제와 피로움의 감수로 획득되는 지적(지각적)인 행복의 추구이다. 즉 감각적으로는 다소 고통이 따르더라도 목표추구라는 지적인 판단에 의지한 보다 궁극적인 행복을 말한다.

여기에서 단기적 쾌락추구(행복의 추구)와 장기적 쾌락추구(목표의 추구)에서 빚어지는 갈등이 있게 된다. 행복을 따르자니 목표가 울고, 목표를 따르자니 행복이 운다는 혼도의 갈등이 생긴다. 때문에 행복과 목표의 추구는 선택의 기로에 놓일 수 밖에 없다. 즉 심리적 갈등으로 인한 심리적 문제가 발생하는 것이다.



“
 행복추구는 단순하게 쾌락의
 추구에서부터 기쁨, 환희,
 성취감 등으로 이어지는
 근심이나 괴로움에서의
 해방을 말한다.
 ”

그러면 이러한 심리적 문제에 대하여 어떻게 접근을 해나가야 할 것인가? 먼저 행복과 목표의 추구에 따르는 흥도의 갈등을 선택의 문제로 돌리는 자세가 요구된다. 이는 어떤 외부적 요인 즉 사회적 가치기준이나 도덕에 의지한 선택이 아니라, 바로 나 자신에 의하여 결심되어진 선택을 의미한다. 비록 결과적으로 사회적 가치기준이나 도덕에 의거하여 선택되어졌다고 하더라도, 그 선택의 최종 결정자는 바로 나 자신이었음을 깨닫는 선택이어야 한다. 이러한 자세는 운명이나 팔자 등의, 나의 힘이 미치지 못하는 영역이라는 절망감에서 탈피하게 하고, 내게 주어진 문제들을 내 스스로의 선택에 의해서 결정할 수 있다는 의욕과 희망을 가지게 한다.

하나의 사례를 들어 이를 설명하겠다.

30세가 넘은 노처녀, K양의 경우다. K양은 어머니와의 갈등에 대해서 호소해왔다. 더 이상 어머니의 잔소리를 듣지 못하겠다는 불평이었다. 그래서

상담자는 어머니가 잔소리를 꺼내려고 하면 그자리를 피하라고 K양에게 권유했다. 그런데 K양은 딸의 입장으로 어떻게 어머니가 이야기를 마치지도 않았는데 자리를 뜰 수 있느냐며 그것은 도리가 아니라고 말했다. 그러면서도 어머니의 잔소리를 듣는 것은 너무도 고통스럽다고 울먹였다.

상담자는 먼저 K양이 그 상황에서 행했던 선택에 대하여 이야기했다. K양을 그자리에 머물러 있게 했던 것은 어머니가 잔소리를 하고 있기 때문이 아니라, “어머님께서 잔소리(?)를 하고 계시므로 그 자리를 뜰 수 없다”는 도리에 근거를 둔 K양의 판단 때문이었다고 설명했다. 즉 K양 스스로의 선택에 의해서 그냥 그 자리에 머물러 있기로 결정했다는 설명이었다.

K양에게 이러한 선택의 주체가 누구였느냐는 설명이 받아드러지기까지는 오랜 시간이 필요했다. 그 이유는 그녀의 고정관념, 즉 ‘나는 어디까지나 외부적 요인(어머니)의 희생자’라는 생각이 오랜 세월동안 K양을 지배

하고 있었기 때문이었다. 즉 K양은 그녀의 고통이 어머니의 잔소리에서 빚어졌고, 때문에 자신은 희생자라고 굳게 믿고 있었다. 그러나 이는 잘못된 믿음이다. 비록 그렇게 믿을 수 있는 것이 사람일지라도 말이다.

또한 이러한 잘못된 믿음은 실제적으로 고통을 당하고 있는 K양 자신이 해낼 수 있는 역할마저 어머니에게 넘겨주게 한다. 때문에 그 해결책을 찾으려는 K양의 노력은 극히 소극적이고 제한적일 수 밖에 없다. 그래서 그 해결책을 찾기위한 하나의 방법으로라도 선택의 자세는 필요해지는 것이다. 즉 나의 고통은 결국 나의 선택에서 비롯되었다는 자기원인적 해석이 요구된다. 왜냐하면 이러한 자세를 가질 때 비로서 문제를 대하는 태도의 변화와



그 방법을 찾으려는 적극적인 노력이 가능하기 때문이다.

또한 이러한 자기원인적 자세가 바깥에서 그 원인을 찾으려는 자세보다 심리학적인 근거에서도 훨씬 더 이성적이고 과학적임을 말할 나위도 없다.

이제 여기에서 선택에 따르는 그 부수적 결과, 즉 책임과 의무가 있게 된다. 이를 먼저 도식화시켜 보면 다음과 같다.

1) 잔소리 시작...

(상황)

그자리에 머무는것...

(선택)

잔소리를 들어야함...

(결과)

잔소리에 따르는 고통

(부수적 결과)

2) 잔소리 시작...

(상황)

그자리에 벗어나는 것...

(선택)

잔소리를 듣지 않음...

(결과)

도리에 따르는 고통

(부수적 결과)

먼저 “그자리에 머무는” 선택의 경우 이는 분명한 나의 선택이다. 내가 어머니의 잔소리를 들어주기로 스스로 결심한 나의 선택이다. 즉 어머니가 잔소리를 하므로 내가 거기에 있어야 하는 것이 아니라, 어머니가 잔소리를 하더라도 내가 거기에 있겠다는 나의 의지가 담긴 선택이다. 왜냐하면 나는 그 잔소리를 듣지 않을 수 있는(마치 이 글을 읽고 있는 독자가 바로 이 순간

“
**행·불행의 선택은 타인에
 의해서가 아니라 바로
 나 자신에 의해서 결심되어진
 선택이라는 자세이다.**
 ”

책을 휴지통으로 던져버릴 수 있는 것
 과 같은) 또 다른 나의 선택들이 있을
 수 있기 때문이다. 다만 내가 그 잔소
 리를 듣는 것은 딸의 도리를 지키겠다
 는 나의 선택일 뿐인 것이다.

때문에 이러한 선택의 자세는 잔소
 리를 듣는 이외의 어떤 방법도 없다는
 K양의 고정관념과 비교해 볼 때, 그
 잔소리의 고통을 견뎌내는 강도에 있
 어서 확연한 차이를 가져오게 한다.
 이것이 이성적 대처방안이다. 물론 더
 욱 좋은 것은 어머니가 잔소리를 하지
 않는 것이긴하다. 그러나 이러한 목표
 에 도달하기 위해서는 먼저 어머니의
 잔소리에 대하여 자신의 감정을 통제
 할 수 있는 자세가 선결되어야 한다.
 그 방법의 하나가 바로 자기원칙
 적 선택인 것이다. 이는 또한 선택에
 따르는 자신의 역할과 의지력을 강화
 시켜나갈 수 있는 방법이 되기도 한다.

즉 나의 선택이라는 자기 역할의 확
 대와 견뎌내는 의지력을 배양하게 된다

다음으로 “그자리에서 벗어나는” 선택
 이다. 그러나 이 선택은 “그 자리에
 머무는” 선택보다 다소 행하기가 어렵

다. 왜냐하면 아직 시도해보지 않은
 것에 대한 불안감과 두려움을 감수해
 야 하는 용기를 필요로 하기 때문이다.
 그래서 많은 사람들은 그냥 잔소리를
 들어버리고 마는 구태의연한 태도를
 지속하게 된다. 이 이유는 구태의연한
 자세는 최소한 지금까지의 경험으로
 볼 때 그래도 안전한(?) 방법이기 때
 문이다. 즉 어떤 감당하기 어려운 돌
 발의 사태가 발생하지 않을 수 있다는
 예측을 미리할 수 있게 하기 때문이다.

물론 이 용기마저도 자신의 선택에
 달린 문제이다. 이대로 잔소리를 계속
 들을 것인가, 아니면 확실하지 않을지
 라도 최소한 어머니의 잔소리를 줄일
 수 있을지도 모르는 새로운 방법을 시
 도해 볼 것인가라는 선택의 문제이다.
 그러나 용기를 동반한 또다른 선택은
 그 부수적 결과를 감당해야 하는 책임
 이 있게 된다. 즉 “그자리에서 벗어나
 는” 선택으로 일단은 잔소리를 듣지
 않을 수 있을지라도, 거기에 따르는
 “도리의 고통”을 감수해야 한다.

그래서 행복의 추구하고 목표의 추구
 에 따르는 갈등이 있게 된다. “그자리
 에 머무는” 선택을 목표로 했을 때 “그
 자리에서 벗어나는” 선택으로 얻을 수
 있는 행복(잔소리를 듣지 않아도 되는
 해방감)을 잃게 되고 “그 자리에서 벗
 어나는” 선택을 목표로 했을 때, “그자
 리에 머무는” 선택으로 얻을 수 있는
 행복(구태의연에 따르는 안전감)을 잃
 게 되는 갈등이 생겨난다. 그러나 중
 요한 것은 이러한 선택이 타인에 의해
 서가 아니라 바로 나 자신에 의해서 결
 심되어진 선택이라는 자세이다. †