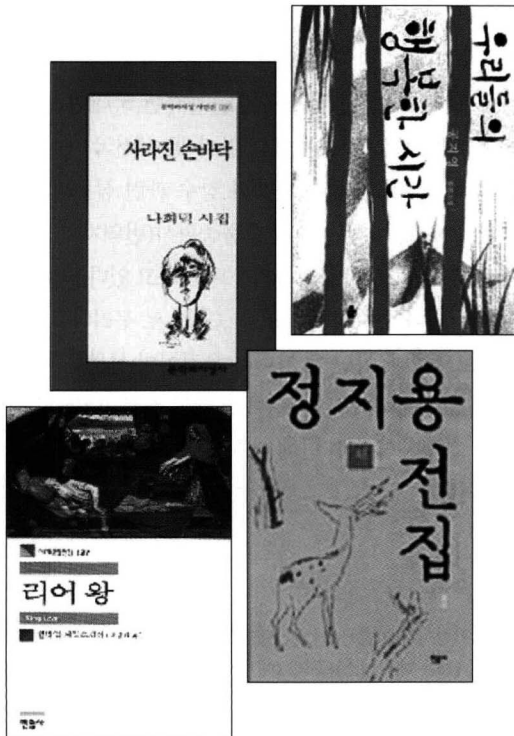


독서를 통한 치유는 동류요법에서

우울한 친구에게 “야, 기분 풀어!”하며 분위기를 바꾸려 해보야 헛수고다. 그렇게 하는 것보다는 오히려 그의 우울한 기분을 같이 공감해 준다면 쉽게 우울한 분위기에서 빠져나올 수 있을 것이다. 그것이 소통의 기초가 아니던가. 우울한 사람이 독서를 할 때 그 사람의 정서에 맞는 문학이 좋다.

글_변학수



우울한 사람에게 스케르초(scherzo)는 금물

오늘은 동류요법(Iso-Principle)이라고도 할 수 있는 심리치료에서 사용하는 방법을 테마로 컨설팅을 시작해보자. 동중요법이라고 불리기도 하는 이 치유의 길은 독서에도 적용된다. 처음에 이 말은 음악치료에서 유래하였다. 그러니까 수용적 음악치료에서는 일반적으로 우울한 사람에게 록 음악 같은 밝은 음악을 들려주지 않는다. 그보다는 스메타나의 <플다우> 같은 약간 가라앉은 느낌의 음악을 들려준다. 상식적으로 생각하면 우울한 사람에게 즐거운 노래를 들려주어야 될 것 같은 느낌이 드는데도 말이다. 하지만 기분이 우울한 친구에게 “야, 기분 풀어!”하며 분위기를 바꾸려 해보야 헛수고다. 그 친구는 분명 겉으로는 받아들이면 서도 자기 기분을 그냥 지속할 것이 분명하다. 그렇게 하는 것보다는 오히려 그의 우울한 기분을 같이 공감해 준다면 쉽게 우울한 분위기에서 빠져나올 수 있을 것이다. 그것이 소통의 기초가 아니던가.

이런 일은 정신분석으로 명쾌히 설명할 수 있는데, 정신분석은 우리에게 무의식적 쾌감이 만족할 때까지 억압(repression)이 지속된다고 가르친다. 우울한 나와 우울하지 않은 록 음악의 대비가 클수록, 음악의 조성(調聲)이 유쾌하면 할수록 우울증치는 오히려 깊은 상처로 빠져들기 때문이다. 생각해 볼 일이다. 내가 우울할 때 유쾌하게 떠들고 노는 인간만큼 불쾌한 경우가 있던가. 지하실에서 고문을 받는 사람에게 건물의 기둥이 너무나 단단히 느껴지는 것과 마찬가지로 내가 우울할 때 세상은 너무도 유쾌한 것이다. 하지만 “나도 우울해, 날 봐라 곱슬머리에다 B형에다, 장남에다, 최 씨야. 누가 나한테 시집오겠어, 나도 외로워. 그러니까 우울한 사람끼리 풀자.” 이런 말을 들으면 아마 그 사람은 대화의 문을 열수 있을 것이다. 그러니까 최소한 음악을 들려준다 해도 우울한 사람에게 스케르초(scherzo)는 금물이다.

맞는 정서라도 지나치게 오버하는 것은 금물

이런 것은 수용적 문학치료, 즉 독서에서도 마찬가지로 적용된다. 우울한 사람이 독서를 할 때 그 사람의 정서에 맞는 문학이 좋다. 《베로니카, 죽기로 결심하다》《우리들의 행복한 시간》 정도면 좋을 듯하다. 나희덕 시인의 시나 정지용 시인의 시도 괜찮겠다. 하지만 맞는 정서라 하여 지나치게 오버하는 것은 금물이다. 몽크의 <절규> 같이 너무 음산한 그림은 좋지 않다. 그럴 경우 오히려 환자(독자)를 훨씬 심한 불안으로 몰아갈 수 있다. 헤어짐이나 상처에 대한 구체적 서술이 들어있는 문학도

좋지 않다. 대체로 문학은 절망을 많이 다루고 있지만 절망으로 절망을 다스릴 수 있는 사람은 건강한 정신의 소유자라서 그렇다. 우울한 사람은 구체적으로 자신의 문제가 드러나는 것을 좋아하지 않는다. 그러므로 어떤 책이 치유효과가 있는지 없는지는 어쨌든 독자의 몫이지 책의 몫은 아니다. 우울한 사람은 모든 글이 우울하게 보이기 때문이다.

내가 여러 사람들을 만난 가운데 어떤 우울증이 있던 사람은 에밀 놀데의 밝은 그림을 보고 색깔이 너무 튀어서 싫다고 말했다. 그보다는 그림이 덮이고 약간 침울한 분위기의 까미유 코로나 테오도르 루소의 그림을 더 좋다고 했다. 대체로 독자(참여자)들은 자기의 정서와 유사한 분위기의 그림을 좋아한다. 그러므로 마치 치료사가 또는 상담자가 옆에서 그가 원하는 그림을 찾도록 도와주듯이 문학 또한 그가 원하는 것을 같이 찾아서 읽어주면 좋다. 자신이 원하는 책이어야 하는 이유는 그 매개에서 비로소 자신의 내밀한 세계로 여행이 가능하기 때문이다. 거기서 치료사와 환자, 상담자와 내담자, 작가와 독자가 만날 수 있기 때문이다. 독자(환자)가 가지는 이미지와 책이 보여주고, 표현하고, 묘사하고, 환기하는 스토리, 정서, 이미지가 비슷해야 그의 몸속에 있는 창고에서 무엇을 불러올 수 있다.

책은 진정한 만남의 매개물

몸의 기억을 불러오려면, 즉 우울을 유발하는 인자, 상처를 만든 인자와 만나려면 우선 접촉이 있어야 한다. 우리가 아침에 엘리베이터에서 어떤 사람과 인사를 형식적으로 “안녕하세요?” 한다면 그것은 접촉이지만 단순한 의례에 불과하다. 그런 접촉에서 진정한 만남이 이루어지는 과정은 학교에서 《돈키호테》《데미안》《햄릿》을 읽는 것과는 다르다. 성적을 위해서 또는 숙제로 읽는 것은 진정한 만남이 아니다. 진정한 만남의 순간은 전광석화 같은 순간적 이미지가 만들어질 때 일어난다. 내가 그 작품의 당사자인 것처럼 되는 순간이 바로 진정한 만남이다. 만남은 관계를 만들어내고 관계는 어떤 귀결을 가져온다. 행동의 변화든, 의식의 변화든 세계관의 변화든. 그리고 이를 치유라고 말한다.

우리는 책에서 사람을 만날 수 있고 책으로 사람을 만날 수도 있다. 이를테면 책 속에서 만나는 화자 이외에도 독서토론회에서 작가를 만날 수도 있다. 치료에서도 마찬가지다. 치료사와 환자(참여자)는 그냥 머리 맞대고 있는 것보다 책을 통하면 훨씬 쉽게 만날 수 있다. 책은 좋은 매개물이 된다. 마치 아이들이 책이나 인형이나 장난감으로 같이 놀고 소

통하듯이 침묵하고 골방에만 있던 사람이, 다른 사람과 전혀 대화를 하지 않던 사람이, 정신병원이나 교도소에서 혼자 갇혀 있던 사람이 책을 통해 소통을 시작할 수 있는 것이다. 가령 장정일의 작품에서 화자가 왜 엉뚱한 기억으로 계속 서술을 하는지 그 사람을 만나면서 우리는 쉽게 무의식과 만날 수 있다. 셰익스피어의 《리어왕》에 나오는 딸들에 대한 부왕의 차별대우와 오해를 통해 우리는 자신의 아픈 과거를 이야기할 수 있다.

독서를 통해 '자각' 하는 법을 배우자

치유를 위한 독서는 학교에서 수업하듯이 전체 내용을 파악하는 일이 아니다. 더구나 도덕적인 평가를 하거나 교훈을 찾는 일도 아니다. 그렇기 때문에 부분적인 이미지에 집중할 수도 있고 어느 한 구절이 마음속에 와 닿아서 그 사람이 변화될 수도 있다. 그렇기 때문에 우리는 치유적 독서를 할 때 스스로의 마음에 무엇이 있는지를 짐작해야 한다. 왜냐하면 '샤일록'이 그렇게 가압하는 생각이 드는지를 살펴봐야 한다. 문학치료사라면 참여자를 더욱 유심히 관찰할 일이다. 그러므로 텍스트를 읽는 사람에게 주는 특수한 의미가 일반적인 의미보다 더 중요하다. 문학사적으로 정전화된 또는 미학적인 작품의 의미가 중요한 것은 아니다. 그가 스스로 찾아내는 동질적인 것을 발견하고 그 일과 만나기 시작한 것이 치유의 과정이다.

하지만 이런 과정이 저절로 주어지는 것은 아니다. 그림을 보는 법을 배우듯이, 자전거 타는 법을 배우듯이, 독서 또한 읽는 법을 배워야 한다. 보는 법, 이해하는 법, 느낌을 가지는 법, 이 모두를 '자각'이라 하는데 우리는 그렇게 심미적으로 자각하는 법을 배워야 한다. 이렇게 배우는 과정이 치유의 과정이기도 하다. 주인공이 또는 시적 화자가 설령 범죄인일지라도 그의 모습을 두 눈을 뜨고 보고 전도된 그의 세계관을 이해하고, 그의 개성을 인정해주어 결국 그와 같이 되어보는 것이 독서로 마음을 치유하는 데 필수불가결하다. 어쩌면 우리는 문학에서 읽어내는 희망으로 우리의 절망을 극복할 수 있는 것이 아니라 문학에서 읽어내는 절망으로 우리의 절망을 다스릴 수 있는 힘을 얻는지도 모르기 때문이다. *******

변학수님은 경북대학교 독어교육학과와 대학원 문학치료학과 교수이다. 저서로 《통합적 문학치료》 《문화로 읽는 영화의 즐거움》 《낯선 문학의 해석학적 미학적 경험》 등이 있다.