

중독 그림자 그리고 12단계

2023년 1월 6일

우리의 본성에는 선이라든가, 도덕이라든가, 인간의 고매한 행동과 같은 고상한 이상에 동화되기를 거부하는 어두운 면이 필연적으로 존재한다. 실로, 우리가 지나치게 선해지려고 애쓴다면, 우리의 무의식 속에서는 반작용이 일어날 것이다. 우리가 지나치게 밝은 데서만 살려고 한다면, 그에 상응하는 양의 어둠이 안에 쌓일 것이다. 사랑하고 상냥하게 대하는 자연스러운 능력의 범위를 넘어갈 경우, 우리의 내면에는 분노와 잔인함이 가득하게 될 것이다.

분석심리학은 우리가 있는 그대로의 우리 자신보다 더 나아지려고 해서는 안 된다고 경고한다. 말하자면, 우리가 강요된 "선"을 위해 힘쓰지 말고, 우리 안에 있는 것을 의식하려고 해야 한다는 것이다.

분석심리학은 우리가 붙잡을 수 없는 이상에 매여 살아서는 안 되고, 내면의 중심 inner Center에 기반을 두고 살아야 한다고 말한다. 왜냐하면, 내면의 중심만이 균형을 유지할 수 있기 때문이다. (도덕적인 이상이 중요하기는 하다) 그렇지만 도덕적인 삶의 기반은 가장 숭고한 도덕적 이상에 도달하고자 노력하는 데 있는 것이 아니라, 자기인식 self-knowledge를 얻고자 애쓰는 데서 생길 수 있다.

인간의 도덕적 가치와 이상은 의식의 범위 안에서만 유효하기 때문이다. 선해지려고만 하고, 우리 자신의 어둠을 무시한다면, 우리는 우리 안에 존재하는, 그러나 우리가 거부했던 악에 희생되고 말 것이다.

자기 Self의 어두운 면과 부딪힐 때, 우리는 악에 직면하고 있다고 느낄 수도 있다. 질병이나 불안이나 우울증이나 공포증과 같이 우리를 괴롭히는 문제는 악한 상태로 경험된다. 인간적인 견지에서 보면, 그것은 극복되지 않으면 우리를 파멸시키고 말 악한 상태로 보일 것이다. 하지만 좀 더 자세히 살펴보면, 우리가 경험하고 있는 악의 상황은 우리를 잘못된 삶의 방향에서 바로잡으려고 하는 '의도'를 가지고 있음이 분명해진다. 정말 잘못되고 병이 드는 것은 우리가 삶에 대해 잘못된 자세를 가지고 있고, 우리의 자아가 제대로 발달되지 못해 그런 것이다. 즉, 자기가 만들어낸 증상이나 병은 우리의 삶의 자세가 잘못되었기에 나타난 결과이다. 그러한 증상이나 병은 우리를 치료하고자 하는 시도로 보일 수 있다. 언젠가 우리가 신경증을 치료하는 게 아니라 신경증이 우리를 치료한다고 말했던 것은 바로 그런 이유에서였다.

그림자라는 용어는 인격의 일부로서, 이상적인 자아가 되기 위해 억압해 온 부분을 가리킨다. "자아-이상"은 자아 혹은 의식적인 인격 발달에 영향을 미치는 이상 내지는 기준으로 이루어져 있다. 이러한 자아-이상은 사회, 부모, 또래 집단, 혹은 종교적인 관습으로부터 연유한다고 볼 수 있다. 우리는 의식적으로 그리고 신중하게 그런 자아-이상을 선택한다. 어찌면 그런 자아-이상은 다소 무의식적으로, 자아를 발달시키는 데 작용할지도 모른다.

우리가 주로 그림자 인격을 부정적으로 말했지만, 사실 그림자는 활력을 주는 속성을 많이 가

지고 있다. 우리가 그런 것들과 바른 관계를 맺기만 한다면, 그런 것들이 우리 삶에 보탬이 되고, 힘을 줄 수도 있다.

우리의 내면에 있는 도둑도 도움이 될 수 있다. 예컨대, 우리가 우리 자신 안에 있는 교활한 도둑과 지속적으로 접촉한다면, 우리는 다른 사람들에게 속아 넘어가지 않을 것이다. 우리 자신의 도둑, 곧 그림자가 사람들이 얼마나 잘 속는지, 사람들이 어떻게 서로 속이는지를 미리 알려주기 때문이다.

우리가 그림자를 인식하는 것을 주저하는 것은 죄의식 때문이다. 그림자를 인식하게 되면, 죄의식이 일어나게 마련이다. 죄의식은 우리를 견디기 어렵게 만든다. 그래서 할 수만 있으면, 우리는 그것을 피하려고 한다. 우리는 아이들이 죄의식을 갖지 않으려는 것을 목격할 수 있다. 아이들은 자신들이 일으킨 상황에 대한 책임을 회피하기 위해 다양한 방법을 찾아내려고 한다. 수많은 사람이 이런 유치한 상태를 넘어서지 못했으며, 지금도 자신들이 책임져야 할 개인적인 악행이나 태만에 대해 죄의식을 느끼려 하지 않는다. 하지만 어느 누구도 죄의식의 문제를 피해갈 수는 없다. 대다수의 사람들이 대부분의 시간에 상당히 많은 죄의식을 느끼지만, 그것은 그릇된 죄의식이다.

사람들은 잘못된 사태에 대해서는 죄의식을 느끼면서도, 정작 자신들의 삶 속에서 일어난 사태, 곧 자신들이 책임져야 할 사태에 대해서는 책임을 지지 않으려 한다. 그릇된 죄의식이 우리를 힘들게 하지만, 만일 우리가 우리의 불완전한 인격에 대해 적절하게 책임지기만 한다면, 우리는 그렇게 힘들지 않을 것이고, 더욱 깊고 든든한 인격을 갖게 될 것이다.

또한 이것은 중요한 도덕적인 문제를 야기한다. 그것은 근본적인 도덕 문제를 우리의 의식 속으로 가져온다. 우리는 그것을 책임지고 다루지 않으면 안 된다.

우리는 우리의 그림자를 어떻게 처리하는가?

우리는 삶 속에서 우리의 어두운 면이 얼마나 많이 드러나게 하는가?

이미 지적했듯이, 그림자와 더불어 사는 것을 부정하면, 우리 삶의 에너지를 고갈시킬 위험을 낳게 마련이다. 새로운 삶의 에너지를 얻기 위해, 우리는 우리 안에 있는 삶의 일부, 곧 우리가 살아보지 못한 삶의 일부가 살아나게 할 때가 있어야 한다. 게다가, 어질고 온전해지기 위해서만 애쓸 경우, 우리는 가증스러워질 수도 있다. 왜냐하면 우리 안에 있는 생기 넘치는 에너지의 상당 부분이 거절당했기 때문이다.

착한 일에만 매달리는 사람은 가장 위태로운 삶을 사는 사람이라 할 수 있다. 자연스럽게 선을 행할 수 있는 능력을 우리가 넘어서려고 할 때마다, 우리는 더 많이 선을 행하게 되는 것이 아니라 악을 행하게 마련이다. 왜냐하면, 우리의 부자연스러운 태도가 어둠을 무의식 속에 축적하기 때문이다. 그렇다고 해서, 그림자에게 지나친 자유를 주어야만 온전한 사람이 되는 것도 아니다. 그림자를 인식함으로써 힘이 있고, 남에게 유익을 주는 의식의 변화가 이루어질 수 있다. 그렇게 되면 우리가 겸손과 유머 감각을 갖게 되고, 다른 사람들을 덜 판단하게 된다. 그림자를 인식하는 것은 의식적인 인격을 발달시키는 데에, 또한 개성화에도 필수적이다.

그것은 실제로 개인적인 도덕의 기초라고 볼 수 있다.

사람들이 자신을 알지 못한 채, 단지 외부의 제재 때문에 철저히 도덕적인 삶을 살려고 한다면, 그들의 도덕은 집단적인 수준에 머물러 있게 된다. 보다 고차원적인 도덕적인 삶은 자기 인식을 통해서만 가능한 것이다. 더욱이, 사람들이 고수하는 도덕적 가치는 의식의 범위 안에서만 그 효력을 발휘될 수 있다. 우리가 어둠에 빠지고 악을 행하기 쉽다는 것을 알지 못한다면, 우리의 도덕법과 가치관이 아무 소용이 없을 것이다.

융은 죽을 때까지, 원형적 악으로 제기된 문제들을 해결하려고 오랫동안 노력했다. 어떤 사람들은 융의 원형적 그림자/원형적 악의 개념은 개인이 심리적 책임을 회피하도록 할 것이라고 우려하였다. 다시 말해서 사람들이 "악마가 나를 그렇게 행동하도록 만들었다"고 책임을 회피하는 구실로 사용할 것이라고 주장한다. 또한, 융의 가설은 마음 안에 과도하게 강한 원형적 악을 가지고 있다고 진단된 사람들에게 대한 현대판 마녀, 사냥을 유발할 것이라고 주장한다.

그는 "영혼이 치유된다는 것은, 근본적으로는 선과 악을 재평가하는 것, 즉 자아에서 자기로의 이동을 의미한다."라고 하였다. 이것은 자아와 인간의 관점 그리고 자아 초월적 관점도 포함하는, 악에 대한 더 깊고 넓고, 포괄적인 관점이다. 융심리학에서 마음에 대한 이러한 포괄적인 관점이란 원형적 영역과 관련된다. 이것은 자기 원형 the archetype of the Self를 중심으로 조직화되고, 지휘가 이루어지는 것이다.

자기 원형은 이전의 자아-페르조나 동일시에 의해 정렬된 거짓 자기 the false self와 대조되는 진정한 자기를 지칭한다. 심리학의 진정한 자기는 사람들의 마음속에 있는 신의 상 또는 신과 유사한 개념을 의미한다. 즉 예수 또는 우리 안의 왕국, 성령의 내주, 부처와 하나 되기, 알라, 야훼, 성령, 우주 그리고 아마도 가장 중요하게는 익명의 중독자들 모임의 위대한 힘 그리고 12단계를 따르는 것과 많은 점에서 비슷하며, 심지어 여러 면에서 동일하다.

그것이 전체성의 원형 the archetype of wholeness이라는 것이다. 그것은 정신의 중심이다. 그것은 또한 정신 전체, 즉 의식과 무의식을 모두 포함한다. "그것은 마치 자아가 의식의 중심인 것처럼, 전체 정신의 중심이다.

융이 Bill W. 에게 보내는 편지에 서술하였던 것처럼, 우리가 은총과 인간 공동체의 사랑에 의해 보호되지 않는다면(즉, 선이 부재하다면), 우리는 악의 구렁에 빠지기가 매우 쉽다는 것을 언급하여야겠다.

그리스 신화에서 절대 악은 존재하지 않는다. 모든 신들은 인간에게 선할 수도 악할 수도 있었다. 이것은 흥미로운 관점이다. 왜냐하면 초월적 존재가 인간에게 도움이 될 수도 있고 파괴가 될 수도 있는 상당히 복합적인 존재이기 때문이다. 그렇다면 논리적으로 인간은 언제나 선과 악을 만날 수 있으므로 경의를 표하며 조심스러운 입장을 취하게 된다. 원형과 과 동일시할 위험성 있으며 그것이 우리를 죽일지, 구속할지, 심리적 자유를 위태롭게 할지, 의식을 한정할지, 또는 개성화에 도움이 될지 우리는 알지 못하기 때문이다.

히틀러는 어렸을 때 알코올 중독인 아버지에게 매일 구타를 당했다. 그런데 그것이 그가 인류에 고통을 준 그토록 무서운 악을 저지르는 데 크게 기여했다는 것이다. 정신분석가인 Ronald Fairbairn이 "상담자는 악령을 쫓는 무당의 후계자이다. 왜냐하면, 우리 내부의 악마를 축출하는 것은, 어린 시절의 양육자 학대로 인한 상처를 치료하려고 노력하는 것이기 때문이다.

Freud는 타나토스를 죽음의 충동으로 간주하였는데, 이것은 모든 인간에 보편적이고, 비인간적이며, 선형적으로 자기 파괴적인 욕망이라고 하였다. 그것은 우리를 파괴하기를 원하는 우리의 본성의 이질적인 부분이다. 이것은 분명히 알코올 중독이나 도박 중독 등 다양한 중독에서 작용하는 원형적 그림자/원형적 악의 개념에서 발견되는 것과 동일한 많은 속성을 서술하고 있다.

인간은 삶의 본능과 죽음의 본능 모두를 끊임없이 품는다는, 자아초월적이고 보편적인 프로이트의 이 에로스과 타나토스 개념은 많은 것을 함축하고 있다. 예컨대 최근의 연구에 의하면, 90% 이상의 사람들이 인생의 어느 시점에, 어떤 종류의 자살 사고가 있었다고 보고하였다. 이것은 무엇을 의미하는가? 자살로 삶을 마감하고자 하는 사고나 욕구가 이상하거나 비정상적인 현상이 아니며, 어느 정도는 인간 본성의 정상적인 부분이라는 것이다. 대부분의 사람들은, 삶이 여전히 살만한 가치가 있는 것인지, 아니면 없는 것인지를 질문을 한 번쯤 고심한다. 삶과 죽음, 즉 사느냐 죽느냐의 이 위대한 실존적 질문은 인간 존재의 타고난 부분인 것 같다. 죽음의 본능이 보편적이라는 이러한 사고는 얼핏 보기에 이상하게 보일 수 있다. 그러나 죽음의 본능은 모든 사물이 본능적으로 생명, 건강, 행복을 지향한다는 과도하게 이상화되고, 실증주의적인 태도에 도전하는 하나의 현상임을 알아야 한다.

중독자들은 중독의 위험성에 대한 많은 정보, 교육, 합리적이고 논리적인 반박과 설득을 받는다. 그럼에도 불구하고, 그들은 계속해서 자신을 파괴하는 비합리적이고, 비논리적인 현실을 매일 경험하며 고통을 받고 있다. 낮은 수준의 타나토스에서 중독자는 종종 스스로를 한계짓고 자기 파괴적 행동을 함으로써 무의식적으로 자신의 무덤을 파는 것을 볼 수 있다.

"아킬레스건은 죽음에 이르게 할 수 있는데, 우리 모두에게 인간의 취약성을 끊임없이 상기시킨다. 스스로를 파괴하기를 원하는 속성이 우리 안에 생득적으로 존재한다는 것을 고려하는 것은 흥미로운 일이다. 프로이트는 분명히 매우 어둡고, 위험하고, 무서운 어떤 것이 있음을 감지했으며, 그는 이것을 타나토스라는 개념으로 설명한 것이다. 당연히 대부분의 사람들은 그것이 프로이트의 잊혀진 파일로 남아 있기를 바랄 것이다.

우리가 악마 그리고 악과 관련하여 사용하는 악마적 diabolic 이라는 단어의 문자 그대로의 의미는 "찢어 버리다"이다. 이것은 문자 그대로의 의미가 "합하다" 인 상징적symbolic이라는 단어와 대조된다.

첫째, 원형적 그림자/원형적 악은 영적 전체성 spiritual wholeness 또는 원형적 선과 빛에 의해 상쇄되거나 제압될 수 있다. 이것은 융학파의 용어로는 자기 원형 the archetype of the Self이며, 익명의 중독자들 모임에서는 위대한 힘을 의미한다. 둘째, 최종적으로 분석한다면, 악마는 기만하려고 원형적 그림자/원형적 악을 의도적으로 자기의 전체성에 숨겨두었다. 그러나 어쨌든 원형적 그림자/원형적 악은 자기 안에 포함되어 있으며, 자기가 그것을 대체하고 있다. 이러한 관념은 많은 신화들에서 통합된 지고한 신의 모습으로부터 선과 악이 나오는 것으로 나타나고 있다. 결국은 선이 승리하겠지만, 힘들게 투쟁하고 험난한 고초를 겪은 인간이 종종 혼란스러운 상태에 빠지게 된다는 사실을 드러내려고 신이 그 엄청난 충동을 그대로 둔다는 것이다. 이처럼 우리는 원형적 그림자/원형적 악의 폭력에 완전히 속수무책인 것이 아

니다. 이것은 매우 위안이 되는 사실이다. 그러나 우리는 약한 자아가 팽창하여 원형적 그림자/원형적 악을 다루거나 투쟁하도록 두어서는 안 된다. 그보다는 사랑과 선함 그리고 빛의 위대한 영적 힘을 따라서 투쟁해야 한다.

폰 프란츠는 민담에서 악마의 심장, 즉 악을 파괴하려면 그것을 찾는 것이 필요함을 지적하였다. 혹시 그것이 가능하다면 말이다. 심장은 항상 에로스 원리를 표상한다. 익명의 알코올 중독자들 모임에서의 에로스 원리는 회복 중인 다른 알코올 중독자들의 사랑, 돌봄 그리고 상호 원조로 나타난다. 원형적 그림자/원형적 악의 해독제는 분명히 인간 공동체에 활성화된 에로스 원리로 보인다.

사람들은 왜 원형적 그림자/원형적 악에 끌리는가?

Why People are drawn to Archetypal Shadow/Archetypal Evil

만약 원형적 그림자/원형적 악이 그렇게 무섭고 위험하고 파괴적이라면, 무엇보다도 왜 사람들이 그것에 빠져드는가라는 의문이 든다. 중독의 원형적 그림자/원형적 악을 경험하고 알게 된 지식에 의하면, 나는 그것의 엄청난 힘과 에너지, 상상을 초월하는 자유, 높은 지위, 뛰어난 능력, 명성의 욕구, 초인적 능력을 보장하는 매력 때문에 사람들이 그것에 빠져든다고 믿는다.

원형은 언제나 신이 될 수 있다는 환상과 가능성으로 우리를 유혹한다. 뱀파이어의 매력은 성적이면서 영생을 약속하는 것이다. 비록 그것이 산송장일지라도 말이다. 성경에서 악마는 권력, 부, 욕망을 실현시켜주겠다고 유혹하는데, 악마에게는 가능한 것처럼 보이는 것들이다. 예수는 그저 사탄에게 머리를 조아려 절하면 되었다. 많은 중독자들이 음주 또는 도박을 하지 않을 때 철저한 무력감을 경험했다고 이야기하였다. 어떤 중독자들은 술을 마시거나 약물을 하지 않으면 사회적인 용기나 자신감을 갖지 못하며, 그것을 먹었을 때는 자신이 무적이고 강력하며 그리고 자신감을 느꼈다고 하였다.

원형과 동일시 한 사람들이 실제로 좋은 결과를 보이는 경우는 드물다. 그것은 정말 어렵다. 용은 우리를 보호하려고 원형과의 동일시를 강하게 경고하였다. 원형과 신에 동일시할 때, 우리는 자아 팽창하고 광적이고 사로잡혀서 그저 평범한 인간들처럼 정상적으로 유한하게 되는 것이 어렵다. 그래서 위대한 모든 성자들과 신비가들이 겸손해야 한다고 그렇게 강조하는 것이다. 왜냐하면, 그들은 자신이 인간임을 잊고 신성과 동일시하여 팽창하려는 유혹에 끊임없이 시달리기 때문이다. 진정한 겸손은 원형적 팽창의 치료제이다. 이러한 팽창, 즉 나는 다르다, 나는 예외적이다. 나에게에는 규칙이 적용되지 않는다는 자기애적 특별함은 분명히 중독자들의 잠재적 위험이다. 나는 특별한 범주의 인간이며, 더 많은 권리가 있고, 다른 사람들과 다르다고 망상적으로 믿기 시작하기 쉽다. 나는 신이라고 생각하기 시작하는 것이다. 이러한 일이 벌어지면, 자만심은 신으로부터의 원형적 보상을 불러일으키고, 결국 우리를 무너뜨려 제자리로 돌아가는 것은 시간문제인 것이다.

구약성경에서 나타난 악

사탄이라는 단어의 용법에는 우리의 목적에 대단히 유익한 평범한 용법도 있다. 악의 책임이 신적인 존재에게 있음을 언급하기 위해서는 사탄이라는 단어가 네 번밖에 사용되지 않은 반면, 구약성경의 다른 곳에서는 적이라는 원래의 뜻으로 사용된다. 이 경우에 그 단어는 신적인 존재를 가리키지 않고, 세속적인 용법으로 사용된다. 예컨대 사무엘상 29장 4절에서, 다윗은 성난 사울로부터 도망하여 블레셋 사람들에게로 피신한다. 블레셋 사람들은 이스라엘 사람들과 싸우기 위해 막 진군하려던 참이었기에 다윗을 데려가지 않으려고 한다. "그가 싸움터에 나가서 우리의 대적(사탄)으로 돌변하지 않도록 하여 주십시오." 열왕기상 11장 14절과 23절에는 다음과 같이 기록되어 있다: "주께서는 에돔 출신으로 에돔에 살고 있는 왕손 하닷을 일으키셔서, 솔로몬의 대적(사탄)이 되게 하셨다... 하나님께서는 솔로몬의 또 다른 대적자(사탄)로서, 엘리아다의 아들 르손을 일으키셨다.. 르손은 솔로몬의 일생 동안에, 이스라엘의 대적자(사탄)가 되었다."

샤르프-클루거 박사에 의하면, 사탄이라는 단어의 동사형은 글자 뜻대로, "전진운동을 방해하면서 괴롭히는 것"을 의미한다. 그 단어의 명사형은 "적"이나 "고발자"를 뜻한다. 이와 같이, 그 단어는 일상 언어로 자주 사용되었다. 실제로, 우리는 야훼 자신이 인간의 적이 될 수 있다는 것을 증명할 수 있다. 우리는 이것을 민수기 22장에 나오는 발람의 이야기에서 찾아볼 수 있다.

모압의 왕 발락이 깜짝 놀란다. 이스라엘 사람들이 시나이 사막에서 모압으로 접근하고 있기 때문이다. 발락은 이스라엘 사람들에게 저주를 퍼부어 주기를 바라는 마음에서 사람을 보내 발람 예언자를 불러온다. 발락은 발람에게 이렇게 말한다: "그대가 복을 비는 이는 복을 받고, 그대가 저주하는 이는 저주를 받는다는 것을, 나는 알고 있습니다. "조금 망설인 후에, 발람은 모압 땅으로 가는 것에 동의하고, 자신의 나귀에 안장을 얹고 길을 떠난다. 이 일이 야훼를 화나게 했다. 야훼는 발람의 앞길을 막기 위해 사자 malak Yahweh 를 보낸다. 나귀가 앞길을 가로막는 야훼의 사자를 보고는 길을 벗어나 밭으로 들어간다. 이로 인해 화가 난 발람은 나귀를 때려 다시 길로 들어서게 한다. 하지만 그들이 얼마 못 가서 나귀는 다시 천사를 본다. 이제 그들은 양옆에 담이 있는 좁은 길 위에 있다. 깜짝 놀란 나귀가 발람의 발을 담에 긁히게 하니, 발람이 화가 나서 다시 나귀를 때린다. 그들이 재차 길을 가지만, 나귀는 천사가 아까보다 훨씬 더 좁은 곳에서 있는 것을 보고, 그냥 길바닥에 주저앉아 더 이상 앞으로 나아가려 하지 않는다. 이에 발람이 별척 화를 내며 지팡이로 나귀를 때린다. 발람과 나귀 사이에 대화가 이어지고, 시비가 가려진다. 나귀가 자신은 이제까지 주인을 실망시킨 적이 없는데 왜 때리느냐고 묻자, 발람은 실망감을 토로한다. 그런 다음 "야훼가 발람의 눈을 열어." 천사가 칼을 빼어들고 길에 서 있는 것을 보게 한다. 그리고 천사가 말한다. "너는 왜 너의 나귀를 이렇게 세 번씩이나 때리느냐? 네가 가서는 안 될 길이기 때문에 너를 막으려고 이렇게 왔다. 나귀는 나를 보고, 나에게서 세 번이나 비켜섰다. 다행히 나귀가 비켜섰기에 망정이지, 그렇지 않았더라면 내가, 나귀는 살렸겠지만, 너는 분명히 죽었을 것이다." 천사는 하나님이 말씀하시는 것 외에는 아무것도 말하지 않겠다는 약속을 받고서 발람이 발락에게 가는 것을 허락한다. 물론 발람은 발락의 바람과 달리 이스라엘 백성에게 저주를 내리지 않고, 이스라엘 백성이 하나님의 은혜를 받았다고 선포하고, 그들이 번성할 것이라고 약속한다.

영역 성경은 우리에게 이렇게 말한다. "주의 천사가 그의 대적자가 되어, 길에 서서 가로막았

다." 이스라엘 사람은 야훼가 발람의 앞길에 서서 그의 길을 가로막는 사탄이 되었다고 말한다. 이 이야기의 관점에서 보면, 실로 하나님은 우리의 길을 가로막는 사탄이 되실 수 있고, 위험한 대적자가 되실 수 있다. 나귀는 발람의 건강한 직관을 상징할지도 모른다. 만일 나귀가 없었다면, 그 예언자는 야훼의 한 측면인 사탄에게 걸려들어 파멸하고 말았을 것이다. 하지만 이렇게 길을 가로막는 위험한 하나님의 한 측면과 마주친 결과로 발람의 의식이 고양되고, 발람의 인간적인 의지와 야훼의 신적인 의지 사이에 대화가 일어난다. 발람은 여행을 계속하는데, 이 여행은 더 잘 의식하는 사람, 곧 자신이 방금 깨달은 신적인 의지를 위하여 자신의 개인적인 의지를 버린 사람으로서 하는 여행이었다.

발람의 이야기는 야훼가 근원적으로 어두운 면을 가지고 있었음을 보여준다. 이 어두운 면은 인간을 파멸시킬 수 있었고, 그것에 주의를 기울이지 않을 만큼 어리석은 사람에게 어둡고 위험한 힘으로 작용할 수도 있었다. 그러한 경험에서 다음과 같은 성경의 교훈이 나왔을 것이다: “주를 두려워하는 것이 지혜다”(욥기 28:28)

자기의 원형은 온전한 개성과 관련이 있다. 그것은 우리 안에 자아의 의지보다 훨씬 크고 목적이 분명한 의지가 있다고 말한다. 자기 Self의 실재와 능력을 인식하는 것은 신적인 마음과 같은 무언가가 우리 안에 존재하고 있음을 인식하는 것이다. 우리는 이 신적인 마음의 엄청난 능력과 권위를 인정해야만 한다. 발람의 이야기가 자기self 야훼의 사자, malak Yahweh 발람의 대적자가 되어 발람의 길을 가로막는 천사로 구체화한 것이라고 한다면, 그것은 자기self가 어둡고 파괴적인 면을 가지고 있다고 말하는 것이다. 만일 어떤 사람이 끝까지 자기를 거스르고, 자신의 가장 깊은 진리에 저항한다면, 그런 사람은 파괴적인 힘에 빠지고 말 것이다. 따라서 발람의 이야기는 구약성경에서 야훼의 어둡고 흉악한 면을 보여줄 뿐만 아니라 자기 Self의 어두운 면도 보여준다고 하겠다.

자기 self는 우리에게 온전해지라고 요구한다. 만일 우리가 온전해지라는 이러한 요구에 맞지 않는 삶의 자세나 방향을 고집한다면, 우리는 정신 장애나 육체적 질병 속에서 자기의 어두운 면을 경험하게 될 것이다. 우리가 잘못된 삶의 방향으로 가다가 우리의 앞길을 가로막는 힘을 보지 못한다면, 우리는 결국 파멸에 직면할 것이다. 불의의 사고, 질병, 정신 이상, 공포심, 강박적인 망상, 이 모든 것은 자아의식과 온전해지라는 자기의 요구 사이에서 일어나는 대립의 조짐일 수 있다. 그러한 정신적 장애가 일어날 때, 우리는 자기가 우리의 앞길을 가로막는 사탄이 되었다고 말할 수 있을 것이다. 우리가 잘못된 삶의 방향을 고집할 때, 자기는 우리를 파멸시킬 수 있는 대적자의 자세를 취한다.

발람이 자신의 나귀에게 주의를 기울였다면, 그는 걱정거리로부터 스스로를 건져낼 수 있었을 것이다. 발람은 길에 서 있는 천사를 보지 못하나, 나귀는 천사를 보고서 길을 벗어난다. 이것은 우리 몸 안에서 일어나는 본능적인 반응, 혹은 무의식에서 일어나는 반응을 경험하는 것과 같다. 우리가 무의식에 귀 기울이기만 하면, 무의식은 우리의 잘못된 인생길에 대하여 무언가를 말해 줄 것이다. 대수롭지 않은 육체적 질병의 재발, 뒤숭숭한 꿈, 경미한 우울증이나 걱정은 발람의 이야기에 등장하는 나귀와 같다. 그것은 우리의 본능의 표현이며, 어딘가에서 무언가가 잘못되고 있음을 말해주는 표현이다. 이러한 표현들에 주의를 기울이기만 한다면, 우리는 수많은 고통에서 우리 자신을 건져낼 수 있을 것이고, 평온하게 자기와 대면할 수 있을 것

이다. 발람과 야훼의 천사 사이에 있었던 대화가 바로 이것의 표본이다.

대뜸 자기의 어두운 면과 부딪힐 때, 우리는 악에 직면하고 있다고 느낄 수도 있다. 질병이나 불안이나 우울증이나 공포증과 같이 우리를 괴롭히는 문제는 악한 상태로 경험된다. 인간적인 견지에서 보면, 그것은 극복되지 않으면 우리를 파멸시키고 말 악한 상태로 보일 것이다. 오늘날 기독교의 가장 틀에 박힌 수련방법은 악한 상태를 끊어버리라고 장려한다. 우리는 하나님께서 너무나 인자하셔서 우리에게 그러한 어둠을 보내실 리 없다고 확신할 것이다. 우리는 하나님이 선한 부모와 같으시기에 그토록 고통스러운 경험으로 우리를 찾아오시지 않을 것이라고 생각한다. 그럼에도 불구하고 발람의 이야기는 하나님이 어두운 면도 갖고 계신다고 말하는 성경의 수많은 부분 가운데 하나다. 우리가 끝까지 잘못된 인생길을 걸어간다면, 우리는 우리를 파멸시켜 버릴 하나님의 진노에 빠져들고 말 것이다.

즉, 자기 self가 만들어낸 증상이나 병은 우리의 삶의 자세가 잘못되었기에 나타난 결과이다. 그러한 증상이나 병은 우리를 치료하고자 하는 시도로 보일 수 있다. 언젠가 용이 우리가 신경증을 치료하는 게 아니라 신경증이 우리를 치료한다고 말했던 것은 바로 그런 이유에서였다.

빛과 어둠이 언제나 서로 떨어져 있는 것은 아니다. 이것이야말로 삶의 현실이다. 어디에 선이 있고, 어디에 악이 있는지를 항상 알 수는 없다. 그래서 니코스 카잔차키스는 다음과 같이 선언한다. “누군가 왔다. 틀림없이 하나님, 하나님이었을 거야... 어쩌면 악마였을지도 몰라. 하나님과 악마가 서로 분리되어 있다고 어느 누가 말할 수 있겠어? 그들은 서로 얼굴을 바꾸지. 하나님이 온통 어둠이 되실 때도 있고, 악마가 빛이 될 때도 있으니, 인간의 마음은 혼란 속에 빠지고 마는 거야.”

신약성경에서 악마의 역할

사탄이 신약성경에서 중요한 역할을 하고 있는 것에 상응하여, 우리는 그가 많은 이름을 가지고 있음을 본다. 복음서에서 사탄으로 불린 것은 35번이고, "디아볼로스(diabolos)"나 악마로 불린 것은 37번이며, "원수(anemy)"로 불린 것은 여러 번이고, "바알세불"로 불린 것은 7번이었다. 바알세불은 "파리들의 우두머리"를 뜻함과 동시에 페르시아의 신적 존재인 아흐리만을 가리킨다. 요한복음에서도 악마가 자주 언급되는데, 거기서 그는 대개 "이 세상의 통치자로 일컬어진다. 이 이름들 중에서도 "사탄"과 "디아볼로스(악마)"라는 명칭이 가장 많이 불렸다. "사탄"이라는 명칭은 앞에서 이미 살펴보았듯이, 히브리 단어에서 차용한 단어로 전진운동을 방해하는 자, 곧 대적자나 고발자를 의미한다. 디아볼로스는 그리스 단어로서 사탄의 동의어로 사용되었다. 동사형으로 쓰일 때 그것의 정확한 뜻은 "맞은편으로 던지다"이다. 이를테면 디아볼로스가 우리의 전진을 방해하기 위해 우리의 앞길에다 무언가를 던진다는 것이다. 명사형으로 쓰일 경우, 디아볼로스는 고발자나 대적자로도 번역된다. 그것은 사탄이라는 단어와 의미 면에서 밀접하게 대응한다.

복음서들을 보면, 사탄이 인간의 질병을 일으키는 것으로 묘사되어 있다. 사탄은 많은 사람들

에게 육체적 질병과 고통을 안겨준다. 예컨대, 어떤 여인을 열여덟 해 동안이나 몸을 펼 수 없게 만든 존재가 바로 사탄이었다. 그 여인은 사탄에 매여 있었다고 했다(눅 13:16). 또 사탄은 정신적 고통을 겪게도 만든다. 이런 식으로 사탄은 인간을 괴롭히는 일에 자신을 돕는 귀신의 군대를 다스린다. 거라사 사람들의 지역에 사는 사람을 사로잡은 많은 귀신이 예수께 간청하여, 자신들을 내쫓을 때, 돼지 떼에게로 들여보내 달라고 한 적이 있다(눅8:28-34). 예수의 비유 가운데 몇 개는 사람들 사이에서 활동하는 사탄을 다루고 있다. 특히 씨 뿌리는 자의 비유(막4:15)와 가라지의 비유(마13:28)가 그러하다. 하지만 사탄은 사람에게 고통을 주어 괴롭히는 것은 물론이고 사람을 꼬드겨 하나님의 뜻을 거스르게 하는데에도 관심이 있다. 누가는 사탄이 유다에게로 들어가서 유다로 하여금 예수를 배반하게 했으며(눅 22:3), 베드로까지도 손에 넣으려고 했다고 말한다(눅 22:31). 그 이름이 가리키고 있듯이, 사탄은 복음서에서 하나님께 맞서는 영으로서 나타난다. 그는 사람이 하나님과의 관계를 유지하고 건강에 이르는 길에 모든 장애물을 설치하고, 고의로 사람에게 고통을 줄뿐만 아니라, 사람으로 하여금 하나님을 등지게 하여 죄와 반역을 꾀하게 하려고 애쓰기도 한다.

복음서에서 악마가 두드러진 역할을 하고 있음에 비해, 사람들이 악마의 기원이나 운명에 주의를 기울이지 않았다는 것은 흥미로운 사실이다. 복음서에는 악마나 악이 이 세상에 존재하게 된 까닭을 설명하는 대목이 한군데도 없으며, 그가 최종적으로 어떻게 될 것인지를 설명한 것도 없다. 보기 드문 예외 가운데 하나가 바로 누가복음 10장 18절이다. 이 구절에서 예수는 사역을 마치고 돌아온 일흔두 사람에게 다음과 같이 말한다: "사탄이 하늘에서 번갯불처럼 떨어지는 것을 내가 보았다. 전반적으로 복음서에서 사탄은 단지 자신의 일을 할 뿐이라고 묘사되고 있다. 당시의 사람들이 보기에, 하나님으로부터 임무를 위임받아 수행하는 악한 존재가 틀림없이 존재하는 것처럼 보였다. 바로 이것이 악마와 악을 대하는 예수의 태도인 것 같다. 예수는 악에 대해 잘 알고 있었다. 그가 사역을 시작하던 때에, 곧 세례를 받고 성령이 그에게 임한 뒤에, 예수는 광야로 나가서 사탄에게 유혹을 받는다. 예수는 악마를 대면한다. 악마는 예수로 하여금 신적인 능력을 오용하게 하기 위해 예수에게 유혹의 손길을 뻗친다. 그 후에 예수는 자신의 사역을 시작한다. 뒤에 예수는 자신의 치유 사역 속에서 악마나 귀신들을 자주 대면하는 가운데, 다는 아니라 해도, 상당히 많은 육체의 질병과 정신 질환은 악한 힘 때문에 생긴 고통이라는 대중적인 견해에 동의한다.

예수는 악을 창조의 불가피한 요소라고 여겼던 것 같다. 그러기에 그는 이 세상에 악이 존재하는 이유에 대해 설명할 필요를 느끼지 못했다. 예컨대, 가라지의 비유에서 예수는 악의 존재를 당연하게 여긴다. 어떤 사람이 좋은 씨를 뿌렸는데, 원수가 와서 밀 가운데 가라지를 뿌리고 갔다. 예수는 다음과 같이 충고한다. '거둘 때가 될 때까지 둘 다 함께 자라도록 내버려 두어라. 거둘 때에, 내가 일꾼에게 먼저 가라지를 뽑아 단으로 묶어서 불태워 버리고 밀은 내 곳간에 거두어들이라고 하겠다" (마 13:24-30). 이 비유가 예수의 창작이 아니라 초대교회의 산물이라 하더라도, 그것은 예수의 태도와 일치하는 것 처럼 보인다. 즉 밀과 가라지, 선과 악이 이 세상에서 자라도록 허락 받았는데, 만물의 마지막 때가 되어서만 악이 선으로부터 분리되어 소멸되리라는 것이다.

우리는 마태복음 5장 45절에서도 이와 유사한 대목을 읽는다. "너희를 박해하는 사람들을 위하여 기도하여라. 그래야만, 너희가 하늘에 계신 너희 아버지의 자녀가 될 것이다. 아버지께서

는 악한 사람에게나 선한 사람에게나 똑같이 해를 떠오르게 하시고, 의로운 사람에게나 불의한 사람에게나 똑같이 비를 내려 주신다. "여기서 우리는 선한 사람과 악한 사람, 의로운 사람과 불의한 사람이 이 땅에서 살게 하시고, 그들이 햇빛과 비를 똑같이 받게 하시는 하나님의 상 image 접한다. 하나님은 이 세상에 존재하는 악을 제거하기 위해 어떤 시도도 하지 않으신다. 하지만 예수는 악의 존재에 대하여 어떤 설명도 하지 않음과 동시에, 만일 사람이 악의 힘에 굴복하면, 그것이야말로 그 자신에게 재앙이 될 것임을 분명히 밝힌다. 언젠가 한 번은 안식일에 사람을 고쳐주었다는 이유로 바리새파 사람들에게 추궁을 받자, 예수는 그들에게 다음과 같이 맞받아쳤다: "너희에게 물어보겠다. 안식일에 착한 일을 하는 것이 옳으냐? 악한 일을 하는 것이 옳으냐? 목숨을 구하는 것이 옳으냐? 죽이는 것이 옳으냐?" (눅 6:10) 분명히 예수는 사람이 악이나 선을 행할 수 있으며, 그의 행위에 따라서 차이가 생겨난다고 생각했다. 악을 대하는 예수의 태도를 가장 잘 요약한 것이 마태복음 18장 5-7절이 아닌가 싶다. 이 구절에서 예수는 어린아이가 하늘나라에서 차지하는 지위에 대하여 말한다. "누구든지 내 이름으로 이런 어린아이 하나를 영접하면, 나를 영접하는 것이다. 나를 믿는 이 작은 사람들 가운데서 하나라도 걸려 넘어지게 하는 사람은, 차라리 자기의 목에 연자매를 달고 바다 깊숙이 잠기는 편이 낫다. 사람을 걸려 넘어지게 하는 것 때문에 세상에 장애물이 있다. 장애물이 없을 수는 없으나, 걸려 넘어지게 하는 사람에게는 장애물이 있으리라." "장애물"이라는 단어는 그리스어로 스칸돌론 skandolon 인데, 방해물을 뜻한다. 악마의 기능은 사람의 앞길에 장애물과 같은 무언가를 던지는 것이다. 그런 이유로 예수는 어린아이들에게 걸림돌이 되는 사람들을 악의 힘에 굴복하는 사람들과 말하고 있는 것이다. 예수는 악이 없을 수는 없지만, 악한 힘의 도구가 되는 사람은 가장 위험한 결과를 얻게 될 것이라고 분명하게 말한다. 악마가 중요한 형상 figure이긴 하지만, 예수는 악마나 악을 제거하는 것을 자신의 사역, 곧 하나님의 계획 일부로 여기지 않았다. 그가 십자가에 달린 것은 악마의 음모 때문이 아니라, 하나님의 계획을 성취하기 위해서였다.

예수의 가르침은 주로 의식의 발달 및 개성의 실현과 관계가 있다. 예컨대, 페르시아의 민간 전승에서 찾아볼 수 있는 것과 같은 이원론적 투쟁이 복음서에서는 발견되지 않는다. 지상에서는 마치 이원론적 체제가 작동 중이어서, 틈만 나면 사탄의 의도가 하나님의 의도를 뒤흔드는 것처럼 보이지만, 보다 폭넓은 견지에서 보면 하나의 위대한 신적 계획과 하나님 한분만이 있을 뿐이다. 이 관점에서 보면, 하나님이 악의 활동을 허락하셔서 악이 하나님의 섭리 속에서 어느 정도 꼭 필요한 역할을 하는 것처럼 보일 것이다. 우리는 이것을 "악을 보는 일원론적 관점 monistic concept of evil"이라고 부를 수도 있을 것이다.

중독을 치유하는 하나의 방안으로 익명

익명의 중독자들 모임의 가장 인상적인 점은, 참석자의 경험과 생각이 매우 다정하고 비판단적인 방식으로, 그리고 직접적이고, 솔직하고, 사적으로 공유된다는 것이다. 대부분의 중독자들은 외롭고, 소외감을 느끼고, 자신을 혐오한다. 그런데 익명의 중독자들 모임에서 받아들여지고, 배려받고, 동료애를 경험하는데, 전에는 결코 경험해보지 못한 것들이다.

1. 자아의 페르조나 동일시로 거짓 자기가 형성이 되다

심리학적으로, 자아는 우리 의식의 중심이다. 자아는 우리가 보는 것, 생각하는 것, 느끼는 것, 감각하는 것, 직관하는 것, 그리고 경험하는 것들의 교통 관제사이다. 자아는 자신, 세상, 그리고 타인과의 관계를 지각하고, 선택하고, 주의하고, 집중하고, 강조하고, 조직화하고, 처리한다. 자아는 선택하고, 믿고, 결정하고, 판단하고 가치를 부여함으로써 행동할지, 행동하지

않을지의 신호를 제공한다. 자아의 힘, 통제력, 생존을 위협하는 것에 대항하여, 자아는 스스로를 지키고 통일성을 유지한다. 우리는 우리 자신을 자아에 동일시한다. "나"라는 느낌은 우리의 자아 콤플렉스 ego-complex에서 나온다. 약한 자아 weak ego는 병약하게 적응한 심리적 기관이다. 약한 자아를 갖고 있는 사람은 내적 심리적 실재와 외부 현실 세계와의 접촉이 어렵다. 약한 자아는 어떻게 만들어지는가? 그것은 열악한, 방치된, 학대하는 발달적 환경에 의한 것일 수 있다.

강하고, 건강한 자아는 우리가 잘 기능하고, 환경의 요구에 반응하여 성장하고 발달하고 적응하고 변화하도록 돕는다. 의식의 중심에 건강하고, 강한 자아 콤플렉스가 없다면, 우리는 무의식의 내용을 적절하게 탐색하고 관계할 수가 없다. 우리 대부분은 처음에는 자아를 페르조나와 동일시한다. 페르조나는 세상과 사람들과의 관계에서 쓰는 가면을 말한다. 그것은 사회화, 사회의 기대, 세상과의 경험, 그리고 개인의 타고난 특성과 기질의 상호작용을 통해 만들어진 것이다. 페르조나는 내가 스스로 어떤 사람이기를 원하는지, 세상이 나를 어떻게 보기를 원하는지, 세상이 나를 어떻게 보는지 그리고 세상이 나에게 어떻게 되기를 원하는지 등의 요소들이 결합된 것이다. 페르조나는 우리의 사회적 정체성을 규정한다. 그것은 우리가 어떻게 보기를 원하는지 그리고 어떻게 보여지기를 원하는지, 우리의 삶과 세상에서의 역할과 관계하여 구성된다. 그것은 사람들에게 그럴듯하게 보이기 위하여, 그리고 사회가 받아들일 수 있도록 쓰는 가면이다. 그것은 반드시 실제의 나 자신일 필요가 없으며, 그보다는 사람들에게, 그리고 많은 경우 자기 자신에게 보이고 싶어 가장하는 모습이다. 자아가 페르조나에 과도하게 동일시할 때의 문제점은 무엇인가? 그것은 모든 나쁜 특성을 포함한 실제의 자신을 부정하고, 스스로 정교하게 구축하고, 과도하게 이상화한 가면을 자신이라고 믿기 시작한다는 것이다.

페르조나는 생득적으로 본래 악한 것은 아니다. 페르조나는 우리가 세상에서 기능하고, 생활하고, 역할을 하고, 사람들과의 상호작용에 필요한 매우 중요한 것이다. 적절한 페르조나를 갖고 있지 못하면, 현실 세계에 적응하는 능력이 떨어진다. 이들은 다양한 사회적 상황에서 어떻게 행동하는 것이 적절하고, 어떤 행동이 적절하지 않은지를 배우고 발달시키지 못한 것이다. 그래서 이들은 사회적 상황에서 어떻게 말해야 하고 어떻게 행동해야 하는지를 전혀 모르는 것처럼 보이며, 항상 다른 사람들을 곤란하게 만들고 당황하게 만든다. 종종 그들은 눈치 없고, 무례하고, 성가시고, 공격적이고, 사람들 속에서 어떻게 행동해야 하는지 "전혀 모르는 것처럼 보인다. 중독자가 되는 사람들의 페르조나는 어떠한가? 이들은 대개 페르조나가 없거나 거의 발달하지 않은 사람들이 아니다. 이들은 오히려 지나친 페르조나의 문제가 있다. 즉 이들은 너무 강하고, 엄한 페르조나를 갖고 있다. 자아가 진정한 자기 true Self가 아니라 페르조나와 동일시할 때, 융학파에서는 이것을 거짓 자기로 정렬된 동일시라고 부른다. 이것은 자신이 만든 꼭두각시와 사랑에 빠지고는, 그것을 사랑하고 관계 맺는 능력이 있는 진정한 사람이라고 믿는 사람과 같다. 그러나 진실을 알게 되면, 부끄럽고, 고통스러운 자각이 시작된다. 그것은 사실은 진정한 자신이 아닌 것을 자신이라고 믿는 일종의 자기기만이다. 이렇게 비유할 수 있다. 그것은 살아 있는 신인 야훼를 믿는 유대교 - 기독교 신자와 자신이 만든 무생물체(예컨대, 구약의 금송아지)를 신이라고 숭배하는 사람과의 차이 같은 것이라고 할 수 있다. 야훼처럼 진정한 자기는 "나는 마음의 주인이다. 나 외의 다른 거짓된 자기를 섬기지 말라"고 말한다. 이 자아/페르조나 동일시는 거짓 자기를 형성하며, 이로 인하여 개인적 그림자와 중독 발달의 단계로 직결된다.

2. 개인적 그림자의 발달

The development of the Personal Shadow

융심리학에서 개인적 그림자는 개인적 무의식으로 정의되는 정신 영역에 존재한다. 개인적 무의식은 비개인적이고, 객관적이고, 보편적인 내용의 원형들이 자리한 집단적 무의식과 대조된다. 개인적 그림자란 자아가 억압했거나 결코 인식한 적이 없는 선하기도 하고 악하기도 한, 감춰진 무의식적 측면이다. 그것은 보다 원시적이고 미분화된 충동과 본능에 더하여, 자아가 억제하고 억압하여 개인적 무의식이 된 모든 받아들이기 어려운 사고, 감정, 욕구, 환상과 행동들이다.

융은 "그림자는 전체 자아 인격에 도전하는 도덕적 문제이다. 우리 모두는 개인적인 심리적 쓰레기, 즉 개인적 그림자를 갖고 있다. 개인적 그림자의 내용물은 페르조나와 직접적인 관계를 갖는다. 모든 받아들이기 어려운, 자아가 거부하는 측면들이 개인적 그림자에 억압된다. 자아는 그러한 측면들을 억누르고, 억제하고, 마음의 어두운 방, 다락, 지하실에 개인적 그림자에 가두어 안전하게 숨기려 한다. 그렇게 숨겨진 것은 나와 무관하다며 절연하고, 그 열등한 골칫거리를 누구도 발견하지 않기를 원하는 것이다. 물론, 우리가 페르조나와 동일시하면 할수록, 그만큼 더 많은 것들이 개인적 그림자에 억압된다. 때로는 억압된 것들이 개인적 그림자를 가득 채워 당혹스럽고 부끄럽게도 악취가 나고, 넘치고, 새어 나와 사람들이 눈치를 챈다. 그러면 우리는 뚜껑을 조이고, 새는 곳을 막고, 문에 빗장을 보강한다(즉 억제하고, 억압하고, 부정하고, 합리화한다.). 아니면 소독제를 사용한다(즉 로터리 클럽이나 사회봉사단체에 가입하거나, 교회의 집사가 되어 사회적으로 존경받을만하다는 망토를 입는다). 아니면 마음속 더 깊은 곳으로 쓰레기를 밀어 넣어 묻어버린다(즉 더 억압하고, 망각하고, 회피하거나, 또는 사람들이 눈치채지 못하도록 개인적 그림자를 감추려고 보다 정교하게 조심하고 경계한다. 이러한 노력들은 어느 것도 궁극적으로는 효과적이지 않다. 그림자는 어떻게 해서든 넘치고 새어 나온다. 이러한 노력과 전략들은 개인적 그림자가 의식으로 새어 나오지 않도록 하려는 것이다. 이를 위해서 자아의 방어는 더욱 강화되고 더 많은 심리적 에너지를 필요로 한다. 그러면 개인적 그림자는 자아 콤플렉스로부터 기본적으로 필요한 에너지를 빼내어 간다. 시간이 갈수록 이 괴물은 더욱 커지고 의식으로 올라오려 한다. 괴물의 억제에 요구되는 방어는 계속 커지고, 자아가 일상생활의 세계에 적응하고 기능하는 데 필요한 중요한 에너지를 소모하게 된다. 더구나 페르조나를 유지하기 위해서도 정신 에너지가 요구된다. 페르조나와 실제 자신 사이의 불일치가 크면 클수록, 체계를 방어하고 유지하기 위해 더 많은 에너지가 필요하다. 이제 여러분은 어느 정도 이해가 되었을 것이다. 심리적으로 더 많이 긴장하고 스트레스를 받을수록, 더 많은 경계와 방어가 요구된다. 그러면 저항하고 견디는 것이 어려워지고, 상태를 유지하는 것은 그만큼 더 불가능하게 된다. 개인적 그림자는 의식으로 올라와 해결되기를 요구한다. 마음속의 작은방, 다락, 지하실로부터의 비명, 신음, 덜컹덕 소리는 점점 커지고, 이를 무시하고, 회피하고, 망각하기가 어려워진다.

그렇다. 밝은 세상으로 풀어달라거나 자유를 요구하는 개인적 그림자의 요구는 페르조나의 요구와 완전히 상충된다. 의식적인 자아는 이제 진퇴양난에 빠진다. 자아는 페르조나와 과도하게 동일시를 하고 있다. 그래서 이 조악하고 과격한 개인적 그림자의 요구들을 어떻게 처리해

야 할지 알기 어렵고, 페르조나와 완벽하게 대극이어서 외견상 적절한 대안을 찾기도 어려운 것이다. 이러한 상황에서 개인적 그림자와 페르조나는 양립하기 어려워 절망적이고 해결책을 찾기도 어려워 보인다. 이 상태에서 잠재적 중독 행동을 경험할 수 있다. 얼핏 보면 이러한 경험은 궁지를 벗어나게 하고, 자아의 긴장과 스트레스를 완화시키고, 문제를 해결하거나, 또는 중독이 그것을 약속하는 것처럼 보인다.

3. 잠재적인 중독 행동을 경험하다

페르조나와 개인적 그림자의 상충이 심화되면 해결하기 어려운 긴장이 점점 증가하고, 결국 신체적 또는 심리적 질병을 초래한다. 신체적으로는 흔히 고혈압, 궤양, 소화기 또는 심장의 문제 등의 증상을 경험한다. 심리적으로는 흔히 불안, 우울, 외상 후 스트레스 증후군, 그리고 강박장애 등의 증상이 나타난다. 신경증이나 심지어 정신증도 드물지 않게 나타난다. 어떤 사람들은 심한 피로, 소진, 신경쇠약이 나타나 더이상 견디기 어려워진다.

잠재적 중독 행동을 경험하면 상황은 더욱 악화된다. 그 경험은 완전히 통제 불가능한 중독으로 발전할 위험성을 갖는다. 그러나 아직 그들에게는 의지로, 자제력으로, 통찰로, 치료로, 자아 통제로 중독의 함정에 빠질 위험을 피할 기회가 있다. 이 단계의 많은 사람들이, 자신의 잠재적 중독 행동을 오락성, 사회성, 실험적 또는 정상적이라고 축소한다. 사실 이 단계는 중독이라고 할 수는 없다. 그러나 분명히 약물이나 알코올 남용이거나, 또는 무엇이든 위험해지는 수준이라고 볼 수 있다. 이 단계는 파괴적이고 유해하다. 그러나 아직 조절하거나 변화할 수 있는 의식적인 자아의 통제력이 유지되고 있다. 이 단계에서는 약물치료, 행동치료, 자아 통찰적 치료가 도움이 될 수 있다. 왜냐하면, 아직은 완전히 진행된 중독으로 발달하지 않았기 때문이다. 이것은 정말 사실이다. 왜냐하면, 중독 과정의 역동에서 이 단계는 원형적 그림자/원형적 악이 작동하기 전이기 때문이다. 페르조나, 개인적 그림자, 반복적인 나쁜 습관의 문제 등은, 일반적으로 정신분석을 포함하는 전통적인 심리치료에 의해 효과적으로 치료될 수 있다. 잠재적 중독 행동의 활성화는 "중독 - 그림자 - 콤플렉스 Addiction-Shadow-Complex"의 생성이라고 부르는 것으로, 원형적 그림자/원형적 악을 포함한 모든 필요한 요소들과 함께 연합하여 어리석고, 자기 파괴적이며, 살의가 있는 현상, 즉 진정한 중독으로 발전하게 된다.

4 중독-그림자-콤플렉스가 형성되다.

개인적 그림자는 표현되려고 하는데, 흔히 중독 행동은 그림자가 오랜 시간 갇혀 있던 작은 방, 다락, 지하실에서 탈출할 첫 번째 기회를 제공한다. 이때 탈출한 개인적 그림자는 모든 것을 가질 기회를 때로 맹렬하고, 철저히 이용한다고 주장하였다. 이때 중독자는 정상적으로 행동할 때와는 너무도 다르게 거칠고, 위험하고, 위험을 감수하는 당혹스러운, 통제되지 않은 행동을 흔히 보인다.

Leonard는 중독을 창의성을 쉽게 얻으려는 시도, 즉 예술가들의 낙원에 무임승차하려는 것이라고 보았다. 그러나 물론 그렇게 되지는 않는다. 그것은 그저 황홀한 환상일 뿐이다. 아마도

이것은 왜 그렇게 많은 예술가들이 사탄과 그의 거짓 약속, 즉 중독의 유혹을 이기지 못하는지를 설명해줄 것이다. Leonard는 궁극적으로는 중독은 창의성을 집어삼키고 파괴한다고 하였다.

중독 행동의 영향을 받으면 종종 그림자가 튀쳐나온다. 이것은 전형적인 정상적 태도, 행동, 성격과는 완전히 대극인 인격의 측면이다. 예컨대 수줍은 내향형이 술을 먹으면 테이블 위에 올라가 춤을 춘다. 겁이 많은 신사가 오토바이 폭주족에게 싸움을 건다. 도덕적으로 올바른 목사가 매춘부와 사귀다. 보수적이고 조심성이 많은 사람이 큰돈을 베풀하는 고위험 도박자가 된다. 이런 식으로, 개인적 그림자는 중독 행동을 강화하고, 고무한다. 또한, 오랫동안 갇혀 있던 작은 방, 다락, 지하실을 나와 밝은 곳에서 어떻게든 존재를 드러내려고 중독 행동에 의존하게 된다. 종종 중독 행동은 개인적 그림자가 자신을 표현하고 드러낼 수 있는 유일한 기회를 제공한다. 우리가 자신의 개인적 그림자들을 억압하여 무의식화하면 할수록, 그림자들이 중독 행동에 의해 잠시 멋대로 탈출하여 자신을 드러낼 위험이 높아진다. 중독 행동과 개인적 그림자의 이러한 결합은 매우 강력한 콤플렉스 배열을 초래한다. 이것은 인격의 다른 대부분의 구조물이나 콤플렉스들에 비해 훨씬 강력하다. 중독 행동과 개인적 그림자 사이의 이러 결합은 중독 - 그림자-콤플렉스의 생성에 필요한 구성요소의 적어도 절반을 제공한다. 이것은 수영을 못하는 어떤 사람이 목까지 물이 차는 깊은 물속에 있는데, 육지는 매우 먼 곳에 있는 상황과 매우 흡사하다. 그는 아직 물에 빠지거나 익사한 것은 아니다. 그러나 무언가 극적이고 예상하지 않았던 일이 일어나 시나리오를 변경하지 않는다면, 그렇게 될 가능성이 매우 높다. 이렇게 되면 중독 - 그림자 - 콤플렉스 생성의 마지막 단계에 이르게 된다. 이 단계에서 결정적인 마지막 구성요소인 원형적 그림자/원형적 악이 더해지고, 이로 인해 역동이 시작되며 중독은 영원히 굳어지게 된다.

5 중독-그림자 - 콤플렉스가 중독자를 사로잡다.

이 단계에서 중독 행동, 개인적 그림자, 그리고 원형적 그림자/원형적 악이 결합한다. 이 결합은 이제 마음에서 가장 압도적이고 무서운 힘이 된다. 이것은 정상적인 자아 콤플렉스를 사실상 인수하여 대치하고, 그것을 대신한다. 중독 - 그림자 - 콤플렉스는 지배적 자아를 자신의 통치자로 대치한다. 그것은 허수아비 사이비 왕으로서, 그 사람, 정신, 진정한 자기, 또는 어떤 다른 누군가의 가치나 욕구에는 전혀 관심이 없다. 그것은 궁극적으로는 오직 중독의 욕망, 관심사, 의도에만 봉사한다. 이것이 온통 모든 것을 빼앗는 중독의 본성이다.

신경증에서의 자아는 비효율적이기는 하지만 계속 기능한다. 정신증에서의 자아는 거의 또는 전혀 기능하지 못한다. 왜냐하면 정신증에서 자아는 무의식의 홍수와 같은 내용물에 압도되어 유실되어 버리기 때문이다. 성격장애에서의 자아는 계속 기능하면서 초기 아동기에 형성된 일생에 걸친 건강하지 않은 패턴 및 콤플렉스들과 은밀히 결탁한다.

익명의 알코올 중독자들 모임의 12단계를 통한 치유적 회복 과정 12단계

치유적 과정과 회복 - 단계들

[자아가 페르조나/거짓 자기와 탈동일시를 함]

1. 우리는 알코올에 무력했으며, 우리의 삶을 수습할 수 없게 되었다는 것을 시인했다.

[중독 - 그림자 - 콤플렉스의 자아 통제를 인식함]

2. 우리가 이해하게 된 대로, 그 신의 돌보심에 우리의 의지와 생명을 맡기기로 결정했다

[자아를 정신의 중심으로 상대화하기]

3. 우리보다 위대하신 힘이 우리를 본정신으로 돌아오게 해주실 수 있다는 것을 믿게 되었다.

[개인적 그림자를 직면하고 통합하기]

4. 철저하고 두려움 없이 우리 자신에 대한 도덕적 검토를 했다.

5. 우리의 잘못에 대한 정확한 본질을 신과 자신에게, 그리고 다른 어떤 사람에게 시인했다.

6. 신께서 이런 모든 성격상 결점을 제거해 주시도록 완전히 준비했다.

7. 겸손하게 신께서 우리의 단점을 없애 주시기를 간청했다.

8. 우리가 해를 끼친 모든 사람의 명단을 만들어서 그들 모두에게 기꺼이 보상할 용의를 갖게 되었다.

9. 어느 누구에게도 해가 되지 않는 한, 할 수 있는 데까지 어디서나 그들에게 직접 보상했다.

10. 인격적인 검토를 계속하여 잘못이 있을 때마다 즉시 시인했다.

[자아-자기 축을 지속적으로 유지하기]

11. 기도와 명상을 통해서 우리가 이해하게 된 대로의 신과 의식적인 접촉을 증진하려고 노력했다. 그리고 우리를 위한 그의 뜻만 알도록 해주시며, 그것을 이행할 수 있는 힘을 주시도록 간청했다.

[자기를 따라 살기]

12. 이런 단계들의 결과, 우리는 영적으로 각성되었고, 알코올 중독자들에게 이 메시지를 전하려고 노력했으며, 우리 일상의 모든 면에서도 이러한 원칙을 실천하려고 했다.

치유적 과정이란, 의식적 자아가 진정한 자기와의 연결을 발달시키는 것이다. 융심리학에서는 이것을 자아-자기 축이라고 부른다. A.A.에서 이것은 알코올 중독자들이 위대한 힘에 굴복하는 것을 의미한다. 즉 그들이 이해한 바대로, 신의 돌보심에 자신의 의지와 생명을 맡기기로 결정하는 것을 의미한다. 그러나 제일 중요한 것을 맨 먼저 해야 한다. A.A.의 1단계는 다음과 같다. "우리는 알코올에 무력했으며, 우리의 삶을 수습할 수 없게 되었다는 것을 시인했다." 이 1단계가 모든 다른 단계들을 여는 열쇠이다. 이러한 신에의 굴복, 자아의 붕괴 또는 자아의 상대화가 없다면, 중독자는 계속 중독 - 그림자 - 콤플렉스에 사로잡힐 것이다. 그러면 중독은 그를 통제하고, 지배하고 포로로 사로잡힌 자아에게 무엇을 생각하고 느끼고 행동할지를 명령할 것이기 때문이다. 중독의 최우선적인 목표는, 삶의 수많은 과제를 무시하고, 어떤 대가를 치르든지 자신을 영속시키는 것이다. 중독이 자아-콤플렉스를 통제하고 있는 한, 온전한

치유의 과정은 작동하지 못하고 마비된 상태에 머물게 된다. 사로잡힌 자아는 중독의 무시무시한 힘과 투쟁하고 그것을 쳐부수기에는 너무 약하고, 혼란스럽고, 비효율적이다. 역설적이지만 이제 해결책은 굴복하는 것이다. 즉, 철저히 완전히 패배를 인정하는 것이다.

중독자가 익명의 중독자들 모임의 1단계를 따를 때, 그는 자아-살해를 하는 것이다. 즉 그는 중독된 자아를 살해함으로써, 더 이상 그것이 중독과 치유에 관한 판단, 선택, 결정하지 못하도록 하는 것이다. 이렇게 함으로써 기생하던 중독의 숙주를 박탈하는 것이다.

익명의 알코올 중독자들 모임(A.A.)의 2단계는 다음과 같다. “우리보다 위대하신 힘이 우리를 본정신으로 돌아오게 해주실 수 있다는 것을 믿게 되었다.”

자아가 페르조나, 즉 거짓 자기 false self와 동일시함으로써 길을 잘못 들어 만난 거짓 신이

다. 거짓 자기에서 거짓 신으로 옮겨가는 것은 그렇게 어려운 일이 아니다. 용학파의 용어로 설명한다면, 중독 - 그림자 - 콤플렉스가 자신이 진정한 자기 true Self라고 주장하는 것이다. 중독자는 그러한 주장이 참인지 거짓인지를 식별할 수 없다. 진정한 자기, 즉 하나님의 성령(자아 초월적 진정한 정신)만이 거짓 신, 즉 거짓 자기의 정체를 밝혀 그것들에 합당한 위치에 머무르게 할 수 있다. 원형적 빛/원형적 선은 사랑과 치유로 가득한 최고의 영적 원천으로부터 나타난다. 중독의 원형적 그림자/원형적 악의 측면은 이 원형적 빛/원형적 선에 의해서만 중화될 수 있다. 이러한 방법 외의 다른 해결책은 존재하지 않는다.

회복 과정의 이 시점에서, 알코올 중독자들은 A.A.의 원리들을 맹목적으로 따라야 한다. 즉 그들은 모임에 참석하여, 후원자의 이야기에 귀 기울이고 유혹을 멀리하고, 먼저 치유의 길을 가고 있는 절주 중인 사람들의 지도와 충고를 따라야 한다. 그들은 모든 것을 신께 의탁하고 중독에 무력했음을 재확인해야 한다. 그들은 이전의 중독된 자아의 통제하에 들어가 과거로 돌아가지 않도록 노력해야 한다. 그렇게 하지 않으면 중독은 구멍이나 틈이나 디딜 곳을 찾아 중독자를 다시 완전히 통제할 것이다. 그렇게 함으로써 중독 - 그림자 - 콤플렉스가 재활성화되어 너무도 익숙한 중독이 재발하게 될 것이다.

익명의 알코올 중독자들 모임의 3단계는 다음과 같다. "우리가 이해하게 된 대로, 그 신의 돌보심에 우리의 의지와 생명을 맡기기로 결정했다." 이것은 중독의 원형적 그림자/원형적 악의 측면을 중화하는 데 결정적으로 중요하다. 왜냐하면, 가장 강력하고, 자아 초월적이고, 원형적인 영적 힘만이 중독의 육중하고 사악한 힘을 반격하고 저지할 수 있기 때문이다.

넓은 자아와 아집 나부랭이를 고수할 수도 없다. 자신의 의지를 신 또는 위대한 힘에게 맡긴다는 것은 무슨 의미인가? 그것은 내가 옳다고 생각하거나 또는 그렇게 되어야 한다는 생각에 기초하여 선택, 결정, 행동하는 권리를 자유 의지로 포기한다는 의미이다. 그 대신 내가 원하는 것이 아닌, 신, 위대한 힘, 자기가 나에게 원하는 것에 나의 의지와 삶을 맞추도록 끊임없이 노력해야 한다. 3단계는 삶의 주도권을 신에게 의지할 것임을 약속하고, 주의하고, 지속적으로 실천하는 것을 요구한다.

3단계의 본질은 "말한 것을 실천하라. 말로만 하지 말고, 그 말을 실행하여 달라."는 것이다.

3단계는 회복 과정에서 "자유 의지 free will"와 "의지력 willpower"을 구별하는 문제를 제기한다. 3단계는 원형적 그림자/원형적 악의 영향력이 여전히 압도적으로 지배적이고 매우 강력하게 통제력을 발휘하는 아직 초기라고 할 수 있다. 이 3단계에서조차 "자유 의지는 존재하며, 알코올 중독자는 자신의 의지와 삶을 신의 보호하에 두는 결정을 할 수 있다고 분명하게 시사하고 가정한다. 자유 의지는 양자택일 중에서 선택할 수 있는 능력으로서, 우리는 어느 정도는 의식적이고 창의적으로 이러한 선택을 한다. 반면, 의지력은 우리의 의지, 마음, 결단력 또는 자제력의 강도를 말한다. 의지 자체는 결단력, 고집, 끈덕짐, 즉 우리의 의도를 표현하는 개념이다. A.A.에서는 자유 의지는 언제나 개인에게 존재하며, 결코 소멸되지 않는다고 주장한다. 그러나 자유 의지에 힘과 에너지를 제공하는 의지력이 항상 존재하는 것은 아니다. 또는 내가 하고 싶은 것을 실행하기에는 의지력이 충분하지 않을 수도 있다. 대부분의 중독자들은 이 문제로 어려움을 경험하고 있다. 그들은 다시 그것을 시작할 때까지, '술을 마시지 않겠

다', '약물을 복용하지 않겠다', '도박을 하지 않겠다'고 스스로에게 다짐하는 것이다. 그들에게는 자유 의지가 존재한다. 그러나 중독의 압도적이고 강박적인 힘을 극복하기에 충분한 에너지와 힘이 없는 것이다.

중독 - 그림자 - 콤플렉스는 그리스 신화의 판도라 상자와 매우 비슷하다. 불행하게도, 그것이 일단 개봉되면 모든 것이 풀려난다. 중독- 그림자 - 콤플렉스의 경우, 모든 것이 중독의 마법과 힘의 지배를 받게 된다. 판도라의 경우 박스에 남은 것은 희망이었다. 중독의 경우 남은 하나는 자유 의지이다. 원형적 그림자/원형적 악조차도 자유 의지는 소멸시킬 수 없다. 자유 의지는 희망이다. 즉, 자유 의지는 절주와 회복이라는 미래로의 문을 여는 열쇠이다.

자아가 페르조나/거짓 자기와 탈동일시하는 것에서 시작되어야 한다(1단계), 자아는 중독 - 그림자-콤플렉스가 자신을 통제하고 있으며, 스스로의 판단과 현실 지각을 신뢰할 수 없다는 사실을 인식하고 자각하여야 한다(2단계), 자아는 성찰을 통해 자신이 정신의 최고의 권위자가 아니라는 것을 깨달아야 한다. 즉, 정신의 최고의 힘은 자아가 아니라 자기인 것이다. 따라서 자아는 언제나 자기에 종속되어야 하며 진정한 자기를 따라야 한다. 이것은 정신의 위계에서 자아를 상대화하는 것을 의미한다. 자아에게 이것은 언제나 패배, 실패, 타격, 하락, 우울한 자각으로 경험된다. 이것은 굴욕적이지만 그러나 중독자의 생명을 구원할 수 있다. 익명의 중독자들 모임에서 이것은 바닥을 치는 것 hitting bottom을 의미한다. 즉 중독자는 지금까지 자신의 행태가 거만하고 망상적이었으며, 그것이 사실은 절망적이고, 헛되고, 비참한 것임을 인식하여야 한다.

"바닥을 친다", 즉 자아의 역량으로 자제력을 유지한다는 생각을 완전히 포기한다는 이러한 관점은 익명의 중독자들 모임의 고태적이고, 시대착오적인 생각이 아니다. 정신역동적으로 이것은 알코올 중독을 포함한 중독자들이 치유와 회복을 위한 유일한 기회를 시작하고 구축하기 위하여 가장 결정적이고 필요한 조치이다. 그러한 조치가 없다면, 다른 모든 것이 쓸모없는 헛수고가 될 것이다.

교회의 신앙 생활이나 "금주 맹세"가 중독에서 벗어나는 데 성공적으로 도움이 되었던 사례들이 드물게 존재한다. 그러나 나의 생각에 그러한 경우란 다음 둘 중의 하나일 것이다. 첫째, 그 사례의 내담자는 중독이 아니라 남용 범주로서 아직은 자아가 변화하는 힘이나 통제력을 가지고 있었을 수 있다. 둘째, 신앙 활동이나 "금주 맹세"를 한 중독자도 모르는 사이에 중독된 자아가 붕괴하여 물러났을 수 있다. 그로 인해 영적인 힘이 영향을 미침으로써 변화가 나타났을 수 있다. 그렇다고 해도 이러한 과정이 의식화 과정이 없이 일어난다면, 단주는 오래 지속되지 못하고 위협에 빠질 가능성이 극도로 높다. 왜냐하면 그러한 경우 중독이 술책을 부려 중독된 자아를 재활성화함으로써 자기 멋대로 움직이는 방법을 찾을 수 있기 때문이다. 이러한 일이 아마도 이 "예수에 의해 치유된 남자 the man cured by Jesus" 라고 언급한 용 전집에 수록된 사례에서 일어난 것으로 보인다. 그는 처음에는 단주를 하였지만 곧 재발하였던 것이다.

그녀는 A.A.의 1단계에 대하여 다음과 같이 이야기하였다. "중독으로 인해 밑바닥까지 내려갔으므로 그들은 굴욕을 경험했다. 이제 그들은 더 이상 자신을 통제할 수 없으며, 자기 자신의 주인이 아님을 인정하는 겸손을 통해서만 변환이 가능하다. 그녀는 2단계에 대하여 "중독에

빠지면, 중독자는 창조주와 자신은 관계가 없다는 의식을 갖게 된다"고 하였다. Leonard는 중독은 중독자들을 그릇된 신과 제휴하도록 하는데, 치유와 회복 그리고 이로 인한 창조성은 올바른 신과의 올바른 제휴에 의한다고 주장하였다. 이것은 믿음에 의한 결단을 요구하는 것인데 터무니없는 이야기처럼 들린다. 이것은 논리와 이치를 초월하는 것이다. 키에르케고르는 "믿음에 의한 결단은 겸손함을 요구한다. 왜냐하면 결단은 합리적 사고를 넘어서는 것이기 때문이다."라고 하였다. 나는 자아 통제의 포기가, 상상할 수 있는 가장 커다란 믿음에 따른 결단이라고 생각한다.

자신을 넘어서는 원형적, 자아 초월적 힘은 우리의 정신이 사로잡힘에서 벗어나 생명의 원리에 따르도록 재조정하는 잠재력을 갖고 있다.

익명의 중독자들 모임의 1단계, 2단계, 3단계를 따름으로써, 자아가 중독 - 그림자 - 콤플렉스를 자각하고 거짓 자기와의 동일시에서 벗어나, 더 상위의 영적인 힘(자기, 신, 위대한 힘 등)에 복종한다면, 그는 중독 행동을 멈추고, 맑은 정신과 자제력을 회복하게 된다. 그러면 이제야 비로소 개인적 그림자를 인식하고 통합하는 어렵고 매우 어려운 정신 역동적 작업이 시작된다. (원형적 그림자/원형적 악은 오직 억제하거나 무력화만 할 수 있음을 기억하라. 그것은 적어도 인간이 치료하거나, 통합하거나, 제거할 수 없는 것이다.)

익명의 중독자들 모임의 4단계에서 10단계는, 융학파의 관점에 따른다면, 개인적 그림자의 인식 및 통합 작업이라고 할 수 있다.

익명의 중독자들 모임에서의 4단계는 "철저하고 두려움 없이 우리 자신에 대한 도덕적 검토를 하라."이다. 익명의 중독자들 모임에서는 소위 "성격적 결함 character defects" 이라고 부르는 것, 즉 자신과 다른 사람들을 아프게 하고 상처를 준 실수와 약점들을 직면하기 위하여 오랫동안 정직하게 자신을 들여다보도록 격려한다. 이것은 용기를 필요로 하는데, 왜냐하면 이 작업은 쉽지 않기 때문이다. 그러므로 이것은 진실을 축소하거나, 합리화하거나, 또는 얼버무리려 넘기는 것 없이 용감하고 철저해야 한다. 그러므로 이것은 면밀한 도덕적 측면의 탐색이어야 한다. 우리는 자신의 선택, 결정, 행동으로 인한 결과와 영향에 대해, 변명하지 말고, 책임을 받아들여야만 한다. 이는 매우 유혹적이기 마련인 다른 사람들에게 대한 도덕적 탐색이 아니라, 자기 자신에 대한 것이어야 한다. 익명의 중독자들 모임은 "다른 사람들을 탐색하지 않도록 경고하며 반대한다. 왜냐하면 그것은 무의하며 흔히 판단적이고 궁극적으로 중독에서 벗어나 평화를 얻는 데에 아무런 도움이 되지 않기 때문이다. 이러한 탐색이란 또한 자신의 강점, 긍정적 속성, 선한 성격을 과장하거나 과소평가하지 않고 정직하게 평가하는 것을 포함한다. 그것이 긍정적이든 또는 부정적이든, 우리를 자유롭게 하는 것은 진실이다. 이러한 탐색은 자만심과 자아 팽창을 경계하고, 또한 과도하게 이상화된 페르조나에 자신을 과도하게 동일시하면서 독선적이 될 위험도 경계하는 이점이 있다. 탐색과 개인적 그림자의 작업은 겸손을 강화한다.

익명의 중독자들 모임의 교재인 12단계와 12 전통 Twelve Steps and Twelve Traditions는 자기 탐색을 시작하는 사람들에게 7가지 대죄를 검토하도록 권한다. 그것들은 자만심, 탐욕, 색욕, 분노, 폭식, 시기 그리고 나태함이다.

개인적 그림자의 정의를 기억하라. 그것은 "자아가 억제하거나 지금까지 인식하지 못한 선하기도 하고 악하기도 한 자신의 숨겨진 무의식적 측면"이다. 그것은 보다 일시적이고 구별되지 않는 충동 및 본능들과 함께 우리가 개인적 무의식 안으로 억제하거나 억압한 모든 받아들이기 어려운 사고, 감정, 욕구, 환상 그리고 행동들이다.

A.A.의 5단계는 "우리의 잘못에 대한 정확한 본질을 신과 자신에게, 그리고 다른 어떤 사람에게 시인했다." 이다. 자신을 탐색하는 4단계 이후에 오는 것이 고백인데, 이는 우리의 영혼에 도움이 되는 것으로 알려져 있다. 회복 중인 사람에게 5단계는 심리학적으로 정직하고 진실로 겸손하도록 이끄는 것이다. 자신의 가장 은밀하고, 어둡고, 부끄럽고, 당혹스럽고, 굴욕적인 비밀을 자신에게뿐만 아니라, 신과 다른 사람에게 이야기하는 것이 쉬운 일은 아니다. 우리들 마음속의 벽장, 다락방, 지하실에 가두어 둔 말썽꾸러기 아이들을 기억하라. 이제 그들이 밖으로 나와 햇빛을 볼 때가 온 것이다.

자신의 개인적 그림자를 탐색하고, 인정하고, 다른 사람들에게 이야기하는 것은 융학파 분석의 초기에 진행되는 중요한 부분이다. A.A.에서와 같이 자신에 관한 고통스러운 진실을 다른 사람에게 털어놓는 것은 치유적인 경험이다. 이것은 마치 기독교 전통의 고백 성사에서 사제에게 고백하는 것과 같다. 죄, 결점 그리고 인간성으로 가득한 부끄러운 짐을 더 이상 숨기지 않아도 된다는 것은 커다란 위안이다. 다른 사람에게 털어놓는 것은 마음을 가볍게 하는데, 왜냐하면 우리는 더 이상 고립되거나 혼자가 아니기 때문이다. 우리는 다른 사람과 그것을 공유한 것이다. 물론 고백을 할 때, 우리는 자비심이 있고, 판단하거나 비난하지 않고 이해하는 잘 들어주는 사람을 선택하는 것이 중요하다. 그러한 사람은 인간이 되는 것의 고통, 상처 입은 멧진 창조가 갖는 고통을 잘 이해하는 사람이다.

우리가 삶의 어두운 측면인 그림자를 직면하려 하지 않는다면, 무의식은 열리지 않고 마음의 치유력은 갇혀 있게 된다. 물론 청원자는 신전에 도착하면 고백과 정화를 해야 할 것을 알고 있었다. 신전까지의 여정에서 그는 A.A.에서 이야기하는 '개인적 탐색'을 하였을 것이다. 신전에서 치유되려면 삶을 반성하고, 자신을 돌아보아야 했다. 이것은 고통스러운 과제였지만 병으로 인한 고통이 더 컸으므로 그는 그렇게 할 수밖에 없었다. 이것은 또한 왜 고통이 없이는 가능하지 않은지를 부분적으로 설명한다. 왜냐하면 우리는 자신의 그림자를 보는 것에 크게 저항하기 때문이다. 심리적인 큰 고통이 없는 채로 자신의 그림자를 살펴보는 사람은 거의 없다. 그러나 이러한 자기 탐색이 없다면, 거의 아무런 일도 일어나지 않는다.

“모든 중독은 (어두운 측면을) 직면하고 자신의 고통으로 옮겨가는 것을 무의식적으로 거부하는 것에 기인한다. 모든 중독은 고통에서 시작하여 고통으로 끝이 난다. 중독된 대상이 무엇이든 - 알코올, 음식, 합법적 약물, 불법적 약물 또는 어떤 사람 - 우리는 고통을 감추기 위하여 어떤 것 또는 누군가를 이용한다.” 4단계와 5단계는 회복 중인 알코올 중독자들에게, 정신을 마비시키는 중독이라는 도피 기제에 의존하지 않고 정서적, 심리적 고통을 다루도록 강제한다. 우리는 도덕적으로 용감하게 자신의 개인적 그림자를 탐색하고, 심리학적으로 고백하여야 한다(4단계). 그리고 대개 당혹스럽고, 창피하고, 부끄럽지만, 그러한 탐색을 통해 알게 된 것을 인정하고 신과 다른 사람에게 고백하여야 한다(5단계). 이렇게 할 때 우리는 정서적이

고 심리적인 큰 고통을 경험하게 되는데, 특히 우리가 삶에서 다른 사람들에게 주었던 고통, 상처, 학대를 깨닫고 직면하게 된다.

4단계와 5단계는 부정, 축소, 합리화, 회피, 변명을 고려하지 않으며, 그럼으로써 우리는 그것을 비밀로 간직하고 있을 수 없다. 이 단계들에서는 자신에게 정직할 것을 무자비하게 요구하는데, 이는 대부분의 중독자들에게 익숙하지 않은 것이다. A.A.의 후원자들은 멤버가 이러한 단계들을 따르는 데 특히 도움이 된다. 이러한 탐색이란 그저 개인의 결함, 나쁜 것, 받아들이기 어려운 특성들뿐만 아니라, 재능, 재주와 같은 긍정적 속성의 탐색도 포함한다는 것에 주의하여야 한다. 종종 우리의 개인적 그림자에는 지금까지 억압되고, 평가절하되고, 부정되었던 본능적이고 긍정적이고, 창의적인 측면도 포함하고 있는 것이다. 이러한 측면들도 또한 우리의 그림자를 구성하고 있다. 그림자의 탐색과 고백이란 자존감, 자기 개념, 자부심을 낮추려는 것이 아니다. 이 작업의 목적은 자신을 보다 객관적이고, 정직하고 있는 그대로 진실하게 보도록 도우려는 것이다. 중독 - 그림자 - 콤플렉스의 속성은 기만, 부정직, 거짓말이므로, 우리가 진실, 즉 있는 그대로 보려는 것을 좋아하지 않는다. 정직한 탐색은 중독이 자신의 의도대로 우리를 조정하려고 취하는 책략들을 저지한다.

"우리는 오직 고통을 통해서만 저 신세계로의 문을 열어주는 충분한 겸손을 발견할 수 있음을 결코 잊어서는 안 됩니다. '약한 것에서 강한 것이 나온다' 그리고 '부활 이전에 굴욕이 있다'는 성스러운 역설을 이토록 잘 이해할 수 있음은 우리의 커다란 특권입니다. 다시 말해서 고통은 귀찮은 대가이기 한 것이 아니라, 오히려 영적 부활을 위한 시금적인 것입니다." AA의 6단계와 7단계는 개인적 그림자를 통합하는 작업을 지속하는 것이다. 즉 우리의 성격적 결함을 위대한 함(신)에게 맡기고, 그것이 신의 의지라면 치유하고 제거해달라고 요청하는 것이다.

6단계는 다음과 같다. "신께서 이런 모든 성격상 결점을 제거해 주시도록 완전히 준비했다." 그리고 7단계는 다음과 같다. "겸손하게 신께서 우리의 단점을 없애 주시기를 간청했다." 중독에서 회복 중인 사람이 기꺼이, 자아가 아니라 위대한 영적 힘에 모든 것을 맡기고, 초월적 은총에 의지하려 하는 것은 모든 위대한 영적 전통의 정수를 따르는 것이다. 6단계와 7단계는 자아에게 겸손할 것을 계속 강조하고 있다. 이것은 중독 - 그림자 - 콤플렉스가 회복 중인 개인을 다시 지배하는 것을 매우 어렵게 한다. 이러한 단계들은 치명적인 질병에 다시 전염되지 않도록 보호하는 예방 접종과 같다고 할 수 있다.

A.A.에서는 8단계와 9단계는 6단계와 7단계를 행동으로 실천하는 것이라고 이야기한다. "행동이 없는 믿음은 죽은 것이다." 8단계와 9단계는 믿는 것을 실천하는 작업이다. A.A.의 8단계는 다음과 같다. "우리가 해를 끼친 모든 사람의 명단을 만들어서 그들 모두에게 기꺼이 보상할 용의를 갖게 되었다." 8단계는 자진해서 "모든 사람에게 보상할 마음"을 강조하고 있다. 즉 명단의 목록을 최소화하거나 축소하지 않아야 하며, 진정으로 탐색하고 고백하기 전에 "최소"하지 않아야 한다. 우리가 상처를 주었거나 해를 끼친 사람들의 목록을 작성할 때, 철저하게 정직하여야 한다. 다른 사람들을 아프게 했던 구체적인 내용들이 분명히 파악되거나 이해되지 않는다면 우리는 사과를 할 수도, 보상할 수도 없다. 아주 고통스럽게 그림자를 통합하는 작업을 해야 한다.

9단계는 다음과 같다. “어느 누구에게도 해가 되지 않는 한, 할 수 있는 데까지 어디서나 그들에게 직접 보상했다.” 8단계와 9단계는 일반적이고 포괄적인 사과를 의미하지 않는다. 또한 스스로를 위로하게나, 용서받거나 면죄 받음으로써 즐거워지려는 것이 아니다. 이 단계에서는 우리가 재정적으로, 정서적으로, 관계에서, 그리고 영적으로 진뱃을 갚으려는 것이다. 우리가 파괴하거나 소홀히 한 것들을 고치고 해결하려는 것이다. 우리가 다른 사람들에게 저지른 잘못을 바로잡으려는 것이다. 그렇게 함으로써 결과적으로 우리의 기분이 좋아진다면 그것은 좋은 일이다. 그러나 그것이 8, 9단계의 목적이거나 또는 일차적인 목표는 아니다.

9단계에서 “직접 보상하라”고 하는 것에 주목하라. 간접적인 보상은 지지되지 않는다. 친구에게 우리가 부족한 것을 용서해달라고 하라. 우리가 해를 끼친 사람들이 우리를 용서할 의향이 있는지 또는 용서를 할 수 있는지는 중요하지 않다. 우리를 이해하고 용서할 것이 분명하고 확실한 사람만 찾아가 용서를 비는 것은 본질에서 벗어난다. 8, 9단계는 나와 나의 평화에 관한 것이 아니다. 그것은 내가 어떤 식으로든 상처 주고, 고통을 주었던 사람들의 안녕에 대한 나의 관심과 노력에 관한 것이다. 8장과 9장은 우리가 대우받고 싶은 대로 자신과 다른 사람들을 대접하라는 황금의 원리를 구체적이고 조작적으로 정의한 것이다(이웃 사랑하기를 네 몸 같이 하여라. 다시 한번, 이 단계들은 자아의 겸손, 사심 없음, 정직함, 자신의 행동과 그것이 다른 사람들에게 미치는 효과에 대한 개인적인 심리적, 사회적, 도덕적 책임에 토대한다. 어떤 사람들은 8단계와 단계가 업보를 바로잡아야 하는 필요성으로 말한다. 다른 사람들을 실망하게 하고, 상처 주고, 배반한 적이 있다면, 거짓말하고, 사기를 치고 훔친 적이 있다면, 특히 이러한 일들이 중독에 기인했다면, 중독 -그림자 - 콤플렉스는 우리가 저지른 행동 뒤에 남겨진 파괴적 결과를 축소하거나, 합리화하거나, 무시하거나, 부정하거나, 망각하기를 원할 것이다. 왜냐하면 진정한 양심과 진정한 죄책감은 중독에 치명적이기 때문이다.

8단계와 9단계는 심리학적으로 어떤 측면에서 도움이 되는 것일까? 그것은 중독자의 자기애를 직접 공격함으로써, 그가 생각하고, 느끼고 행동할 때 다른 사람들을 자신보다 앞에 두는 직접적이고 강력한 기회를 제공하는 것이다. 9단계에는 조건이 있는데, 누군가에게 해가 된다. 면 그러한 보상은 하지 말라는 것이다. 우리에게 다른 사람들의 안녕을 위해 기계적 의무로서가 아니라, 사려 깊게 행동할 것을 요구하는 것이다. 어떤 사람에게는 이것이 다른 사람들과 관계를 맺는 완전히 새로운 방식의 경험이 될 수 있다.

융학파의 용어로 설명한다면, 개인적 그림자를 통합하는 작업은 그것을 이론적으로 아는 것 이상의 것이 요구된다. 그것은 그저 추상적 주지화가 아니다. 그림자를 통합하는 작업은 통찰하고 이해하는 것 이상을 요구한다. 우리는 그림자를 먹는 것을 배워야만 한다. 즉 그것을 소화하고, 분해하고, 동화하고, 자신의 신체, 정신, 영혼의 세포 속으로 통합해야만 한다. 이것은 우리가 살고, 행동하고, 생각하고 느끼는 방식을 통해, 자신과 타인을 대하는 방식에서의 변화를 도덕적으로 명령하는 것이다. 그림자 작업을 통해 우리가 더욱 친절하고, 공평하고, 동정심이 많고, 용서하고, 자비롭고, 타인과 자신에게 덜 판단적으로 된다면, 우리는 그림자를 진정으로 소유하고 받아들일 있게 된다.

융은 실제로 개인적 그림자를 기독교의 원죄와 동일한 것으로 간주했다. 그것은 우리가 인간이기 때문에 모두에게 주어진 것으로, 우리가 인정하고, 의식하여야 하며, 자기(또는 기독교 전통의 그리스도를 통해, 또는 A.A.의 위대한 힘을 통해)를 통해 회복되어야 하는 것이다.

이상하게 들릴 수도 있지만, 중독이 재발하여 생지옥으로 돌아가게 되는 가장 큰 위험 요소들 중의 하나는 그들이 자신이 여전히 중독자라는 사실을 잊는 것에 기인한다. 때때로 상황이 좋아지면, 그들은 이제 도박을 하고, 술을 먹고, 약물을 하고, 성관계를 해도 통제하고 조절할 수 있다고 믿기 시작한다. 이러한 자아 팽창, 자기 기만은 다시 자아를 사로잡고 정신을 통제할 수 있는 절호의 기회다. A.A.에서는 건강, 부, 지적 능력이 회복의 가장 큰 위험일 수 있다고 경고한다. 그것들은 우리가 여전히 중독자라는 것을 잊기 쉽게 만든다. 이것이 익명의 중독자들 모임에서 멤버들이 자신을 소개할 때, 항상 먼저 성을 말하고 다음으로 자신이 어떤 중독자인지를 이야기하는 유용한 심리학적 이유들 중의 하나이다. 예컨대, "안녕하세요. 나의 이름은 김이며, 알코올 중독자입니다." 또는 "안녕하세요. 나의 이름은 박입니다. 나는 도박, 알코올, 성에 중독되었습니다." 등이다. 이것은 피학적이거나 또는 징벌적으로 실시되지 않는다. 이것은 과도한 것이 아니다. 이것은 어떤 사람의 정체성을 그저 중독자로 제한하려는 것이 아니다. 또한 그를, 그의 자존감을 자부심을, 신용을 떨어뜨리거나 평가 절하하려는 것도 아니다. 이렇게 하는 이유는 그가 자신이 중독자임을 계속 상기하도록 하기 위함이다. 이것은 자신이 중독자라는 사실을 결코 잊지 않도록 하기 위해서 매우 중요하다. 왜냐하면 그 사실을 망각하면 그의 자제력과 삶에 위험이 닥칠 수 있기 때문이다.

원형적 그림자/원형적 악을 한 번이라도 경험하면 이로 인한 오염은, 방사선에 노출되었을 때 처럼 영구적인 손상을 야기한다. 이는 매우 위험해서 결코 잊어서는 안되는 것이다. 우리는 항상 신체적으로 심리적으로 노출되지 않도록 경계하여야 한다. 익명의 중독자 모임에서는 이 사실을 망각하지 않고 기억하고 분명히 확인할 수 있도록, 직접적이고 개인적인 방식으로 중독을 고백하도록 하고 있다. 이는 교활하고 교묘한 중독의 상존하는 위험에 대비하여, 집단적이고 자기 의식적인 예방 접종을 하는 것이라고 할 수 있다.

A.A.에서는 일단 자제력을 회복하더라도 중독자는 한 모금의 술도 결코 마시면 안된다고 분명하게 강조하고 있다. 그것은 그 한 모금이 유혹적인 중독의 문을 열고, 원형적 그림자/원형적 악의 압도적이고 무시무시한 에너지를 작동시키기 때문이다.

익명의 중독자들 모임에서는 오직 성을 부르는 명성의 전통을 갖고 있다. 이는 중독자들을 세상의 비난과 평가에서 보호하려는 것일 뿐만 아니라, 또한 자기 방어이기도 하다. 그렇게 함으로써 중독자가 회복되었을 때 마을의 가장 뛰어난게 회복된 중독자로 국가의 훈장을 받아 페르조나 자아가 팽창하지 않도록 보호하려는 것이다. 이러한 익명성은 또한 중독자들을 자신으로부터 보호하고, 또한 팽창된 자아가 중독을 재활성화하여 문을 여는 위험에 빠지지 않도록 보호하려는 것이다.

A.A.의 10단계는 다음과 같다. "인격적인 검토를 계속하여 잘못이 있을 때마다 즉시 시인했다." 10단계는 그림자 작업 shadow work를 촉구하는 것이다. 이는 개인적 그림자의 과거력과 그것이 나타나는 방식에 초점을 맞추는 것으로부터, 자신에 대한 인격적인 검토를 계속함으로써, 그러한 작업이 삶의 표준적인 과정이 되어 현재와 미래에 적용되도록 지향한다. 10단계는 계속해서 자신의 사고, 동기, 행동을 검토하도록 격려한다. 10단계는 특히 지속적으로 나타나는 그림자 문제를 주시하고, 그것이 타인과의 관계에 어떤 영향을 미치는지를 계속 의

식하도록 격려한다. 나의 개인적 그림자가 무의식적으로 타인에게 상처를 줄 때, 우리는 그것을 "즉각" 인정하고, 책임을 지고, 고백하고 보상해야 한다.

용은 어떤 것을 정신에 통합하려면 그것의 긍정적인 측면과 부정적인 측면, 즉 그것의 이중적 측면이 의식적으로 다뤄져야 하며, 그리고 그것이 우리의 삶의 감정적 가치의 변화로 나타나야 한다고 주장하였다. 이것은 익명의 중독자들 모임의 4단계에서 10단계까지의 핵심이다. 도덕적으로 자신을 검토하기; 우리의 잘못의 정확한 본질을 자신, 신 그리고 다른 사람에게 시인하기; 신이 우리의 성격상 결점을 제거해 주도록 준비하고, 신에게 간청한다; 해를 끼친 모든 사람들의 명단을 만들고 그들에게 적절한 보상을 한다; 그리고 마지막으로 죽을 때까지 이러한 단계들을 계속 수행한다. 오! 얼마나 멋진 삶의 방식인가? 중독의 회복 과정에서 개인적 그림자의 직면과 통합이 얼마나 중요한지 아무리 강조해도 지나치지 않다. 참으로 익명의 중독자 모임의 12단계의 절반 이상인 7단계가 그림자 작업에 해당한다.

개인적 그림자와 원형적 그림자/원형적 악의 상처 입은 측면은, 상처 입은 치료자 원형 the Wounded Healer archetype을 작동시킨다. 그런데 이것이 중독의 치유와 회복에 필요한 자아 초월적 에너지와 은총의 궁극적인 열쇠라는 것이다. 상처 입은 치료자 원형의 주제는, 익명의 중독자들 모임의 최고의 후원자가 지옥에 다녀온 사람들이라는 사실에서 암시되고 있다.

원형적 그림자 원형적 악은, 중독자들이 원형적 영적 선(신, 위대한 힘, 자기 등등)을 찾는 동력이 되며, 그럼으로써 모든 것을 잃지 않게 된다는 사실에서도 이것을 확인할 수 있다. 이와 같이 원형적 그림자/원형적 악은 무섭고 잔인하지만, 그로 인한 고통이 잠재적으로 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 왜냐하면 너무나 고통스럽기 때문에, 중독의 제단에 제물이 되어 죽음을 당하지 않으려고 중독자를 동기화하기 때문이다.

상처 입은 치료자 원형을 자각하는 것은 큰 도움이 된다. 그 원형은 매우 위대하며, 영원하고, 신비하고, 보편적이어서, 역사 속에서 사만으로, 그리스 치유의 신인 아스클레피오스로, 그리고 자신이 고통을 받고, 죽고, 부활함으로써 세상을 구원한 그리스도로 반복해서 등장했다. 내가 겪는 상처, 고통, 아픔이 타인에게 도움이 될 뿐만 아니라, 자신을 치유하고, 변화하고, 구원하기 위한 가장 중요하고 의미 있는 필수 조건임을 자각하는 것이 진정한 성공이다. 왜냐하면 진정한 성공이란 저 위대함, 강력함, 긍정의 원천인 원형적, 영적인 선과 빛(위대한 힘, 신, 자기 등)을 따름으로써, 개인적 그림자를 통합하고 올바른 자아의 태도를 발견하여, 원형적 그림자/원형적 악을 무력화시키는 것이기 때문이다. 회복 중인 중독자가 자신을 쓸모없고 무의미한 고통에 사로잡힌 고립되고, 외롭고, 소외된 개인이 아니라, 인류 역사의 저 위대한, 그러나 언제나 겸손하고 상처받은 치유자들처럼, 자신이 상처받은 치유자로 특별히 선택되었다고 자각한다면 치유에, 또한 세상의 구원에도 큰 도움이 될 것이다. 비록 세상의 일부라고 하더라도 말이다. 내가 아는 큰 고통을 겪은 어떤 사람이 있다. 그가 무언가 아는 듯한 웃음을 지으며, 스스로를 "감사하는 중독자"라고 지칭할 때, 나는 그가 상처받은 치유자를 진정으로 이해했다고 느낀다. 그가 자신을 그렇게 지칭하는 것은 진정한 겸손과 위대한 정직에서 비롯된 것이다.

A.A. 의 11단계는 “기도와 명상을 통해서 우리가 이해하게 된 대로의 신과 의식적인 접촉을

증진하려고 노력했다. 그리고 우리를 위한 그의 뜻만 알도록 해주시며, 그것을 이행할 수 있는 힘을 주시도록 간청했다.”이다. 이것은 회복의 정신역동의 5단계, "자아 - 자기 축 the Ego-Self Axis 을 지속적으로 유지하기" 에 해당된다.

12단계는 “이런 단계들의 결과, 우리는 영적으로 각성되었고, 알코올 중독자들에게 이 메시지를 전하려고 노력했으며, 우리 일상의 모든 면들에서도 이러한 원칙을 실천하려고 했다.”이다. 이것은 회복의 정신 역동의 6단계, “자기를 따라 살기”에 해당한다. 이와 같이 익명의 중독자들 모임의 11단계, 12단계와 회복의 정신역동의 5단계, 6단계는 밀접한 관련이 있다. 용은 종종 우리의 의식이 클수록, 우리는 자신, 다른 사람들, 세상 그리고 신에 대한 심리학적 책임이 더 커진다고 이야기하고는 했다. 익명의 중독자들 모임의 11단계를 용학파의 용어로 번역하면, 자아와 자기의 강력하고 생생한 연결을 지속적으로 구축하고, 유지하고, 보호하는 것이라고 할 수 있다. 즉, 자아-자기 축이 지속적으로 작동하고 기능하고 적절하게 작용하도록 하는 것이다. 이것은 지속적으로 자신을 분석하고, 지속해서 자기를 따라 여행하는 것이다. 이것은 신의 의지를 알고 실천하기 위한 통찰적이고 자기 반성적인 기도와 명상에 관한 것이다. 용학파의 용어로 설명한다면, 이것은 적극적이고 의식적으로 개성화를 하는 것이다.

익명의 중독자들 모임의 11단계는 “우리가 이 조용한 삶의 원동력 안에 머물도록 해주며 창조적 과정의 경로가 되어 주고 현재의 순간에 머물도록 해준다.”고 말한다. 11단계는 익명의 중독자들 모임의 슬로건인 “놓아 버리고 신께 맡기기 Let go and let God”, “여유 있게 하자 Easy does it”, “오늘 하루만을 살아가자 One day at a time”을 강화하고, 그것을 실천할 수 있게 돕는다. “놓아 버리고 신께 맡기기 위해서” 자아의 주도권을 포기하고, 신의 의지를 따르고 궁극적인 통제권을 신에게 맡기겠다는 태도를 강화하여야 한다. 신의 의지를 알기 위하여 기도하고, 명상하고, 숙고하여야 하며, 또한 우리의 신체, 감정, 사고, 직관, 꿈, 가장 심층의 가치, 그리고 우주가 다른 사람들과 동시성을 통해 우리에게 보내는 소리에 귀를 기울여야 한다. 우리가 일단 우리의 삶에서 신의 의지를 분별한다면, 그다음 그것을 실천하기 위한 용기와 힘을 달라고 기도할 수 있다. “이유 있게 하자”는 슬로건은 우리가 항상, 사실은 대부분의 시간에, 모든 문제들에 대한 답을 갖고 있지 않아도 된다는 것을 깨닫게 해준다. 신에게 의지한다면, 우리는 질병, 고통, 죽음을 포함한 무슨 일이 일어나더라도, 신이 그것을 극복하도록 도와줄 것임을 믿고 설 수 있다. 마지막으로 “오늘 하루만 살아가자”는 슬로건은 우리가 견딜 수 있는 이상으로 걱정하지 말고 현재에 머물 것을 환기시킨다. 우리가 어떻게 할 수 없는 과거나 미래를 걱정할 필요가 없는 것이다. “오늘 하루만을 살아가자”는 슬로건은 자제력의 유지만을 이야기하는 것이 아니라, 지금 현재에 충실하게 머무는 것, 즉 지금 이 순간의 충만함을 보다 의식하라는 것이다.

익명의 중독자들 모임의 11단계는 곧장 12단계로 이어진다. 아무리 깨우쳤다고 하더라도 다른 사람들에 대한 봉사도 이어지지 않는다면, 더 나은 세상이 되는 데 보탬이 되지 않는다면, 그렇다면 그것은 아무짝에도 쓸데없는 것이다. 12단계는 회복 중인 중독자들에게 그들의 신념, 희망, 용기, 그리고 경험을 중독으로 고통받고 있는 사람들을 돕는 데 사용하고, 그들이 영적으로 깨달은 원칙들을 삶의 모든 영역에서 실천할 것을 요구한다.

용은 개성화 과정이 주는 이들 중의 하나는, 이를 통해 보다 선량한 시민이 되는 것이라고 믿

었다. 자신의 악과 개인적 그림자를 더 많이 인식하고 변환할수록, 타인과 세상에 대한 투사가 감소하게 된다. 우리가 자신의 독특한 삶을 보다 진정으로 살아갈수록 그만큼 우리는 공통적인 것을 많이 갖게 되고 모든 사람들과 더욱 연결된다. 우리가 더 의식할수록 우리는 동료 인간과 모든 생명에 대해 더 책임감을 갖게 된다. 익명의 중독자들 모임의 12단계는 중독자들이 자신의 독특한 삶과 영적인 운명을 시작할 기회를 제공한다. 다시 말해서 12단계는 중독자들이 개성화 과정에 참여하도록 하는 것이다.

익명의 중독자들의 모임과 12단계에 대한 두 개의 결정적인 견해는 다음과 같다. 익명의 중독자들 모임의 전체 프로그램은 인간과 영성적관계, 즉 다른 중독자들 및 후원자들과의 친교 그리고 위대한 힘을 통한 자제력, 치유, 회복에 초점을 맞춘다. 익명의 중독자들 모임은 공동체이다. 그것은 중독자를 중독 - 그림자 - 콤플렉스의 외롭고, 고통스러운 고립으로부터, 특히 진정으로 이해하고 정통한 사람들로 이루어진 사랑이 충만하고, 돌보는 자비로운 공동체로 인도한다. 모든 12단계는 "우리, 우리의, 우리를"처럼 복수형으로 쓰여졌다. "나, 나를 또는 나의"라는 용어는 한 번도 사용되지 않았다. 이는 모임에 참석한 멤버가 회복 과정에서 결코 혼자가 아니라는 것을 의미하며, 이것은 결코 망각되어서는 안 된다. 익명의 중독자들 모임은 지지하고 격려하는 협력적 공동체이지, 혼자 힘으로 해나가는 개인주의가 아니다. 아직까지 이야기하지 않은 한 가지 주제가 있다. 자아는 중독 - 그림자 - 콤플렉스에 의해 완전히 통제되고 있었다. 그런데 1단계를 통해 자아는 주도권을 내어 주고 작동을 멈춘다. 이러한 회복 과정에서 정신역동적으로 어떤 일이 발생하는가와 관련된 것이다. 융은 우리는 심리학적으로 작동하는 기능적인 자아가 있어야 한다고 환기하였다. 즉 우리는 집중하고, 사고하고, 결정하고, 판단하고, 행동하고 또한 무의식으로부터의 감정과 정보를 처리하고, 통합하고, 등록하는 자아를 갖고 있어야 한다.

1단계를 실천한 후에도 자아는 계속 존재한다. 그러나 중독 - 그림자- 콤플렉스로부터의 해독에는 시간이 필요하다. 또한 자제력 회복과 단주, 단도박 등에도 시간이 필요하다. 위대한 힘이 원형적 그림자/원형적 악을 무력화시키면, 자아는 원형적 그림자/원형적 악에서 벗어나 위대한 힘 또는 진정한 자기를 향하기 시작한다. 이러한 과정을 통해 자아는 의식의 중심으로서 정상적이고, 건강한 역할로 복귀할 기회를 갖기 시작한다. 그러나 자아는 지금까지 중독 - 그림자-콤플렉스에 의해 너무나 철저히 지배되고 통제되고 오용되었으므로 처음에는 너무 취약하고 혼란스럽다. 그렇기 때문에 자아는 자신을 신뢰할 수 없으며, 그래서 자아-대리적 지원 시스템에 의존해야 한다. 바로 후원자, 회복 중인 동료, 익명의 중독자들 모임, 12단계 따르기 그리고 위대한 힘 또는 자기로부터의 자아초월적 은총 등이 그러한 것들이다. 자아는 점차 해독이 되고, 강해지며, 그리고 대부분의 경우 정상적이고, 건강한 역할을 회복한다. The Harvard Medical School Mental Health Letter라는 연구에 의하면, 다음과 같은 결론을 지지하고 있다.

12단계를 통한 익명의 중독자들 모임의 치유적 과정은 이 Bill W.에게 보낸 편지에서 "높은 수준의 이해(회복)"는 "은총에 의해(익명의중독자들 모임의 1, 2 그리고 3단계)" 또는 "단순한 합리주의의 틀을 넘어서는 마음에 대한 높은 수준의 교육(익명의 중독자들 모임의 12단계를 실천함)을 통해서 가능하다고 했던 내용을 세밀하게 계획하고 설계한 것이라고 할 수 있다. 융은 악의 힘에 저항하려면, 은총과 공동체가 정말 중요하다는 것을 이해하고 있었으며, 이

두 가지가 A.A.의 프로그램에 매우 풍부하게 담겨 있다는 것을 분명히 알고 있었다.