

인생 수업

2023년 9월 7일

엘리자베스 퀴블러 로스, 데이비드 케슬러 지음

첫 번째, 자기 자신으로 존재하기

인간 모두의 깊은 내면에는 자신이 되기를 갈망하는 어떤 존재가 있습니다. 그 존재에 가까이 다가갈 때, 우리는 그것을 느낄 수 있습니다.

의식적으로든 무의식적으로든, 인간은 삶 속에서 배움을 얻으려 하고 그 해답을 찾습니다. 두려움과 후회와 싸우고, 의미와 사랑과 용기를 추구하며, 상처와 상실, 덧없이 흘러가는 시간들을 이해하려고 노력합니다. 끊임없이 '나는 누구인가'를 찾고, 진정한 행복에 이르는 길을 발견하려고 시도합니다. 사랑하는 이의 얼굴이나 종교, 신, 또는 그런 것들이 있다고 여기는 장소에서 해답을 구하기도 합니다. 그러나 또한 많은 이들이 돈과 지위, 완벽한 직업 등에서 의미를 찾으려고도 합니다. 하지만 이내 그런 것들에서는 자신이 추구하는 의미를 발견할 수 없으며, 심지어는 그것들이 고통을 가져다줄 뿐이라는 사실을 깨닫습니다. 삶의 의미를 깊이 이해하지 못한 채 잘못된 길을 따르다 보면, 삶에 의미 따위는 없으며 행복은 그저 환상에 불과하다고 여기게 됩니다.

지식이나 진리의 추구, 또는 창조적인 일 속에서 의미를 찾는 이들도 있습니다. 어떤 이는 불행이나 죽음 앞에서 그것을 발견하기도 합니다. 어느 날 갑자기 의사로부터 암을 판정을 받거나 시한부 인생을 선고받을 수도 있고, 사랑하는 사람이 죽음과 싸우거나 지진과 해일 같은 재난을 당하는 것을 지켜봐야 할 때도 있습니다.

불행이라는 거대한 '괴물의 눈'을 똑바로 바라보면서, 죽음과 정면으로 마주하면서, 어느 순간 삶을 바라보는 시각이 완전히 달라집니다. 그것은 근본적인 배움을 얻었기 때문입니다.

삶이 우리에게 요구하는 이 배움들은 무엇일까요?

그것들은 두려움, 자기 비난, 화, 용서에 대한 배움입니다. 또한 삶을 받아들이는 것에 대한 배움, 사랑과 관계에 대한 배움입니다. 놀이와 행복에 대한 배움들도 있습니다.

배움을 얻는다는 것은 다른 사람이 아닌 자기 자신의 인생을 사는 것을 의미합니다. 갑자기 더 행복해지거나 부자가 되거나 강해지는 것이 아니라, 세상을 더 깊이 이해하고 자기 자신과 더 평화롭게 지내는 것을 의미합니다.

우리는 저마다 배움을 얻기 위해 이 세상에 왔습니다. 아무도 당신이 배워야 할 것이 무엇인지 알려 줄 수 있는 사람은 없습니다. 그것을 발견하는 것은 당신만의 여행입니다. 삶의 이 여행에서 우리가 맞붙어 싸워야 할 것은 많을 수도 적을 수도 있지만, 결코 우리가 감당할 수 있는 이상의 것들이 아닙니다. 사랑을 배울 필요가 있는 사람은 결혼을 여러 번 하게 될 수도 있고, 어쩌면 한 번도 못할 수도 있습니다. 돈에 대한 배움이 필요한 사람은 돈을 전혀 갖지 못할 수도 있고, 또는 지나치게 많이 가질 수도 있습니다.

당신은 자신이 고립된 혼자가 아니라는 사실을 깨닫게 될 것입니다. 우리가 어떤 식으로 연결되어 있고, 어떻게 사랑이 커지는지, 관계가 어떻게 우리 삶을 풍요롭게 하는지 배울 것입니다. 우리가 가진 환상과 행복의 실체를 배우고, 자신이 진정으로 누구인지 알아나갈 것입니다. 또한 삶을 아름답게 만드는 데 필요한 모든 조건을 자신이 이미 갖고 있음을 배우게 될 것입니다.

우리가 만나 본 대부분의 사람들은 삶에서 큰 상실감에 빠졌을 때 사랑이 가장 중요하다는 것을 깨달았습니다. 사랑이야말로 우리가 진정으로 소유하고, 간직하고, 떠날 때 가지고 갈 수 있는 유일한 것입니다. 그리하여 그들은 이제 밖에서 행복을 찾는 일을 중단했습니다. 그 대신 이미 갖고 있는 것에서 삶의 의미와 진정한 부를 발견하는 법을 배웠습니다. 그동안 삶의 풍요로움으로부터 그들을 차단하고 있던 벽을 무너뜨린 것입니다. 그들은 더 이상 직장이나 가족에 대한 좋은 소식, 월급 인상이나 휴가를 기다리면서 내일을 살지 않습니다. '오늘'의 모든 풍요로움을 발견한 것입니다. 그들은 자신의 가슴에 귀기울이는 법을 배웠기 때문입니다.

삶은 탄생에서 죽음에 이르는 수업과 같습니다. 그 수업들에서 우리는 사랑, 행복, 관계와 관련된 단순한 진리들을 배웁니다. 오늘 우리가 불행한 이유는 삶의 복잡성 때문이 아니라 그 밑바닥에 흐르는 단순한 진리들을 놓치고 있기 때문입니다. 많은 이들이 사랑에 대해 충분히 안다고 생각하지만, 그럼에도 만족스런 사랑을 발견하지 못합니다. 우리가 느끼는 것은 대부분 사랑이 아니기 때문입니다. 그것들은 두려움, 불안, 기대 심리가 만들어 낸 허상에 불과합니다. 지구라는 행성 위를 함께 걸어가고 있지만 우리들 각자는 외롭고, 무기력하고, 부끄러운 존재들입니다.

그렇다면 그런 배움을 얻는 주체는 누구인가? 다시 말해, 나는 누구인가? 아마도 이것이 첫 번째 질문이면서 가장 어려운 질문일 것입니다.

나는 경험 자체인가, 경험하는 자인가? 나는 이 육체인가, 아니면 나의 잘못들인가? 내가 앓고 있는 병이 곧 나인가? 나는 내가 자란 과정의 결과물인가? 나는 변화할 수 있는가? 그리고 변화한 후에도 여전히 나인가? 아니면 돌에 박힌 화석처럼 변화할 수 없는가?

당신은 그 어느 것도 아닙니다. 당신에게도 틀림없이 결점이 있겠지만 그것들이 당신은 아닙니다. 병에 걸렸을 수도 있지만 그 병이 당신은 아닙니다. 재산이 많을 수도 있지만 당신의 은행 잔고가 당신은 아닙니다. 당신은 결코 당신의 이력서, 배경, 성적, 실수, 육체, 역할, 직함이 아닙니다. 이 모든 것들은 언제라도 변할 수 있기 때문에 당신이 될 수 없습니다.

당신 안에는 정의 내릴 수 없는 불변의 무엇인가가 있습니다. 그것은 없어지거나 나이, 질

병, 상황에 따라 달라지지 않습니다. 당신 안에는 태어날 때부터 갖고 나온, 지금까지 지니고 살아왔으며 죽을 때도 함께할 진정한 모습이 존재합니다. 놀랍게도 당신은 변함없이 당신인 것입니다.

병과 싸우는 사람들을 보고 있으면, 자신이 누구인가를 알기 위해서는 진정한 자신이 아닌 것들을 모두 벗어던져야 한다는 것을 알게 됩니다. 죽음을 눈앞에 둔 사람을 보고 있을 때 우리는 더 이상 그의 실수, 잘못, 질병들을 바라보지 않습니다. 전에는 그것들로 그를 바라보았지만 지금은 아닙니다. 이제는 오직 '그 사람'만이 보일 뿐입니다. 삶의 마지막 순간이 가까워 오면 사람들은 더 진실해지고, 정직해지고, 더 진정한 자신이 되기 때문입니다. 마치 어린 시절로 되돌아간 것처럼.

사람은 누구나 내면에 위대함의 씨앗을 가지고 있습니다. 위대한 사람이란 다른 사람이 갖지 못한 특별한 무언가를 가진 사람이 아닙니다. 그는 단지 가장 뛰어난 자신을 드러내는 데 장애물이 되는 것들을 제거해 버렸을 뿐입니다.

불행히도 우리의 진정한 자아는 현실에서 쓰고 있어야 하는 가면과 역할들에 가려져 있기가 쉽습니다. 부모, 회사원, 공동체의 리더, 아웃사이더, 모범생, 반항아, 아픈 부모를 돌보는 착한 아이 등의 역할은 우리의 자아를 파묻는 바윗돌이 될 수 있습니다. 때로 우리에게 그런 역할이 강요되기도 합니다. '열심히 공부해서 의사가 돼라', '여자답게 행동해라', '회사에서 승진하려면 유능하고 부지런해야 한다'.

때로는 그 역할이 멋있어 보이거나, 사회적 지위를 보장해 주거나, 이익이 되기 때문에, 또는 그렇게 보이기 때문에 자진해서 그 역할을 맡는 경우도 있습니다. 변화하는 환경에 맞춰 의식적으로나 무의식적으로 새로운 역할을 맡았다가 그 결과에 상처받기도 합니다. 이런 말을 하는 부부가 있습니다. "결혼 전에는 좋았는데, 결혼하고 나니까 뭔가 잘못된 것 같아." 결혼하기 전의 그들은 그 자신들이었지만, 결혼한 뒤에는 자신이 알고 있는 '남편'과 '아내'의 역할을 떠맡으려고 했습니다. 의식하지 못하는 사이에 남편과 아내가 어떠한 해야 하는지 기준을 세우게 되었고, 그것에 맞춰 행동하려 한 것입니다. 진정한 자신의 모습을 지키며 스스로 어떤 배우자가 되고 싶은가를 찾는 대신 말입니다. 이렇게 말하는 남자도 있습니다. "난 삼촌 노릇은 훌륭하게 해냈는데, 아빠 노릇을 하려니 정말 힘이 들어." 삼촌이었을 때는 아이들과 마음으로 교류했습니다. 하지만 아버지가 되자, 자신이 맡아야 할 특정한 역할이 있다고 생각했습니다. 바로 그 역할이 그가 진정한 자신이 되는 것을 가로막은 것입니다.

죽음을 눈앞에 둔 사람들을 만나다 보면, 진정성의 냄새를 맡는 예민한 후각을 갖게 됩니다. 왜냐하면, 죽음을 앞둔 사람들은 이미 진정한 자신의 모습으로 돌아와 있기 때문입니다.

자신의 부정적인 면을 인정하고 그것을 드러내는 것은 고통스러운 일입니다. 우리들 각자에게는 간디에서 히틀러까지, 모든 인물이 될 가능성이 숨어 있습니다. 대부분의 사람들은 자신에게 히틀러가 될 수 있는 면이 숨어 있다는 것을 인정하기 싫어합니다. 하지만 모든 인간에게는 부정적인 모습이 잠재되어 있는 것이 사실입니다. 그것을 부인하는 것은 매우 위험한 일입니다. 자신은 결코 부정적인 생각이나 행동을 할 리가 없다며 자신에게 잠재된 어두운 면을

완전히 부정하는 사람이 있다면 큰 문제입니다. 자신에게 부정적인 면이 있다는 사실을 인정하는 것이 무엇보다 중요합니다. 일단 인정하고 나면 노력으로 그것을 내보낼 수 있습니다.

삶이 가르쳐 주는 배움들을 통해 우리는 종종 자신이 원하지 않는 역할들을 벗어던집니다. 이것은 우리 자신이나 우리의 본질이 나쁘다는 것이 아니라, 우리에게 스스로도 알지 못하는 면이 있다는 것입니다. 자신이 특별히 좋은 사람이 아니라는 걸 알게 되었다면, 좋은 사람인 척하는 가면을 벗어 버리고 진정한 자신을 찾아야 합니다. 모든 순간을 좋은 사람으로 살아가려는 삶은 가식적이기 때문입니다. 추가 반대쪽 끝까지 올라가야만, 다시 말해 때로는 진솔한 불평도 늘어놓을 줄 알아야만 진정한 자신이 되는 중간 지점으로 올 수 있습니다. 대가를 바라고 베푸는 것이 아니라 진정한 자비심에서 베푸는 사람이 될 수 있는 것입니다.

더 중요한 것은 어린 시절 살아남기 위해 터득한 방어술을 버리는 일입니다. 이 방어술들은 일단 더 이상 필요 없게 되면 거꾸로 자신을 공격해 올 수가 있습니다. 알코올 중독자 아버지로부터 벗어나기 위해서는 그 상황에서 도망치는 것이 최선이라고 생각하며 자란 여성이 있습니다. 그것은 아버지가 술에 취해 소리 지를 때 여섯 살짜리 여자 아이가 할 수 있는 유일한 선택이었습니다. 그것은 그녀가 힘겨운 어린 시절을 견디도록 도와주었지만, 자라서 어머니가 되면 아이들에게 해로운 영향을 미칠 수밖에 없습니다. 더 이상 필요 없게 된 방어술은 과감히 버려야 합니다. 힘든 시절에 도움을 준 것에 감사한 뒤, 떠나 보내야 합니다. 사람들은 때로 결코 가질 수 없는 것 때문에 슬퍼합니다. 이 여성은 자신이 결코 가질 수 없었던 정상적인 어린 시절 때문에 슬퍼해야만 했습니다.

어떤 인간관계는 잘 풀릴 수 없는 것이 현실입니다. 언제나 의견 충돌과 실망이 있게 마련입니다. 만일 당신이 모든 문제를 떠맡아야 한다는 책임감을 버리지 못한다면 비싼 대가를 치르게 될 것입니다. 왜냐하면 그것은 불가능한 일이기 때문입니다.

새로운 자신이 되었을 때 그동안 자기가 맡은 역할이 너무 무거웠음을 깨닫습니다. 그리고 말합니다. ‘지금 난 모든 사람의 행복을 책임지지 않아도 되어서 너무 기쁘다.’ 또한, 자신이 그동안 다른 이들을 속여 왔음을 깨닫습니다. ‘난 다른 사람들을 조종하려고 했다. 착하게 굴어서 다른 이들의 환심을 사려고 노력하면서.’

당신은 이제 자신이 지금 이대로의 모습으로도 충분히 사랑받을 가치가 있음을 깨닫습니다. 또한, 자신이 한 행동들의 근원이 두려움이라는 것을 알고 있습니다. 착하지 않다는 두려움, 천국에 못 갈 것이라는 두려움, 호감을 못 받을 것이라는 두려움……. 당신은 보상을 받기 위해 그 역할을 이용한 것입니다.

“난 언제나 모든 이들에게 사랑받고 존경받는 인간이 되겠다고 마음먹었다. 하지만 지금에 와서는 나도 다른 이들과 아무 차이 없는 한 사람의 인간일 뿐임을 깨닫는다.”

새로운 자신을 발견한 당신은 이제 사람들에게 문제가 있는 것이 당연하다는 것, 그들 역시 자기 자신을 발견해 가는 중임을 깨닫습니다. 그동안 당신은 스스로가 더 강하다고 느끼기 위해 다른 이들을 약하게 대해 왔습니다. 다른 이들의 문제에 초점을 맞춤으로써 자기 자신의

문제를 회피해 왔습니다.

우리들 대부분이 범죄를 저지르는 것은 아니지만, 우리는 각자가 가지고 있는 성격의 어두운 면들을 상대해야만 합니다. 흑백은 차라리 구별하기 쉽습니다. 우리가 숨기고 부정하는 것은 보통 회색 부분입니다. 좋은 사람, 외톨이, 희생자, 순교자……. 이런 것들이 그림자에 가려진 회색 부분입니다. 자신의 부정적인 면을 인정하지 않으면, 자기 안에 깊이 뿌리박힌 부정적인 생각들을 떨쳐 버릴 수 없습니다. 자신이 느끼는 감정을 모두 인정할 때 비로소 온전한 자기 자신이 될 수 있습니다. 역할을 잃는 것이 슬플지도 모릅니다. 하지만 곧, 자신의 진정한 모습에 가까워지는 편이 훨씬 낫다는 걸 알게 될 것입니다. 본래의 당신은 변하지 않습니다. 당신은 늘 같은 사람이었고, 앞으로도 그럴 것입니다.

자신을 멋있게 보든 초라하게 보든 우리는 주변 상황으로 자신을 정의하는 습관이 있지만, 그것은 결코 진정한 자기 자신이 아닙니다. 모든 일이 잘 풀리고, 날씨도 좋고, 주가는 오르고, 차는 깨끗이 세차해 윤기가 나고, 아이들이 좋은 성적을 받아 오고, 저녁 식사도 괜찮았다면, 스스로 굉장한 사람처럼 느낄 것입니다. 반면에 상황이 그렇지 못하면 자신을 가치 없는 사람으로 여깁니다.

진정한 자신을 발견하고 스스로에게 진실해지려면, 또 자신이 원하는 것과 원하지 않는 것을 찾아내려면 일상적인 일에서 그것을 경험해야만 합니다. 직업을 선택하는 일에서부터 입고 있는 옷에 이르기까지, 기쁨과 평화를 주는 것들을 선택해야 합니다. 만일 다른 사람의 눈에 가치 있게 보이려고 일한다면, 자신의 진정한 가치를 보지 못하는 것입니다. ‘하고 싶은’ 일보다는 ‘해야만 하는’ 일에 자신이 얼마나 붙잡혀 사는지 알면 놀랄 것입니다.

가끔씩은 억누르고 있던 충동에 몸을 맡기고, 이상하거나 새로운 것을 시도해 보아야 합니다. 당신이 진정 어떤 사람인지 알 수 있는 기회가 될 것입니다. 또는 아무도 보는 사람이 없다면 무엇을 할지 스스로에게 물어보십시오. ‘결과에 신경 쓰지 않고 원하는 무엇이든 할 수 있다면, 어떤 일을 할 것인가?’ 이 질문에 대한 대답은 당신이 누구인지, 또는 적어도 당신을 가로막고 있는 것이 무엇인지에 대해 많은 것을 가르쳐 줄 것입니다. 당신의 대답은 스스로에 대한 부정적인 믿음의 증거일 수도, 또는 진정한 자신을 발견하기 전에 배워야 할 교훈일 수도 있습니다. 만일 물건을 훔치겠다고 대답한다면, 당신은 충분히 갖지 못한 것을 원망하는 것입니다. 거짓말을 하겠다고 대답한다면, 당신은 진실을 말하기가 불안한 것입니다. 지금은 사랑하지 않는 누군가를 사랑하겠다고 대답한다면, 당신은 사랑을 두려워하는지도 모릅니다.

사랑, 정의 내리기조차 매우 힘든 이것은 삶에서 유일하게 진실하고 오래 남는 경험입니다. 그것은 두려움의 반대말이고, 관계의 본질이며, 행복의 근원입니다. 또한 우리 자신을 이루고 있는 가장 깊은 부분이고, 우리 안에 살면서 우리를 연결해 주는 에너지입니다. 사랑은 지식, 학벌, 권력과는 아무 관계가 없습니다. 사랑은 모든 행위 너머에 있습니다. 또한 삶에서 결코 사라지지 않는 유일한 선물입니다. 결국 그것은 우리가 진정으로 줄 수 있는 유일한 것입니다. 환상과 꿈, 공허함으로 가득한 세상에서 사랑은 진실의 근원입니다.

사랑이 가진 모든 힘과 위대함에도 불구하고 사랑은 어렵습니다. 평생 사랑을 찾아다니는 이들도 있습니다. 우리는 사랑을 얻지 못할까 봐 두려워하고, 사랑을 얻으면 그것이 오래가지 않을까 봐 두려워합니다.

우리는 사랑이 어떤 것인지 안다고 생각합니다. 하지만 그것들은 대부분 어린 시절에 갖게 된 그림입니다. 가장 흔한 그림은 갑자기 누군가 특별한 사람을 만나서 완벽하다고 느끼며, 모든 것이 멋져 보이고, 그 후로 영원히 행복하게 산다는 낭만적인 이상형입니다. 그러다가 현실의 삶에서 그렇게 낭만적이지 못한 상황들에 맞닥뜨릴 때, 그리고 대부분의 사랑이 조건적이라는 것을 깨닫게 될 때, 우리는 크게 상처받습니다. 심지어 가족과 친구 간의 사랑도 각자의 기대와 요구에 좌우되고 있습니다. 기대와 요구가 채워지지 않으면 현실의 사소한 갈등은 필연적으로 악몽을 만드는 씨앗이 되고, 우리는 결국 사랑 없는 관계 속에 놓인 자신을 발견하게 됩니다. 그리고 낭만적인 환상에서 깨어나 어릴 적에 꿈꾸던 사랑이 존재하지 않는 냉정한 세상과 마주합니다. 이제 어른의 시선으로 사랑을 보면서, 분명하고 현실적이고 씩씩하게 사랑을 바라봅니다.

우리들 대부분은 무조건적인 사랑, 곧 우리가 무엇을 하든 하지 않든 상관없이 우리 자신에게 바쳐지는 사랑을 원합니다. 만일 운이 아주 좋다면 인생에서 몇 분 동안은 그런 사랑을 경험할 수도 있을 것입니다. 하지만 슬프게도 이 삶에서 경험하는 사랑은 대부분 매우 조건적입니다. 우리는 다른 사람들에게 무엇인가 해주기 때문에, 돈을 많이 벌기 때문에, 재미가 있기 때문에, 아이들에게 잘하기 때문에, 살림을 잘하기 때문에 사랑을 받습니다. 사랑을 있는 그대로 사랑하기란 쉬운 일이 아닙니다. 마치 우리는 언제나 다른 사람을 사랑하지 않을 구실을 찾고 있는 것만 같습니다.

집에 돌아오는데 열여덟 살 된 아들 생각에 머리가 복잡했어요. 매일 저녁 집에 돌아오면 아들은 여자 친구한테서 얻은 꼴사나운 색 바랜 티셔츠를 입고 식탁 앞에 앉아 있었어요. 아들이 그 옷을 입고 있는 걸 이웃 사람들이 보고 자식 옷도 제대로 못 입힌다고 흥분까 봐 걱정이 되었어요. 아이는 늘 패거리들(혐오스러운 표정)과 함께 거기 앉아 있었거든요.” “매일 저녁 집에 돌아오면 난 옷차림부터 시작해 아이를 야단쳤어요. 이것저것 꼬투리를 잡아……. 우리 관계는 늘 그런 식이었어요. 나는 삶에 대해 여러 가지 가정들을 떠올려 보았어요. ‘만일 내가 내일 당장 죽는다면, 내 삶에 대해 어떤 생각이 들까?’ 아들과의 관계에 문제가 있긴 하지만 그럭저럭 괜찮은 삶이었다는 생각이 들었어요. 그리고 문득 이런 가정을 해봤어요. ‘만일 내일 아들이 죽는다면, 난 어떤 기분일까?’ 그러자 이런 생각이 들었어요. ‘아들이 죽고 나서야 나는 비로소 그 애를 있는 그대로 사랑해 주겠구나.’ 그 애가 살아있는 동안에는 그런 선

물을 줄 생각이 없었던 거예요. 갑자기 그 티셔츠가 아들에게는 큰 의미가 있을 거라는 생각이 들었어요. 이유야 어찌 됐든 그건 그 애가 좋아하는 옷이니까요. 그날 밤 집으로 돌아가서 아들에게 마음대로 티셔츠를 입어도 좋다고 말했어요. 그리고 아들을 있는 그대로 사랑한다고 말했어요. 아들을 내가 원하는 모습으로 바꾸겠다는 생각을 버리고, 있는 그대로의 그 애를 사랑하는 기분은 정말 행복했어요. 이제 나는 더 이상 아들을 완벽하게 만들려고 하지 않아요. 지금 이대로의 모습도 사랑스럽다는 걸 알았거든요.”

서로에게 걸고 있는 기대를 버려야 평화롭고 행복한 사랑을 발견할 수 있습니다. 우리는 대개 가장 사랑하는 사람에게 가장 엄격한 조건을 내세웁니다. 우리는 거의 조건화되었다고 말할 수 있을 정도로 조건적인 사랑에 익숙해졌기에, 그것에서 벗어나기 위해선 매우 까다로운 과정을 통과해야만 합니다. 인간이기 때문에 서로에게서 완전히 무조건적인 사랑을 구하는 것은 불가능하지만, 그런 무조건적인 사랑을 인생에서 단 몇 분만이 아니라 그 이상으로 연장할 수 있는 방법은 있습니다.

사랑에 대한 조건은 관계를 무겁게 짓누릅니다. 그런 조건들에서 벗어난다면 생각지도 못한 다양한 방식으로 사랑을 발견할 수 있습니다. 무조건적인 사랑을 방해하는 가장 큰 장애물은 그 사랑이 되돌아올 수 없을지도 모른다는 두려움입니다. 우리는 사랑의 감정이 받는 것이 아니라 주는 것에 있다는 것을 모르고 있습니다. 우리가 받는 사랑을 일일이 계산한다면 결코 사랑받겠다고 느끼지 못할 것이며, 언제나 손해 본다는 기분이 들 것입니다. 정말로 사랑받지 못해서가 아니라 사랑을 재는 행위 자체가 사랑이 아니기 때문입니다. 당신이 사랑받고 있지 않다고 느낀다면 그것은 당신이 사랑을 움켜쥐고 있기 때문입니다.

사랑하는 사람과 다툰 때면 당신은 상대방이 잘못했기 때문에 자신이 화가 났다고 생각합니다. 하지만 사실 당신은 스스로 마음을 닫고 사랑을 거두었기 때문에 당황한 것입니다. 상대방이 당신의 마음에 들 때까지 자신의 사랑을 움켜쥐고 있는 것이 해결책이 되어서는 안 됩니다. 그가 또는 그녀가 당신의 마음에 들면 어떻고, 또 안 들면 어떻습니까? 어머니, 친구, 형제들이 변하지 않는다고 그들을 다시는 사랑하지 않을 건가요? 그들이 무엇을 하든 그들을 사랑한다면 당신은 그 변화를 보게 될 것이고, 간혀 있던 우주의 모든 힘이 해방되는 것을 느끼게 될 것입니다. 그리고 마침내 상대방의 가슴이 열리는 것을 보게 될 것입니다.

“나는 동료 승무원 중 한 명과 친하게 지냈어요. 어느 날 그녀가 생각나서 전화를 걸었죠. 꽤 오랫동안 만나지 못했기 때문에 보고 싶었거든요. 나는 그녀의 자동 응답기에 전화해 달라고 메시지를 남겼어요. 그런데 며칠이 지나도 그녀로부터 연락이 없자 신경이 쓰이기 시작했어요. 남편은 그냥 다시 전화하거나 하고 싶은 말을 자동 응답기에 남기라고 했어요. 난 그녀가 너무 바빠서 전화할 시간이 없었을 거라고 생각하면서도 점점 더 화가 났어요. 결국 내 사랑을 거두고 그녀에게 마음을 담아 버렸어요. 그런데 다음날 그녀가 탄 비행기가 추락했어요. 내 사랑을 그냥 주지 않은 것이 너무도 후회스러웠어요. 나는 사랑이 게임이며 규칙을 따라야 한다고 생각하고 있었던 거예요.” 그녀는 어느 한 순간, 한 가지 행동만을 놓고 사랑을 판단하고는 마음을 담아 버렸습니다. 우리는 사소한 일들을 통해서가 아니라 더욱 큰 그림 안에서 사랑을 보려고 노력해야 합니다. 전화 한 통 같은 사소한 것이 사람을 진정한 사랑으로부터 멀어지게 만들 수 있습니다. 이 여성의 이야기는 규칙, 조건, 평가 같은 것들이 어떤 식으로

사랑을 방해하는지 보여 주는 예입니다. 이것은 무척 힘든 배움입니다.

마음을 다시 열기 위해서는 사물을 다른 각도에서 보아야 합니다. 우리가 마음을 닫고 편협해지는 것은 다른 사람이 어떤 상황에 있는지 모르기 때문입니다. 우리는 그들이 왜 전화를 걸지 않는지, 왜 그렇게 큰 목소리로 말하는지 알지 못합니다. 그래서 그들을 사랑하지 않습니다. 반면 자신이 받은 상처와 고통, 그리고 자신이 어떻게 오해를 받았는가에 대해서는 할 말이 많습니다. 사실 우리는 웃음과 이해, 사랑을 무조건적으로 주지 않으므로써 서로를 배신하는 것입니다. 신이 우리에게 준 가장 큰 선물을 혼자 움켜쥐고 있는 것입니다. 이런 식으로 사랑을 움켜쥐는 것은 상대방이 우리에게 보이는 태도보다 훨씬 더 부당한 것입니다.

우리 모두는 삶, 사랑, 모험에 대한 꿈을 가지고 있습니다. 하지만 슬프게도 우리는 그것들을 시도해서는 안 되는 이유들로만 무장하고 있습니다. 그런 이유들은 언뜻 우리를 보호해 주는 듯하지만, 사실은 우리를 가두고 삶에 거리를 두게 합니다. 삶은 우리가 생각하는 것보다 훨씬 짧습니다. 만일 타야 할 자전거와 사랑해야 할 사람들이 있다면, 바로 지금이 그것을 할 때입니다.

어떻게 하면 자신을 사랑하는 법을 배울 수 있을까요? 이것은 가장 큰 도전이며, 매우 어려운 일입니다. 대부분은 어렸을 때 자신을 사랑하는 법을 배우지 못했습니다. 자신을 사랑하는 것은 옳지 못한 일이라고 배웠습니다. 자신에 대한 사랑은 자기 도취나 이기주의와 종종 혼동되기 때문입니다.

우리들 대부분은 사랑을 경험한 적이 없습니다. 우리가 경험한 것은 대개 '보상'에 불과합니다. 어렸을 때부터 예의 바르게 행동하고, 공부를 잘하고, 할머니께 웃음을 보이고, 손을 자주 씻으면 '사랑받을' 것이라고 배웠습니다. 그것이 조건적인 가짜 사랑이라는 것을 알지 못한 채, 사랑받기 위해 열심히 노력했습니다. 사랑이 그토록 많은 것들을 인정받아야 하는 것이라면, 대체 어떻게 사랑을 할 수 있을까요? 우리는 자신에 대해 너그러운 마음을 갖는 것부터 시작해야 합니다.

당신은 자신의 영혼에 필요한 영양분을 공급하고 있습니까? 자신을 기분 좋게 하려고 어떤 노력을 하고 있습니까? 자신을 사랑할 때는 스스로를 미소 짓게 만드는 일들로 삶을 채우게 됩니다. 이것이야말로 자신의 영혼을 노래하게 하는 일입니다. 이것들은 우리가 '좋은 일'이라고 배운 것과 반드시 일치하지는 않습니다. 그저 자기 자신을 위해 하는 일일 뿐입니다. 일요일 아침 일찍 일어나 '생산적으로' 하루를 보내는 것보다는 늦잠을 자는 쪽이 영혼에 더 많은 영양을 공급할지도 모릅니다. 그리고 영혼에 더 많은 영양을 공급할수록 우리 주위 모든 곳에 있는 사랑이 흘러들어올 수 있습니다.

자신을 사랑한다는 것은 우리 주위에 언제나 있는 사랑을 받아들이는 것입니다. 자신을 사랑한다는 것은 모든 장벽을 없애는 것입니다. 자기 주위에 세워 놓은 장벽들을 감지하기란 쉽지 않습니다. 하지만 그 장벽들은 엄연히 그곳에 있고, 우리의 모든 관계에 개입합니다.