

5장

사랑의 효과

심리치료와 상담에서 무엇이 진정으로 영향을 끼치고 무엇이 내담자들에게 도움이 되는지 살펴보면, 사랑이 가장 중요한 요인이라는 것을 알게 된다. 많은 사람들이 모든 치유의 근원은 사랑이라고 말했지만, 우리가 살고 있는 실제적이고 과학적인 시대에는 어쩌면 시적이고 추상적으로 들리는 말일 수 있다. 하지만 과학에서도 이러한 결론을 지지하고 인정하기 시작했다.

저지방 고탄수화물 식이요법을 사용하여 심장병을 반전시키는 기법으로 세계적으로 유명한 미국의 심장학자 딘 오르니쉬(Dean Ornish) 역시 사랑, 포옹과 인간의 온기가 동맥의 장애를 없애는데 상당한 효과가 있다는 것을 인정하였다. 처음에 오르니쉬 박사는 이것을 부차적인 요인이

라고 생각했지만, 후에 그는 예일대학에서 119명의 남자와 40명의 여자의 심실을 엑스레이로 검사하는 관상동맥 혈관 조형술을 지속적으로 시행하는 연구를 하였다. 자신의 파트너와 가족들 그리고 친구들에게 가장 많은 사랑과 지지를 받는다고 느낀 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 대체로 심장 동맥에 막힘이 적었다.

이와 관련된 연구에서는 이전 협심증의 과거 병력이 없던 1만여 명의 유부남을 조사하였다. 그들은 모두 높은 콜레스테롤 수치, 고혈압, 당뇨병과 심전도 이상과 같은 높은 수준의 위험요소를 갖고 있었는데, 이들 중에서 아내가 자신에게 사랑을 보여 주지 않았다고 느꼈던 두 번째 그룹의 남성들은 부인이 자신에게 사랑을 보여 주었다고 느꼈던 첫 번째 그룹보다 거의 두 배나 많은 협심증이 발병하였다.

그러므로 심리치료의 맥락에서 사랑을 얘기하는 것이 실제적인 문제에서 시적인 환상으로 궤도를 이탈하는 것이 아니라, 건강과 치유의 관점에서 정말로 중요한 인간의 강력한 특성을 이야기하는 것이다.

사랑의 다양한 차원

최근에 사랑에 대한 생화학적 관점에도 많은 연구가 진행되었다. 예를 들면, 2004년 미국의 러트거스(Rutgers) 대학교의 인류학자이며 연구 교수인 헬렌 피셔(Helen Fisher)는 사랑에 세 가지 차원이 있으며, 각각의 차원에 신경화학물질이 존재한다는 것을 증명하였다.

1. 성적 만족을 열망하는 정욕(lust)은 남성과 여성의 테스토스테론

(testosterone)과 관계가 있다.

2. 특정한 파트너를 이상화하는 강렬한 낭만적 사랑은 코카인, 헤로인, 알코올, 담배를 포함한 모든 중독과 관련이 있는 도파민(dopamine)과 연관되어 있다.
3. 한 사람과의 장기간 안전하고 평온한 애정은 옥시토신(oxytocin) 호르몬과 바소프레신(vasopressin)과 관련이 있다.

피셔 교수는 사랑의 세 가지 타입은 서로 다른 두뇌 조직에 의해 제어된다고 강력히 주장하였다. 사랑에 대해서 그리고 그 사랑이 우리에게 정말로 어떤 의미인지에 대해서는 수많은 논란이 있다. 실제로 한 사람을 사랑하는지 미워하는지조차 분명하지 않을 때가 있을 정도로 느낌은 아주 빠르게 변하기도 한다.

우리는 파트너, 자녀, 부모와 친구들을 사랑한다고 말하고, 사랑이라는 현상을 인간관계를 넘어 강아지, 자동차, 아침에 먹는 시리얼, 커피, 직업, 나라 혹은 테니스를 치는 것이나 헬스장에 가는 것도 사랑한다고 말한다. 분명히 하나의 단어라도 상황에 따라서는 다른 뜻을 지니게 된다. 그러므로 우리가 치료의 관점에서 사랑을 이야기할 때는 그것의 의미와 더불어 생리적이면서 생존본능과 사회적 프로그램으로 인한 조건화된 사랑 그리고 무조건적이거나 어떤 동기가 없는 사랑과의 차이점을 이해해야만 한다.

‘Yes’의 상태에서 일어나는 것

제4장과 연결해서 이야기한다면, 무조건적인 사랑은 ‘Yes’ 상태의 존재

에서 자연스럽게 일어난다고 말할 수 있으며, 이때 우리가 일반적으로 사용하는 ‘사랑’이라는 말과의 차이점이 즉시 드러난다. 대부분 사랑이라 는 말은 욕망의 상태를 묘사하는 데 쓰이기 때문이다. “그녀와 사랑하면 좋겠어 … 그 남자의 여자 친구가 되고 싶어 … 그 사람이 나를 알아줬으면 좋겠어.” 등, 욕망은 미래 지향적이며 현재의 순간에 ‘No’ 하는 내적 태도로부터 생겨나며, ‘Yes’는 우리를 이 순간으로 데려온다. 이렇게 ‘사랑’이라는 말이 지금 현재 일어나는 일에 대해 ‘Yes’를 하거나 ‘No’라고 하는 두 개의 서로 다른 상태를 나타낼 수 있다는 것을 보여 준다.

우리가 사용하는 조건 없는 사랑이라는 말은 서로를 사랑한다고 의식적으로 결정하지 않은 엄마–아이의 사랑과도 다르다. 엄마–아이 사이에서 보이는 사랑의 뿌리에는 강력한 애착의 본능이 있으며, 이것은 모든 포유류에게 동일하다. 이것이 아이를 보호하고 그 생존을 확보하는 자연의 방식이며, 그로 인해 종족이 보존되는 것이다. 이런 식으로 이야기하면 ‘인간적’ 이거나 고상하게 들리지 않으며, 아마도 많은 어머니들이 이의를 제기할 것이다. 하지만 본질적으로 이것이 바로 모성애의 본능이 기능하는 방식이다.

남자와 여자 사이의 사랑은 좀 더 선택적이고 자유의지에 의해 생겨나는 것처럼 보인다. 하지만 다른 면에서는 우리 모두 잘 알고 있듯이 정상적이고 이성적인 행동을 접어두도록 강력하게 우리를 붙잡을 수 있는 ‘사랑에 빠지는’ 경험을 포함한 이런 상태는 우리가 그 순간에는 어떤 것도 선택할 자유가 없고, 오히려 자연과 피셔 박사가 언급한 신경화학물질이 우리에게 장난을 치는 것처럼 보인다. 그럼에도 불구하고 낭만적인 사랑

은 고조된 감정의 경험을 하게 해 주고 우리의 에너지를 상승시키며 삶에
서 경험하지 못할 신선하고 순수하고 경이로운 감각을 느끼게 해 준다.

특히 낭만적인 사랑의 초기에 강력한 생화학적 성분이 작용하고 있다
하더라도, 성인의 사랑 관계에서는 자기가 좋아하는 것을 접어두는 의지
또한 경험하게 된다. 간단히 말하자면, 애고의 지배를 덜 받게 된다. 우리
가슴에 다른 사람을 받아들이게 됨으로써 우리 성격의 한계를 넘는 어떤
희미한 빛을 보게 되며, 이렇게 확장되고 열린 상태는 도파민이 가라앉은
후에도 오래 지속된다.

생물학적, 정서적, 심리학적 그리고 영적인

똑같은 사람과의 관계에서도 ‘사랑’을 얘기할 때는 어떤 수준에 대해 말
하느냐에 따라 그 의미가 달라진다. 생물학적인 수준에서의 사랑은 성, 관
능 그리고 신체적인 만족과 관련이 있다. 정서적인 차원에서의 사랑은 친
밀감, 신뢰 그리고 가까운 느낌을 말한다. 심리학적인 차원에서는 신체적
인 매력은 없을지라도 개인의 성격에 대해 좋아하는 것처럼 공통의 관심사
를 나누는 것을 의미한다. 영적 차원에서의 사랑은 개인을 넘어선 두 존재
의 만남과 연관이 있으며, 여기에서는 고요와 존재감이 가슴에 와 닿는 사
람 그리고 그 사람과 영적으로 깊게 교감되는 느낌을 사랑한다고 말할 수
있을 것이다. 사랑의 여러 차원은 특정한 욕구와 연관되어 있으며, 하나의
차원이 만족되면 보통 더 높은 차원의 욕구가 나타난다는 것을 알 수 있다.

생물학적, 정서적, 심리학적인 수준에서 말하는 사랑은 주고받는 관계
이다. 우리는 다른 사람으로부터 무언가를 필요로 하고, 그 대신에 무언

가를 되돌려 준다. 그러므로 “나는 당신을 사랑합니다.”라고 말할 때, 그 말에는 “나는 당신에게 무언가를 필요로 하고 그 답례로 내가 당신에게 무언가를 줄 준비가 되어 있습니다.”라는 진짜 의미가 숨어 있다.

하지만 받으려는 욕구가 더 강해지거나, 상대에게 돌려줄 수 있는 것보다 더 많은 것을 원할 때 문제가 생긴다. 그러면 우리는 마치 부모에게 하듯 불쌍한 아이처럼 행동하기 시작한다. 그러므로 상대에 대한 우리의 욕구는 성인의 욕구여야만 한다. 자신의 욕구를 드러내는 것이 어려울 수도 있지만, 그것 역시 꼭 필요한 일이다. 왜냐하면 그런 순간에 좀 더 정직해지고, 그 순간 상대가 우리에게 중요하다는 것을 인정하는 것이기 때문이다. 이러한 인정은 우리를 수용적으로 만들어 주고, 때로는 상대가 나에게 마음을 열 수 있게 해 준다. 자신에게 무엇이 필요한지를 알아차리고 그 필요를 드러내지 않으면, 우리가 원하는 것을 얻을 수 없을 것이다.

그럼에도 불구하고 우리 자신이 상대에게 주어야 하는 것이 무엇인지 를 느껴보는 것 역시 중요하다. 다른 말로 하면, 파트너와의 사이에 존재하는 균형 잡힌 관계 속에서 주고받는 역동을 기억해야 하고, 그러므로 너 무 많은 것을 요구하는 아이가 아니라 받으려는 욕구와 줄 수 있는 능력을 모두 알아차리는 성인으로 행동해야만 한다.

내면으로부터의 충만함

외부로부터는 채워지지 않지만, 내면에서 흘러나오는 것 같은 또 다른 차원의 사랑이 있다. 많은 신비가들이 사랑의 이러한 면에 대해 이야기했는데, 그들은 사랑을 열정과는 다른 연민 혹은 자비(compassion)라고 묘사

했다. 연민은 외적 조건에 의해 좌우되지도 않고 주고받을 수 있는 것도 아니며, 관계와 생리학, 심리학의 원리를 넘어서는 것이다. 그것은 내적 충만의 결과이다.

우리가 그 사람이 무엇을 하든 상관없이 사랑한다고 느낄 때 이런 상태를 순간적으로 경험하게 된다. 이것은 낭만적인 연애 사건에서는 대개 경험하지 못하는 사랑의 고유한 차원으로서 자유를 느끼게 해 준다. 이와는 반대로 낭만적 연애사건은 때로 상대방에게 의존하는 느낌을 준다.

혼란, 오해와 실망을 피하기 위해서는 우리가 경험하는 사랑의 차원에 대해 분명해지는 것이 중요하다. 예를 들어, 영적 구도자들의 경우에 연민과 자유를 느끼는 차원의 사랑에 대한 자신의 잠재력과 자신의 현실을 혼돈하기 쉽다. 이것으로 인해 우리의 평범한 인간적 욕구를 부정하거나 억압할 수도 있다.

다른 말로 하면, 자기 파트너가 다른 사람과 연애를 할 때 그것에 상관 없이 고결한 척하는 것이 자신을 더 나은 사람이나 더 사랑스러운 사람으로 만들어 주는 것이 아니다. 욕망은 의지로 노력하거나, 이상주의와 희망적인 생각에 의해서 초월되는 것이 아니다. 변형은 있는 그대로 모든 것을 받아들일 때 생겨나는 것이므로, 사랑에 대한 우리의 욕구는 자연스러운 것이며 의식적으로 살아있게 하고 받아들여야 한다.

명상이란 연애와 같은 도전에서 움츠러드는 것이 아니라, 관계라는 거울 속에서 자신을 좀 더 명확히 보기 위해서 명상에 의한 빛나는 인식을 사용하는 것이다. 이렇게 함으로써 우리는 사랑 그 자체를 더 깊게 이해하게 되며, 사랑이 외부에서 오는 것이 아니라 내면에서 일어나는 경험임

을 깨닫게 될 것이다.

모든 인간이 직면하는 문제는 대부분 우리가 느끼는 사랑, 필요한 사랑의 원천이 상대방이라고 확신하면서 그 사람에게 너무 많이 초점을 둔다는 데 있다. 우리가 특정한 이유나 동기가 없는 그런 사랑을 경험하지 못하면, 항상 이런 식으로 생각하게 될 것이고 늘 다른 사람에게 의존하게 될 것이다. 그리고 이것이 바로 치유가 가능하게 되는 중요한 이유 중의 하나이다. 치료자의 동기 없는 사랑으로, 치료자가 내담자에게 아무것도 원하는 것이 없다면, 그 사랑이 치유를 일으킨다.

사랑에 대한 일반적인 오해

사랑은 알아차림과 함께 해야만 한다. 왜냐하면 사랑에는 그 자체에 대한 의식 없이도 우리를 움직이게 만드는 맹목적인 힘이 있기 때문이다. 그러한 사랑은 아주 깊은 만족을 주지 못한다. 그와 반대로, 사랑이 우리 고통의 가장 큰 원인이 될 수도 있으며, 사랑이 뒤집히면 증오가 되기도 한다. 하지만 진짜 문제는 사랑이 아니라 알아차리지 못함에 있다.

심리치료 세션에서의 치유 작업은 때때로 내담자로 하여금 사랑에 대한 이해가 깊어지도록 돋는 것이기도 하다. 그러므로 우리가 일반적으로 경험하는 사랑에 대한 오해를 살펴보기로 하자.

1. 어떤 사람을 사랑하기 때문에, 마치 일종의 의무나 자선 행위처럼 상대의 짐이나 어려움을 덜어주기 위해 무언가를 해야만 한다. 실제로 이것은 상대방의 인생을 방해하게 되고, 상호간의 경계를 존중하지

않는 것이므로 사랑에 반하는 것이다.

사례 : 부부 중 한 사람이 아파서 집에 있을 때, 그렇지 않은 사람은 춤을 추러 밖에 나가고 싶기 때문에 죄책감을 느낀다. 만일 아프지 않은 쪽이 집에서 나가지 않으면 화가 나고 어딘가에 간힌 것 같은 느낌이 들게 될 것이고, 춤추러 나가면 이기적인 느낌과 죄책감을 갖게 된다.

2. 어떤 사람을 사랑하기 때문에 상대에게 무언가를 받을 권리가 있다
고 느끼는 것이다. 마치 “난 너를 사랑해.”라고 말을 하고 나면 상대
가 나에게 빚을 지는 것이라고 생각하는 것이다. 이것은 상대의 자유
를 빼앗는 것이기 때문에 사랑에 반대되는 것이다.

사례 : 여성이 남편에게, “만일 당신이 나를 사랑한다면 이번 회사 출
장을 가지 마세요.”라고 말한다. 그러면 남편은 집에 남아서 자신의
사랑을 증명해 보여야 한다.

3. 실제로는 자신이 원하는 것을 얻기 위해 상대를 조종하려고 하면서
사랑에 대해 얘기하는 것.

사례 : 우리 모두가 잘 아는 전형적인 사례는 남자가 여자를 얼마나
사랑하는지 말하면서 그녀와 성관계를 하려고 하는 것이다.

4. 사랑받고 싶은 자신의 욕구를 과장하여 말하지만, 자신이 이미 얼마나
나 사랑받고 있는지 모르는 것.

사례 : 자신의 부인 데스데모나가 얼마나 자신을 사랑하는지 알지 못
하는 셰익스피어의 작품 속 불운의 주인공 오델로.

5. 사랑은 특정한 사람에게서만 느낄 수 있다고 믿는 것.