



첫째 날 : 월요일

관계 쌓기

시작합니다

세계 각지에서 온 사람들이 회의실 문으로 들어온다. 마리사는 브라질에서 왔다. 다운은 뉴질랜드에서 왔다. 그리고 후안 카를로스 는 멕시코 시티 변두리에 있는 아름다운 도시에서 왔다고 했다. 나는 미시시피 남부에서 들을 수 있을 것 같은 부드러운 영국식 억양이 섞인 경쾌한 소리의 포르투갈어를 듣기도 했다. 오늘은 캘리포니아의 산타바바라에서 7월 중순의 월요일 아침에 바이올렛 오클랜더의 ‘여름집중수련’의 첫날이다. 그 일은 지난 수년간 있어왔고, 국제적인 행사이기도 하다.

24명의 참가자들로 이루어진 이 다양한 집단은 이름표를 달고, 한 묶음의 인쇄물로 된 바인더를 집어들고, 방 둘레나 바닥의 좌식의자에 앉을 자리를 찾는다. 참가자들이 각자의 자리에 좌정을 하면, 바이올

렛은 CD 플레이어에서 나오는 조용한 음악을 끄고 그 방의 앞쪽에 앉으면서 “좋아요,” “시작합니다.”라고 말하면서 사람들의 주의를 앞쪽으로 집중시킨다.

세계적으로 유명한 치료사이자 수련교사인 그녀의 명성에 맞지 않게 바이올렛의 태도는 자연스럽게 편안하다. 그녀는 화려한 색의 그림과 “내 머리는 아이들로 꽉 차 있어요.”라고 쓰인 티셔츠를 입고 있다. 그녀는 안경을 찾으며 좌중에게 웃기는 말을 하면서 약간 웃는다. 그러면 좌중도 그녀를 따라 웃는다. 그녀는 모든 참가자를 향해 환영한다는 인사말을 하고 모두들 여기까지 애써 와주어서 흥미진진하다고 말한다. 그리고는 다소 사무적으로 그녀가 다루어야 할 약간의 일이었다고 한다. 그녀는 참가자에게 ‘자신의 커피 잔을 다루는 일’에서 그녀가 그 집단 앞에 나온 자원자들과 작업할 때 어떻게 ‘피드백을 다룰 것인지’에 이르기까지 일련의 긴 항목들을 말한다.

나는 바이올렛이 이끄는 여름 수련과 워크숍에 여러 번 참여했지만, 참여할 때마다 처음에는 좀 긴장된다. 모든 참가자들이 다 새로운 사람들이기에 이런 기분을 나만이 느끼는 것은 아닐 거라고 생각한다. 나는 방 안을 둘러보고 부끄러운 미소를 보이는 몇몇과 약간 어색한 눈길을 주는 몇몇을 감지한다. 그렇지만 우리 모두가 이 자리에 모여 다음 2주간 더 나은 부분을 나눌 것을 생각하면 흥분되기도 한다.

나는 우리 모두가 공동으로 ‘첫날의 긴장’을 느끼지만 얼마나 빨리 방 안의 불안이 사라지는가를 깨달으며 다시 한 번 놀란다. 바이올렛이 수련에 임할 때 좌중을 편안하게 여는 데 도움이 되는 몇 가지 사항이 있다. 첫째, 그녀는 바로 본론에 뛰어들어 세부적인 것을 다룬다. 그



너가 방 안을 둘러보고 참가자 한 사람 한 사람을 존중하면서 명단에 올라와 있는 이름과 주소가 맞는지를 확인하는 과정을 지켜보는 것은 편안한 느낌을 준다. 둘째, 그녀는 한 사람 한 사람에게 자신을 소개하게 하고, 어디서 왔는지를 간단히 말하게 하고, 여기 온 이유가 무엇인지 묻기도 하며, 수련에서 무엇을 얻고자 하는지도 물어본다. 참가자들이 때로는 아일랜드어나 스페인어 또는 뉴질랜드 악센트를 가진 영어로 말하는 것을 지켜보는 것은 환상적인 일이다.

올해 참가자 중 두 사람은 멕시코에서 왔고, 두 사람은 브라질에서 왔으며, 한 사람은 뉴질랜드에서 왔다. 7명의 참가자들은 미시시피 주, 텍사스 주, 몬태나 주, 오리건 주, 오하이오 주 등 미국 각지에서 왔다. 올해 참가자의 대부분은 여러 해 동안 다양한 세팅 — 지역정신건강센터나 위탁보호기관이나 병원 등 — 에서 아동 및 청소년과 심리치료나 상담경험이 있다고 소개하기도 했다. 올해의 참가자 중 21명은 여성이고 (나를 포함하지 않고) 3명은 남성이다. 박사학위를 가진 사람이 4명이고 심리학자가 3명이다. 나머지 집단원들은 심리학이나 교육학에서 석사학위를 가지고 있다. 대체로 이 집단은 그간 여러 해 동안 있어온 수련에서의 참가자들의 성별과 전문적 방향, 그리고 국제적 참가 비율을 잘 대표하고 있다.

첫날 소개하는 시간에 6번째 참가자는 바이올렛의 책 아이들을 위해 열린 창을 언급할 때 ‘성경’ 과 같은 책이라고 언급했다. 미시시피 주에서 온 사회복지사 조앤은 “당신 책은 나에게 성경과 같아요. 나는 그 책을 침대 밑에 두고 내가 일에서 영감을 받을 필요가 있을 때마다 밤에 그걸 들여다본답니다.”라고 했다. 이 말이 있고 나서 많은 사람이 고개를 끄덕이고 미소를 지었다. 소개가 계속됨에 따라 집단의 다른

사람들도 이 점을 언급했고 지지했다.

여러 해 전에 나는 그녀의 책에 대해 성경 같다는 비유를 놓고 개인적으로 바이올렛을 놀렸다. 특히 그녀가 정치적으로 매우 급진적이고 그것도 무신론자였던 부모인 유대인 가족 내에서 자랐다는 사실을 언급하며 놀렸다. 매년 누가 그런 말을 최초로 할 것인지 기다려보는 것이 일종의 ‘우리끼리만 아는 농담거리’가 되고는 했다. 그래서 누군가가 그렇게 할 때, 나는 속으로 미소를 짓지 않을 수 없었다. 동시에, 나는 그 책이 아동 및 청소년과의 치료 장면에서 자신들에게 미친 영향에 대해 그렇게 열렬하고 깊은 진실성을 가지고 말할 정도로 참가자들에게 깊은 느낌을 주었다는 것에 대해 존중하게 되었다. 사실 그것은 그녀의 책과 일과 치료에 대한 존중의 표현이다. 즉 내가 처음 그녀의 수련에서 그녀가 하고 있는 것을 알아내고자 매료되었던 것처럼 세계 도처의 치료자들도 매료된 일이고, 그렇게 다양한 장면의 참가자들에게 그렇게 강력하게 말하는 치료인 것이다. 내가 알아낸 것은 다음 장들에서 중점적으로 탐색될 것이다.

모든 참가자의 자기소개가 끝나고 15분간의 아침 휴식시간이 끝난 후 바로 바이올렛은 모든 사람이 수련에 임하게 지도한다. 그 수련은 이 다양한 집단이 그 수련에 ‘도달하고’ 즐기면서 긴장을 풀도록 한다.

아이인 자기를 그려요

수련 개시 서두에, 바이올렛은 매일의 수련은 같은 패턴을 따를 것이라고 말했다. 즉 우리는 아침 9시에 시작해서 오후 4시 30분까지 수련을 할 것이며 중간에 짧은 아침 휴식시간과 오후 휴식시간을 가질 것이



고 점심시간은 조금 더 길어질 것이라고 했다. 첫날에, 즉 참가자들이 아침 휴식시간 후에 자리에 좌정하자마자 바이올렛은 “자, 좋아요. 이제 우리는 그림을 그릴 겁니다.”라고 말했다. 그녀 앞의 바닥에는 커다란 종이 몇 장과 여러 개의 튼튼한 그림판 더미, 여러 가지 색깔의 파스텔, 크레용, 매직펜들이 담긴 커다란 용기 몇 개와 한 줌의 그림도구들을 놓을 작은 플라스틱 그릇 몇 개가 펼쳐진다. 바이올렛은 다음과 같은 지시사항과 함께 이 그림 활동을 소개한다.

우리는 이제 활동의 시작으로 한 가지 체험을 할 거예요. 여러분이 지금 했으면 하는 것은 앉아 계신 자리에서 가장 편하게 있는 거랍니다. 그리고 눈을 감으세요. 나는 약간의 이완훈련과 함께 늘 이 체험을 시작합니다. 나는 이 체험을 나와 함께 작업하는 아이들과 똑같이 합니다. 모든 연령에게 똑같이 하죠. 당신 자신 속으로 들어가 당신이 어떻게 느끼는지 보세요. 어떤 통증이나 아픔이 있는지 알아차려보세요. 다리가 어떻게 놓여 있는지 알아차려보세요. 그리고 팔이 어떻게 놓여 있는지도 알아차려보세요. 언제든 움직이고 싶으면 자유롭게 움직여도 좋아요. 자세를 바꾸고 싶다면 그것도 좋습니다. 의자에 기대 당신 몸의 압력을 느껴도 좋고 바닥에 닿은 당신 몸의 압력을 느껴도 좋아요. 발가락을 꼼지락거려보세요. 당신이 어떻게 숨을 쉬는지 알아차려보세요. 심호흡을 하고, 잠시 멈추고, 숨을 내쉬세요. 한 번 더 합시다. 숨을 내쉴 때 어깨가 대체로 내려가는 걸 알아차려보세요. 자 다시 해보세요. 심호흡을 하고 나서 숨을 내쉬세요.

제가 어떤 소리를 낼 겁니다. 그 소리를 최대한도로 잘 귀 기울여 들어보세요(그녀는 작은 종을 두 번 울린다). 자신의 어린 시절로 돌아가보세요. 제가 이 말을 하자마자 마음속에 떠오르는 기억 속으로 들어가보세요. 그것은 행복한 기억일 수도 있고 슬픈 기억일 수도

있고요. 아니면 화가 나는 기억이거나 여러 가지 감정이 섞인 기억 일 수도 있어요. 그때로 돌아가보세요…. 그건 아주 오래전이거나 중년기일 수도, 10대 때일 수도 있어요. 한때를 끄집어내보세요. 한 가지 기억을 떠올리세요. 자세히 그 기억을 하지 않아도 돼요. 어쩌면 그 기억은 모호할 수도 있어요. 그 기억으로 가서 그 기억 속에서 당신에게 무슨 일이 일어나고 있는지 알아차려보세요. 당신은 어디에 있나요? 당신 주변에 무엇이 있나요? 만일 누군가와 함께 있다면 당신은 누구와 함께 있나요? 어쩌면 당신은 누구와도 함께 있지 않을 수도 있겠네요.

그리고 나서 당신이 그 기억 속에서 어떻게 느끼는지를 알아차려 보세요. 당신에게 이 아이가 되는 것이 무엇과 같은지 느껴보세요. 1분 후에 이걸 그려보세요. 당신이 기억할 것은 그 그림을 제가 이해하도록 그릴 필요는 없다는 겁니다. 당신은 그릴 때 색깔이나 선 혹은 어떤 형태로 혹은 낙서와 같이 어떤 식으로든 표현할 수 있어요. 색을 써도 좋고 쓰지 않아도 좋아요. 당신이 하고 싶은 대로 하세요. 당신은 그 감정을 색으로 혹은 선 아니면 어떤 형태로 그리고 싶을 수도 있어요. 당신은 그것을 그저 간단히 막대인물로 그리고 싶을 수도 있지요. 그림을 잘 그릴 필요는 없어요. 저는 그걸 잘 그렸나 못 그렸나를 보지는 않을 겁니다. 그 그림은 그냥 이 기억을 내려놓기 위해 그리는 겁니다.

준비가 되었으면 아무 말 하지 말고 눈을 떠도 됩니다. 그리고 그림판과 종이 한 장을 집으세요. 파스텔 한 줍이나 매직펜 한 줍을 집어 당신의 그릇에 담으세요. 당신은 방 안에 머물러도 좋고 밖으로 나가도 좋습니다. 혹은 응접실이나 바깥뜰에 나가도 좋아요. 약 10분 동안 이 그림을 그리세요. 그림을 잘 그릴 필요가 없어요. 자, 준비가 되면 하고 싶은 대로 하세요. 한 줍의 파스텔을 가져가도 좋고, 만일 원하는 색이 없다면 다시 돌아와 당신이 필요한 색을 찾으세요.



참가자들이 천천히 눈을 뜨고 그리는데 필요한 재료들을 조용히 모으기 시작할 때, 나는 방 안의 분위기가 어떻게 변하는지 알아차린다. 이제 대부분은 서로 모르는 사람들인 전문가들로 구성된 새 집단의 ‘표면적 수준의’ 표현과 관계 대신에, 갑자기 이완된 침묵이 있게 된다. 여기서 참가자들은 자신의 기억과 그리는데 단순한 행위를 통해 허용된 색과 형태 그리고 그런 신체 및 정서적 표현과 연관된 선택에 초점을 두고 있다. 나는 6학년 때 병원에서 돌아와 집에 있으면서 친구들의 병문안을 받고 있는 그림을 그리고 그 그림 여백에 다음과 같은 글을 써내려갔다.

사람들은 바닥에 둘러앉아, 파스텔을 사용하여 조용히 그림을 그리고 있다. 바이올렛은 앉아서 지켜본다. 나도 나의 어린 시절을 그렸다. 그리고 편안히 이완하여 그림을 그린다. 처음에는 이완하고 그림을 그리고 집단과 더불어 조용히 함께 있다. 즉 하나의 비언어적 활동에 참여한다. (7월 14일, 오전 10시 45분)

그 첫날 저녁 후반에, 나는 이 활동에 대해서 그날의 나의 반영 노트에 다음과 같이 추가해서 썼다.

다소 형식적이고, 언어적이며, 다리를 꼬고, 무릎에 노트를 얹어놓은 그 방의 이른 아침의 활동으로부터 나는 강한 감각을 느끼고 내 감정이 변화하는 것을 느꼈을 때 - 내가 첫 번째 그림을 그린 후 방을 둘러보고서 밀도 있고 침묵하는 비언어적 활동이 그 방을 색깔로 채우는 것을 보았을 때 - 나는 흥분했고 몰두했으며 이완되었다. (7월 14일 오후 9시 26분)

10분간의 그림시간 다음에 바이올렛은 참가자들에게 “마무리를 하

기 시작하라.”고 했다. 약 1분 후 그들이 다 마쳤을 때, 그녀는 참가자들에게 5명씩 집단을 만들어 자신의 그림에 대해 이야기를 나누라고 했다. 그녀는 우리가 그 그림에 대해 이야기를 나누는 활동을 하는 이유는 ‘서로를 이해하기 위한 것’이므로, 그림을 분석하는 것은 자제하라고 강조했다. 개인적인 되돌아보는 시간으로부터 말없는 표현으로 활동이 바뀌고 나서, 참가자들은 이제는 자기가 속한 집단에서 서로에게 자신의 그림을 설명한다. 약 20분 후에 모두 바이올렛에 의해 다시 재구성된 전체 집단에 속하게 되었는데, 바이올렛은 참가자들에게 그 활동에 대해 일반적인 코멘트를 해보라고 했다. 한 참가자는 크레용과 파스텔처럼 ‘아이 같은 매개체’를 쓴 것에 대해 코멘트를 했다. 즉 바이올렛이 요구한 ‘어린 시절의 경험을 표현’하기 위해 그것들이 얼마나 중요했는가라는 코멘트를 했다.

다른 참가자는 크레용과 파스텔 간의 차이에 대한 코멘트를 했는데, 즉 “파스텔은 사용하기에 더 단단한 재질이었지만 사용자를 약간 이완시켰다.”고 했다. 이 코멘트는 내가 속한 집단에서 아일랜드에서 온 아동치료자인 쇼반에 의해 다시 논의되었는데, 그녀는 “손을 더럽히는 파스텔이 자신이 더 아이처럼 가정하여 그리도록 했다.”고 말했다. 쇼반이 이 말을 했을 때, 나는 전날 밤 바이올렛과 그리는 재료들을 준비할 때 바이올렛이 이런 유형의 표현 탐색을 격려하고 싶어서 일부러 크레용이나 매직펜보다는 파스텔을 더 많이 골랐던 것을 기억했다. 그녀는 그림 그리기의 진짜 목적은 참가자들이 자신의 아이였을 때를 잘 기억하게 하기 위해서였다며 다음과 같은 코멘트를 했다. “여러분은 이런 작업을 할 수가 없어요. 아이가 되는 것이 무엇과 같은지를 기억하지 않고서는 말이죠.”

