

인생 수업

2023년 11월 16일

엘리자베스 퀴블러 로스, 데이비드 케슬러 지음

두 번째, 특별한 누군가를 찾으려고 하는 사람들에게

전 생애 동안 우리는 많은 이들과 관계를 맺습니다. 배우자나 연인, 친구처럼 우리가 선택해서 맺은 관계도 있고, 부모 형제처럼 우리 의지와 상관없이 정해진 관계도 있습니다. 그 관계들을 통해 우리는 많은 배움을 얻습니다. 자신이 누구이며, 무엇을 두려워하고, 진정한 사랑이란 어떤 것인지 깨닫는 기회를 얻습니다. 관계가 곧 큰 배움의 기회라는 말은 언뜻 이상하게 들릴 수도 있습니다. 관계들이 때로는 우리를 절망하게 하고, 위협에 빠뜨리며, 가슴 아픈 경험을 심어 주기도 하기 때문입니다.

배우자나 가족, 몇몇 친구들을 제외하면 자신과 관계를 맺는 사람들이 그다지 많지 않다고 생각하기 쉽습니다. 하지만 실제로 우리는 만나는 사람 모두와 관계를 맺습니다. 그들은 친구나 친척일 수도 있고, 직장 동료나 선생님, 가게 점원일 수도 있습니다. 우리는 일 년에 단 한 번 만나는 의사와도, 무슨 수를 써서라도 마주치는 것을 피하고 싶은 짜증 나는 이웃과도 관계를 맺습니다. 이것들은 그 하나하나가 개별적인 관계이지만, 또 많은 공통점을 갖습니다. 왜냐하면, 그것들은 바로 나 자신에게서 나오는 것이기 때문입니다. 가깝고 친밀한 관계에서부터 먼 관계에 이르기까지, 우리가 맺고 있는 각각의 관계들에는 '나 자신'이라는 공통분모가 있습니다. 하나의 관계에서 우리가 취하는 태도는 그것이 긍정적이든 부정적이든 다른 관계들에서도 똑같이 드러납니다.

우연적이거나 중요하지 않은 관계란 없습니다. 배우자에서부터 이름 모를 전화 교환원에 이르기까지 모든 이들과 만남, 마주침, 교류는 그것이 짧은 길든, 긍정적이든 중립적이든, 고통스럽든 모두 의미가 있습니다. 좀 더 큰 맥락에서 보면, 지나가는 사람과의 사사로운 마주침에서조차 우리는 자신에 대해 많은 것을 배울 수 있어서 모든 관계는 중요하다고 할 수 있습니다. 마주치는 모든 이들은 우리를 마음속 어딘가에 있을 행복과 사랑, 또는 고통과 불행으로 인도해 줄 가능성을 지니고 있습니다. 그들 모두는 우리가 전혀 기대하지 않은 상황에서도 위대한 사랑과 아름다운 관계로 발전할 가능성을 갖고 있습니다.

이성과의 사랑은 우리 자신이 이 세상에서 매우 독특하고 완벽한 존재임을, 곧 결코 쓸모없는 인간이 아님을 일깨워 줍니다. 문제는 상대방이 우리의 삶을 바로잡아 줄 것이라 믿을 때 일어납니다. 관계는 우리의 삶을 치유해 줄 수도 없고 치유해 주지도 않습니다. 그것은 동화 속에서만 가능한 일입니다. 하지만 많은 이들이 그런 동화 같은 환상을 품고 있습니다. 어쨌든 우리는 동화를 들으며 자랐고, 흔히 백마 탄 왕자님을 찾거나 유리 구두가 발에 꼭 맞는

여성을 찾음으로써 스스로가 온전하고 완벽해질 수 있다고 배워왔습니다. 우리는 모든 개구리가 왕자가 되어야 한다고 생각합니다. 특별한 누군가를 찾을 때까지는 자신이 반쪽에 불과하고, 완벽히 맞추어져야 하는 퍼즐의 일부라고 세뇌되었기 때문입니다.

이런 동화적인 생각에 너무 붙잡혀 있으면 자신을 스스로 더 행복하고 더 나아지게 하는 책임, 삶의 여러 문제를 해결하는 책임에 소홀하게 됩니다. 그 대신 특별한 누군가가 나타나 자신의 삶을 완벽하게 만들고 문제를 해결해 주리라고 믿게 됩니다.

당신이 찾고 있는 완전한 모습은 당신 안에서 발견되기만을 기다리고 있습니다.

사랑하는 사람에게서 해결책을 찾으려고 하는 것은 자신이 불완전하고, 미숙한 사람이며, 혼자서는 사랑을 느낄 수 없고, 개인 생활과 사회 생활에서 스스로 행복을 만들 수 없다는 선입견에서 비롯된 것입니다. 진정한 해답은 그런 특별한 누군가를 찾아 헤매는 대신 자기 자신이 스스로를 완성하는 데 있습니다. 사랑할 누군가를 찾으려고 애쓰기보다는 스스로를 사랑받을 가치가 있는 사람으로 만들어야 합니다. 속담에도 있듯이, 당신의 배가 물에 뜨지 못한다면 아무도 당신과 함께 물을 건너려고 하지 않을 것입니다.

사랑을 찾고 있다면 이것을 기억해야 합니다. 배울 준비가 된 사람에게만 스승이 나타난다는 것을. 당신이 관계를 맺을 시기가 되면 '특별한 누군가'가 나타날 것입니다. 당신은 사람들과 어울려 기쁨과 행복을 누리기 위해 태어났습니다. 동시에 자신이 이미 온전하고 완전한 존재라는 사실을 발견하기 위해 태어났습니다. 어느 날인가는 아마도 그 특별한 사람을 발견하게 될 것입니다. 하지만 혼자 있는 모습 그대로도 당신은 충분히 가치 있고 사랑스러운 존재입니다. 당신에게는 이미 행복할 자격이 있으며, 좋은 친구가 될 수 있고, 좋은 직업을 가질 수 있습니다. 삶이 제공하는 모든 아름다운 것들을 누릴 자격이 충분합니다.

당신이 사회적으로 성공한 사람이든 그렇지 않든, 완벽한 배우자와 결혼을 했던 혼자 살든, 당신은 이 세상에 소중한 독특한 선물입니다. 외부적인 어떤 일이 일어날 때까지 기다릴 필요 없이, 당신은 이미 완전한 사람입니다. 그 해답은 낭만적인 사랑에 있지 않습니다. 결혼을 했던 독신이든, 당신의 삶에서 더 많은 사랑을 원한다면, 당신의 삶과 사랑에 빠져야 합니다.

연인들은 같은 문제에 대해 상반된 태도를 보이는 경우가 많습니다. 당신이 사랑 때문에 고민하고 있다면, 그 문제에 전혀 관심이 없는 사람이 당신에게 접근할 것입니다. 한쪽이 관계에서 우위를 점하려고 하는 사람이라면, 다른 쪽은 순종적인 사람일 것입니다. 한 사람이 중독자면, 다른 쪽은 그를 구해 내려 합니다. 당신들의 공통된 문제가 두려움이라면, 한 사람은 스카이다이빙과 등산으로 두려움을 이겨 내고자 하지만, 다른 쪽은 두 발을 땅에 꼭 붙인 채 엘리베이터조차 타지 않으려고 할 것입니다. 결국은 같은 종류인 그들은 겉으로 상반되어 보이는 서로에게 이끌립니다.

우리는 언제나 자신 안에 있는 상처받은 장소들의 치유를 향해 움직여 가고 있습니다. 하지만 그 과정이 언제나 명쾌하거나 순조롭지만은 않습니다. 사랑은 우리를 치유하기 위해 전혀 다른 많은 것들을 우리 문앞에 가져다 놓을 것입니다. 신에게 사랑을 달라고 기도한다 해도

사랑이 넘치는 사람이 곧장 달려오지는 않습니다. 오히려 사랑하기 힘든 사람들이 우리 삶에 나타날지 모릅니다. 그 사람들과 잘 지내기 위해 노력함으로써 우리는 더 사랑스런 사람이 될 기회를 갖게 되는 것입니다.

대개 나와 가까운 사람들이 다른 누구보다도 더 나를 화나게 할 때가 많습니다. 그들의 모습에 실망할 수도 있지만, 나에게 필요한 사람은 바로 그들입니다. 나를 힘들게 하는 사람들이 종종 나에게 가장 훌륭한 스승입니다.

인간관계가 가져다주는 상황들은 삶에서 배워야 할 모든 것을 가르쳐 줍니다. 마치 다이아몬드를 세공하듯이 관계 속에서 서로의 모난 부분을 다듬어 줍니다. 때로 우리는 자신이 맺고 있는 관계들에서 어떤 부분이 달라진다면 행복해질 것이라고 생각합니다. 그렇게 바라는 이유는 관계를 통해서 행복해지고 싶기 때문입니다. 배우자를 바꾸거나 관계를 변화시키면 완벽해지고 행복해지리라고 생각합니다. 하지만 이것은 실로 어리석은 생각입니다.

우리의 행복은 상대방을 ‘더 좋게’ 바꾸는 것에 달려 있지 않습니다. 진실은 이렇습니다. 우리는 상대방을 바꿀 수 없으며, 바꾸려 해서도 안 됩니다. 그들이 절대로 변하지 않으면 어떻게 할 겁니까? 또 그들이 변할 생각이 없다면? 우리가 진정한 자신이기를 원한다면, 그들도 진정한 그들로 있도록 해주어야 하지 않을까요?

관계는 ‘깨어지는’ 것이 아닙니다. 그리고 상대방이 자신이 바라는 인물이 아니라고 해서 관계를 ‘깨뜨릴’ 수도 없습니다. 모든 관계는 상호 작용입니다. 곧, 관계 속에서 서로의 모습을 거울처럼 비추고 있습니다. 같은 것이 같은 것을 끌어당기듯, 우리는 자신이 가진 것에 매력을 느낍니다.

“만일 우리 관계가 지루하게 느껴진다면, 그건 내가 지루해한다는 뜻이죠. 아니면 더 나쁘게는, 내가 지루한 사람이거나.”

거울 이론의 긍정적인 면은 문제가 자기 안에 있으며, 따라서 접근이 가능하고 해결 방법이 있다는 것입니다. 상대방에게 문제가 있으며, 그러므로 그들이 달라져야 한다고 주장해서는 안 된다는 것을 잊지 말아야 합니다. 상대방을 더 좋게 고치려고 해서도 안 됩니다. 언제나 당신이 중심입니다. 당신이 자기 자신의 운명을 만들고 있습니다. 자기 앞에 놓인 문제에서 어떤 배움을 얻을 것인가가 당신이 할 일입니다. 상대방은 당신의 문제와 당신 자신을 들여다 보도록 독특한 기회를 제공하고 있는 것입니다. 그렇다고 폭력적인 관계에 그대로 머물러야 한다는 것은 아닙니다. 상대방을 비난하기 전에 문제가 상대방에게 있는지, 관계에 있는지, 아니면 자기 자신에게 있는지 스스로에게 물어보라는 것입니다.

상대방에게서 문제를 찾으려고 하면, 관계의 중심인 자기 자신에 대해서는 아무것도 할 수가 없습니다. 속담에도 있듯이, ‘당신으로 가득 차 있어서 나 자신은 텅 빈 격’입니다. 우리가 어떻게 해볼 수 있는 사람은 우리 자신뿐입니다. 자신에 대해 노력하다 보면 상황은 저절로 좋아집니다. 관계가 좋아졌다고도 말할 수 있지만, 어찌 보면 관계는 그대로인데 두 사람이 변화한 것입니다.

사람들에게 사랑을 하고 싶은지 물어보면, 놀랄 정도로 조금도 망설이지 않고 대답합니다. “네, 영원히 사랑하고 싶어요!” 또는 “아니오, 절대로 사랑하고 싶지 않아요! 사랑이란 자신의 성공을 포기하고, 늘 희생해야 하며, 상대방을 기쁘게 해줘야만 하는걸요.” 앞의 대답은 낭만적이기는 하지만 현실과는 거리가 멉니다. 하지만 뒤의 반응도 걱정스럽긴 마찬가지입니다. ‘어마어마한 희생’이라는 것이 과연 사랑의 올바른 정의일까요? 그것은 그들이 어렸을 때부터 배워온 사랑의 모습에 불과하지 않을까요? 우리는 어릴 때 보고 배운 대로 관계를 만들어 갑니다. 불행한 관계 속에서 성장한 아이는 성인이 되어서도 사랑과 관계를 부정적인 색으로 칠해 갑니다.

당신 스스로에게 물어볼 필요가 있습니다.

“지금 내가 주고받는 사랑은 어린 시절 내가 정의 내린 사랑의 모습에 기초하고 있지는 않은가? 이것이 내가 나누고 싶은 사랑인가? 이것이 진정 내가 원하는 관계인가?”

만일 사랑이 고통스럽고 복잡한 것이라 여겨진다면, 왜 그런가를 추적해 봐야 합니다. 사랑을 혼란스럽고 복잡한 것으로 생각한다면, 아마도 어린 시절에 그런 뒤엉킨 관계를 보았을 것입니다. 사랑을 학대라고 여긴다면, 아마도 서로 학대하는 관계를 보았을 것입니다. 사랑이 행복하게 함께 나누는 것으로 생각한다면, 즐겁고 모든 것을 함께하는 그런 관계를 보았을 것입니다. 사랑이 누군가를 다정하게 보살펴 주는 것이라고 여긴다면, 아마도 다정다감하고 따뜻한 관계를 경험했을 것입니다.

불행히도 너무 많은 사람이 사랑을 지배나 속임수, 심지어 증오라고까지 생각합니다. 그러나 불행한 환경에서 형성된 그런 터무니없는 생각에 휩쓸릴 필요는 없습니다. 사랑에 대해 스스로 다시 정의를 내릴 수 있고, 자신이 원하는 관계를 만들 수 있습니다. 하지만 유감스럽게도 그런 사람은 많지 않습니다. 대부분은 기적 같은 일이 일어나기를 기대하면서, 불행한 관계에 머물러 있습니다. 문제를 해결하지 않고 상대방을 떠나는 사람들과는 또 달리, 이들은 문제를 그대로 끌어안고 있을 뿐입니다.

정상적이지 못한 관계에 머무르려는 이유는 두 가지입니다. 첫째는 상대방이 바뀌기를 바라는 마음 때문이고, 둘째는 모든 관계에는 해결의 여지가 있다고 배웠기 때문입니다. 순탄치 않은 예전의 관계로 되돌아가려는 사람들이 얼마나 많은가요? 약속을 지키지 못할 남자에게로 다시 돌아가려는 여자는 또 얼마나 많은가요? 약속이 지켜지기를 원하면서 왜 약속을 지키지 않는 사람에게 돌아갈까요? 말라 버린 우물로 돌아가려는 이유가 무엇인가요?

같은 문제가 반복되는 관계에 묶여 버린 사람은 마치 철물점에서 우유를 찾는 사람과 같습니다. 아무리 진열대 사이를 왔다 갔다 해도 우유를 찾지는 못할 것입니다. 당신은 관계 속에서 사랑과 부드러움과 애정을 얻고 싶어 하지만 당신의 연인이 그런 것들을 전혀 채워 주지 못한다면, 이제 다른 누군가를 찾아야 할 때가 온 것입니다. 사람들이 당신의 진실한 마음과 애정에 대해 아무렇게나 행동하도록 내버려 두지 마십시오. 또한, 사랑에 대한 해묵은 정의가 당신의 현재 삶을 좌우하지 못하게 하십시오. 자기 자신과 타인을 존중하는 법을 배움으로써, 그리고 과거의 테이프 위에 새로운 것을 녹음함으로써 규칙을 새로 쓸 수가 있습니다. 당신 스스로 사랑에 대한 새로운 정의를 발견할 수 있습니다. 상대방을 사랑받고 보호받을 가치가

있는 소중한 사람으로 여기는 것이 사랑의 진정한 의미입니다. 그리고 당신 역시 똑같은 대접을 받을 수 있습니다. 그것이 무엇이든 이 삶을 정의하는 것은 당신의 몫입니다.

또한 사랑을 정의할 때, 환상 없이 사랑하는 법을 배워야만 합니다. 관계가 순수할 때, 그리고 다양한 경험들을 배움으로 받아들일 때, 우리의 관계는 결과적으로 자유롭게 참여하고 나누는 쪽으로 흐를 수 있습니다. 상대방을 바꾸려는 마음을 내려놓는 순간, 환상이 제거된 사랑의 힘을 느낄 수 있습니다. 계획을 짤 필요도 없어지고, 다투거나 서로 조종하고 통제할 필요도 없어집니다. “내가 통제해 주지 않으면, 그가 할 일을 하지 않을까 봐 두려워요.”라든가, “내가 바로잡아 주지 않으면 그녀는 내가 바라는 모습에서 점점 더 멀어질 거예요.”라는 식의 고민은 더 이상 할 필요가 없습니다. 자신의 진실을 상대방과 나누는 법을 배워야 합니다. 자신을 화나게 하는 문제에 대해 상대방과 이야기하는 것은 전혀 잘못이 아닙니다. 그러나 상대방으로부터 어떤 변화를 기대하며 그것에 대해 이야기하는 것은 옳지 않습니다. 생각을 공유하고 진실을 말해야 하지만, 그것이 우리가 원하는 반응을 이끌어 내기 위한 것이어서는 안 됩니다.

자신이 만든 규칙과 환상을 고집하는 한 진정으로 사랑할 수 없습니다. 그가 자신의 모습 그대로 살아가게 하십시오. 만일 그가 떠난다면, 그는 애초에 당신과 어울리는 짝이 아니었습니다. 그날의 데이트에 만족했다가도 “20년 후에도 여전히 내 곁에 있을 건가요?”와 같은 문제로 싸우면서 헤어지는 일이 얼마나 많습니까? 20년 후에 그가 곁에 남아 있을 수도 있고, 없을 수도 있습니다. 미래의 일은 알 수 없는 것입니다.

과거나 미래에 초점을 맞추는 것보다 현재의 그 사람을 보는 것이 더 어렵습니다. 우리는 얼마나 자주 상대방이 오래전에 한 행동에 매달립니까? 그가 사과했고 변화했는데도 얼마나 자주 그런 불쾌한 기억들로 현재의 그 사람에 대한 의견을 색칠합니까? 우리는 여전히 자신만의 기준을 정해 놓고 그것에 적합하지 않으면 상대방을 훈계하려 들고, 그들이 과거에 저지른 행동에 자신이 얼마나 상처받았는지 보여 주고 싶어합니다. 분노를 쌓아가고, 사랑하는 사람이 잘못된 점만을 되새기며 자신의 감정에 매달립니다. 과거의 상처에만 매달린다면, 더 이상 상대방을 사랑하려는 의지가 없다는 뜻입니다. 그 불쾌한 감정들에 매달리는 대신, 상처를 받았을 때 상처를 준 사람에게 곧장 “아파!” 하고 말하는 법을 배워야 합니다. 그때 앞으로 나아갈 수가 있습니다.

미래에 대한 그림과 어떻게 되어야 한다는 환상, 계획이나 기준으로부터 자유로워질 때, 사랑은 생명을 갖습니다. 사랑은 우리가 이끌려는 방향과는 상관없이 자기가 가고자 하는 방향으로 움직입니다. 어차피 우리는 사랑을 조종하는 데 성공한 적이 한 번도 없었습니다. 그저 흐르는 대로 맡겨 두면, 사랑은 우리가 상상하지 않은 놀랍고 멋진 장소로 우리를 데려갈 것입니다.

모든 관계가 평생 지속하는 것은 아닙니다. 50년 동안 지속하는 관계가 있는가 하면, 6개월 만에 종말을 고하는 관계도 있습니다. 어느 한쪽의 죽음으로 완성되는 관계가 있는가 하면, 살아 있는 동안 결말과 이르는 관계도 있습니다. 관계가 얼마나 오래가는가, 또는 어떤 식으로 끝나는가에는 좋고 나쁨이 없습니다. 그것은 단지 삶의 일부일 뿐입니다. 결국, 우리는 관

계에서 그것이 완성을 위한 어느 지점에 있는지, 그리고 어떻게 해야 완성에 이를 수 있는지 거듭거듭 돌아봐야 합니다.

죽음을 실패라고 생각하는 것과 마찬가지로, 우리는 어떤 관계가 지속하지 못하면 그 관계가 실패했다고 여깁니다. 마치 완벽하고 성공적인 삶이란 95년 동안 지속한 삶이라고 생각하는 것처럼, 우리는 성공적이고 완성된 관계란 영원히 지속하는 관계라고 생각합니다. 그러나 실제로는 관계가 단지 6개월 동안 지속하였다 하더라도, 그 관계는 성공적이고 우리 자신을 치유할 수 있습니다. 더 이상 관계가 필요치 않을 때, 관계 그 자체는 성공적으로 완성된 것입니다.

사람들은 헤어졌다가 또다시 만나기도 합니다. 이런 일은 아직 관계가 끝나지 않았고 치유해야 할 상처들이 남아 있을 때 일어납니다. 하지만 때로 곁으로는 관계가 이미 끝났지만 마음속으로 그것을 완성하지 못했기 때문에 다시 만나게 됩니다. 삶에서는 마무리를 지어야 할 때가 있습니다. 마무리란 관계의 완성과 실패에 대한 우리의 잘못된 고정관념을 바로잡는 일입니다.

관계에 실수란 없습니다. 모든 것은 정해진 대로 일어납니다. 첫 만남에서부터 마지막 작별 인사까지, 우리는 서로 관계를 맺고 있습니다. 관계를 통해 자신의 영혼을 들여다보고, 그 과정에서 상처를 치유하고 앞으로 나아갑니다. 사랑하는 관계에서 자신이 미리 가진 기준을 버릴 때, 누구를 얼마나 오래 사랑할 것인가의 문제에서도 해방될 수 있습니다. 신에게 선물 받은 위대한 사랑을 찾기 위해서는 이런 한계들을 뛰어넘어야 합니다.

우리가 가진 모든 것을 잃게 됩니다

결국 우리는 우리가 가진 모든 것을 잃게 됩니다. 하지만 진정으로 중요한 것은 결코 사라지지 않습니다. 집과 자동차, 직장, 돈과 젊음, 심지어 사랑하는 이들까지도 우리가 잠시 빌려온 것입니다. 다른 모든 것들과 마찬가지로 사랑하는 이들도 우리 곁에 영원히 붙들어 둘 수 없습니다. 하지만 이 사실을 안다고 해서 슬퍼할 필요는 없습니다. 오히려 그런 자각으로, 지금 이 순간 누리고 있는 경험들의 소중함과 사물들의 가치를 더 많이 느낄 수 있습니다.

어린 시절 언제나 누군가의 품에 안겨 있던 우리는 갑자기 땅 위에 홀로 서야 할 순간을 맞습니다. 나이가 들면서 친구들은 이사 등의 이유로 우리 곁을 떠나가며, 가지고 놀던 장난감은 부서지거나 사라지고, 야구 시합에서 패배를 경험하기도 합니다. 첫사랑과는 결국 헤어지게 될 뿐입니다. 하지만 이런 일련의 이별들은 겨우 시작에 불과합니다. 한 해 한 해 흘러갈수록 우리는 선생님을 잃고, 친구들을 잃고, 어린 시절의 꿈을 잃습니다.

청춘, 꿈, 자유와 같은 무형의 것들도 결국엔 사라지거나 퇴색해 갑니다. 우리가 갖고 있는 모든 것은 잠시 빌려 온 것에 불과합니다. 우리가 그들의 주인이었던 적은 한 번도 없습니다.

현실은 영원하지 않으며, 우리가 갖고 있는 것들에 대한 소유권 역시 영원할 수 없습니다. 모두가 일시적인 것들입니다. 영원한 것은 어디에도 없으며, 모든 것을 언제까지나 소유하고 있으려는 것은 무의미한 일입니다. 그리고 상실을 막으려는 어떤 시도도 허사로 끝납니다.

우리는 삶을 이런 식으로 보고 싶어하지 않습니다. 마치 삶이 영원한 것처럼, 삶 속에 있는 것들이 언제나 우리 곁에 있을 것처럼 가장합니다. 그리고 궁극적인 상실인 죽음을 똑바로 바라보려고 하지도 않습니다. 놀라운 일은, 불치병을 앓고 있는 사람의 가족들이 환자의 마지막 순간이 가까워질 때까지도 다가올 죽음을 숨긴다는 것입니다. 그들은 자신들이 겪어야 할 상실에 대해 말하고 싶어하지 않으며, 죽어가는 이에게 그것을 언급하는 건 더더욱 원치 않습니다. 병원 관계자 또한 아무 말도 해주려고 하지 않습니다. 삶의 끝에 다가가고 있는 사람이 자신의 상황을 모른다고 생각해 보십시오. 우리의 행동이 얼마나 근시안적인가요? 게다가 이것이 그 사람을 돕는 일이라고 생각하는 것은 또 얼마나 어리석은가요?

많은 불치병 환자들이 자신의 가족에게 이렇게 당부합니다.

“내가 죽어간다는 걸 숨기려 하지 말아요. 어떻게 그런 걸 숨길 수가 있죠? 살아 있는 모든 것들이 내가 죽어간다는 걸 일깨워 주고 있는 걸 모르겠어요?”

죽음을 앞둔 사람은 자기가 무엇을 잃어가는지 알고 있으며, 그 가치를 이해합니다. 자신을 속이는 것은 살아 있는 사람들입니다.

많은 사람들이 삶이 곧 상실이고 상실이 곧 삶이라는 것을 이해하지 못한 채 평생 상실과 싸우고 그것을 거부합니다. 상실 없이 삶은 변화할 수 없고, 우리도 성장할 수 없습니다.

상실은 삶이 우리에게 던지는 가장 어려운 배움 중 하나입니다. 상실감에서 얼른 벗어나려고 애쓰고, 때로는 그것을 미화시켜 보기도 하지만, 자신이 소중한 여기던 사람이나 사물과의 헤어짐은 가장 견디기 힘든 고통입니다. 곁에 없다는 사실이 언제나 마음을 성장시켜 주지 않는 않습니다. 때로 그것은 견딜 수 없는 슬픔과 고독감과 공허를 안겨 줍니다.

죽음을 앞둔 사람으로부터 우리는 상실에 대해 흥미 있는 것들을 배울 수 있었습니다. 의학적으로 죽었다가 다시 살아난 사람으로부터도 다음의 공통된 점을 배울 수 있습니다. 첫째, 그들은 한결같이 더 이상 죽음이 두렵지 않다고 말한다는 것입니다. 둘째, 그들은 이제 죽음이란 필요 없어진 옷을 벗는 것처럼 육체를 떠나는 것에 불과하다는 것을 알게 되었다고 말합니다. 셋째, 그들은 죽음 속에서 온전한 자신을 느꼈고, 자신이 모든 사물, 모든 존재와 연결되어 있음을 느꼈습니다. 더불어 어떤 상실감도 느끼지 못했다고 말합니다. 마지막으로, 그들은 절대 외롭지 않았으며 누군가가 자신과 함께 있음을 느꼈다고 말합니다.

상실의 감정이 복잡하든 단순하든, 우리는 자신만의 시기에 자신만의 방식으로 그것을 치유할 것입니다. 어느 누구도 우리에게 “지금쯤 상처가 치유되었어야만 해.”라거나 “치유되는 속도가 너무 빨라.”라고 말할 순 없습니다. 슬픔의 방식은 개인마다 다릅니다. 그러므로 삶의 어느 한 지점에 묶여 있지 않고 계속 앞으로 나아가는 한 우리는 치유될 것입니다. 상실의 슬픔

을 이겨 내기 위해 우리는 무의식적으로 그것을 재현하기도 합니다. 그리고는 마침내 그것을 치유해 냅니다. 상실로 상처받았다면, 상실로부터 자기를 지키는 방법을 찾아낼 것입니다. 예를 들어, 자신의 상실감을 잊으려 노력하면서 다른 사람을 도울 것입니다. 우리는 자신의 상처를 잊기 위해 다른 사람의 상처를 돌봅니다. 그러다 보면 누구의 도움 없이도 홀로 설 수 있게 됩니다.

상실을 치유하는 데는 여러 가지 단계가 있습니다. 마음의 준비가 되면 먼저 상실을 느끼고 그 사실 자체를 인정해야 합니다. 상실을 부정하는 시간을 갖되, 자신이 느끼는 것이 정상적인 감정임을 잊지 말아야 합니다. 고통을 겪는 것만이 고통에서 벗어날 수 있는 유일한 길입니다. 때가 되면 그것을 이해할 것입니다. 많은 경우, 상실을 진정으로 이해하기까지는 여러 해가 걸립니다. 그때 비로소 당신은 상실을 가져다준 이 세상을 받아들일 수 있게 될 것입니다.