

“스스로 되뇌이는 독백의 힘”

박 경 석 / 사랑의전화 상담실장

자신에게 말을 건네는 독백이 있어서 잘못은 없다. 다만 그 독백에 대하여 어떤 답을 구하려고 할 때 걱정거리가 생겨난다. 공공장소에서 자신을 향해 큰소리로 외치는 행위는 정신이 건강하다는 신호로 볼 수 없다. 오히려 자신과 내면적인 대화를 나누는 것이 훨씬 정상적이며 자신에게도 도움이 된다.

사실 자신과의 내면적 대화는 정서적인 행복감과 동기유발에 강한 영향을 미친다. 자신에 대하여 대체 무엇을 자신에게 말하고 있는지를 정확하게 인식한다면, 그 상황에서 그 사람에게 왜 그런 방법으로 행동했는가를 이해할 수 있게 된다. 또한 독백에 대한 자기인식을 자신의 기분을 조절토록 해주며, 성공적인 삶이 될 수 있도록 도와주며, 반복적인 실패를 그치도록 해준다.

또한 긍정적인 독백은 자신의 능력을 최대한 발휘할 수 있는 자신감을 심어준다. 만약 대중 앞에서 연설을 해야하는 상황이 나를 긴장케 한다면, 스스로를 안심시키는 독백으로 이렇게 자신을

추스린다. “나는 할 수 있다. 이전에도 잘해왔지 않는가! 다시 그렇게 해낼 수 없으리라고 누가 내게 말할 수 있겠는가?” 그러나 만약 지속적으로 나를 긴장케 한다면 이는 내게 이러한 부정적 생각이 도사리고 있어서이다. “그 연설장에는 300명이 넘는 청중들이 온다는데— 나는 결코 그들에게 주목받는 연사가 될 수 없을 것이다.” 이렇듯 독백은 자기성취적 예언의 한 방법이기 때문에 자신의 내면에서 흘러 나오고 있는 자신의 소리에 귀기울이고, 이를 조절하는 것이 요구된다.

그러나 그저 긍정적인 생각이라는 느낌, 또 나름대로 만족하고 있다는 확신, 그리고 자기 기만적인 생각들과 긍정적인 독백과는 구별이 되어져야 한다. 예를 들어 만약 자신의 독백이 ‘나는 예술적 재능이 없다’는 내용이라면 그 독백은 비록 부정적이긴 하지만 거기에는 잘못이 없다. 자신에게 그림을 그리는 능력이 부족하다는 진실을 다만 인정하는 것이기 때문이다. 그러나 만약 ‘나는

예술적 능력이 없으므로 그 어떤 것도 해낼 수 없다는 독백이라면 여기에는 문제거리가 옹크리고 있다. 왜냐하면 이러한 독백은 과장되었고, ‘하나를 보면 열을 안다’는 과일반화의 논리가 무분별 하게 사용되었기 때문이다. 중요한 것은 상황을 정확하게 그리고 논리적으로 또 현실적으로 인식하고, 평가하고, 수용하는 독백이어야 한다는 점이다.

아마 난 할 수 없을 거야!



때때로 우리는 우리의 내면적 독백이 부정적일 경우가 있다. 이때는 심리치료의 한 기법인 인지적 치료의 테크닉을 사용함으로써 효과를 얻을 수 있다. 즉 자신 스스로가 비논리적인 오류를 범하고 있으며, 또 자기기만 혹은 자기폐배적인 독백을 하고 있다는 인식을 해야 하며, 보다 합리적이고 적절한 생각들로 대체해야 하는 것이다. 컴퓨터에서 사용하는 용어를 빌리자면, 당신의 머릿속에 입력되어 있는 좀벌레와 같은 인지적인 함정(‘10가지의 인지적 함정들을 창조할 것’)들을 발견하여 사장시키고, 새로운 프로그램으로 재입력시켜야 한다.

여기 우울증으로 시달리는 39세의 주부의 예를 들어보자. 그녀가 일관되게 자신에게 되뇌이는 소리를 대개 다음과 같다.

『나는 모든 것을 잃어버렸다. 이제는 마치 실패자가 되어버린 기분에서 벗어날 수가 없다. 나는 내 자식들에게 보다 많은 인내를 가지고 대했어야만 했었다. 그녀석들도 이전 완전히 멍청이들이 되어 버렸다. 더 이상 그 아이들에게 기대할 것이라고는 없다. 다른 집 아이들은 다 똑똑한데 왜 내 자식들만 그 모양일

까? 하기사 이게 내 팔자인데 어떻게 하겠는가!』 이러한 자기 반성적 독백은 마치 부정적인 단어들과 자기비관적인 생각들로 가득찬 우울주머니에서 쏟아져 나온 쓰레기들과 같다. 어떻게 “모든 것을 잃어버릴” 수가 있는가? 어떻게 “완전히 멍청이들”이 될 수 있으며, “기대할 것이 아무 것도 없겠는가?” 또 어떻게 “다른 집 아이들은 다 똑똑할” 수 있으며, 어떻게 “이것이 내 팔자”란 말인가?

이 주부에게는 그녀의 독백이 이토록 잘못된 생각과 사실의 왜곡에서 비롯되었다는 것을 확인시켜 주어야 하며, 보다 정확한 내면의 대화를 할 수 있도록 도와주어야 한다. 즉 “그래, 나는 완벽한 이상적인 어머니는 아니다. 그리고 아마 그 누구도 완벽한 어머니는 될 수가 없을 것이다. 나는 내 자식에게 최선을 다할 수는 있지만 그것에 바로 완전한 것일 수는 없다. 다만 좀더 인내를 갖고 자식들과 대화를 나눈다면 우리들 사이에 놓여져 있는 문제들을 해결할 수도 있을 것이다.” 이렇게 수정된 독백의 내용은 그녀의 기분을 안정시키고, 동기



화를 부여하며, 그녀가 가진 분노의 감정을 흘뜨리며, 또한 그녀가 진정으로 원하는 방향으로 나아갈 수 있도록 도와준다. 이것이 바로 그녀의 독백 내용을 바꿈으로써 그녀의 가족과의 관계를 향상시킬 수 있는 긍정적인 방법인 것이다.

열가지의 인지적 함정들

1. 흑백논리—전부가 아니라면 아무 것도 아니라는 생각, 만약 어떤 상황이 완벽하지 않다면 그것은 바로 전체의 실패라는 논리.

2. 과일반화시키는 생각—'언제나' 또는 '결코'라는 단어를 사용하면서 하나의 결과에 대하여 끝없는 자기패배로 연결시키는 생각. 「하나를 보면 열을 안다」는 식의 논리.

3. 독단적 수용—하나의 부정적 결과를 독점적으로 받아들여 그것에만 얽매이는 생각. 그래서 타인의 가벼운 비판에도 그동안 자신이 쌓았던 모든 공덕, 칭찬을 지워버린다.

4. 긍정적 결과를 깎아 내리는 생각—아무도 인정해주지 않을 것이라고 단정 지으면서 자신이 해낼 긍정적 결과에 대

해 수용하기를 거부하는 생각, 즉 자신이 이러한 업적은 누구라도 다 해낼 수 있었을 것이라고 가정한다.

5. 결론으로 뛰어넘기—어떤 결론으로 단정짓기에는 충분한 근거가 없음에도 불구하고 결론지워버리는 생각. 여기에는 두가지 종류가 있는데 하나는 '마음 읽기' (상대가 분명 나에게 부정적으로 행동할 것이라고 제멋대로 결론을 내려 버리는 것)이고, 또 하나는 '점쟁이 말' (나에게 일어나는 모든 것은 미리 운명적으로 나쁘게 되어져 있다고 가정하는 것)이 있다.

6. 과장—자신이 처한 상황이나 자신의 결정 또는 장점을 지나치게 과장, 혹은 축소시키는 생각.

7. 감정적 논리—자신의 감정은 바로 자신을 대변한다는 논리. "죄책감이 느껴진다. 그러므로 나는 당연히 벌을 받아야만 하는 사람이다."

8. '해야만 한다'는 강요적 진술—자신이 하고자 하는 일은 반드시 그렇게 되어져야만 한다는 생각. 많은 사람들은 '해야만 한다', 또는 '해서는 안된다'는 생각으로 동기를 부여받지만, 거기에는 원하는대로 되지 않으면 마땅히 처벌받아야만 한다는 강박적 사고가 깔려 있다.

9. 인간가치에 대하여 평가내리는 생각—이것은 흑백논리의 극단적인 형태로 하나의 실수는 바로 그 인간 자체가 실패자라는 논리.

10. 개별화—자신 스스로 어떻게 해볼 수 없는 상황을 자신의 권으로 개별화시키는 생각. 예를들어 "내가 경기장에 가서 응원만 했었더라면 우리 나라가 이길 수 있었었는데—" <다음호에 계속>