

참된 자아로 살아가기

- “우리는 그가 만드신 바라(God's workmanship) 그리스도 예수 안에서 선한 일을 위하여 지으심을 받은 자니 이 일은 하나님이 전에 예비하사 우리로 그 가운데서 행하게 하려 하심이니라” (에베소서 2:10)
- “훈계(musar)를 굳게 잡아 놓치지 말고 지키라 이것이 네 생명이니라” Hold on to instruction(discipline), do not let it go; guard it well, for it is your life.(잠언 4:13)
- 우리는 살아오면서 우리 자신이 거짓 자아로 살도록 강요(역기능 가족 시스템) 받을 때가 많다. 우리가 참 자아가 살아가기 위해서 ‘주변 사람들의 압력과 별개로 자신의 삶의 목적과 가치를 정의할 수 있는 능력인 차별화’를 계발해야 한다.

차별화 지수(Murray Bowen)

- 0-25

- 사실과 감정을 구별하지 못한다.
- 정서적으로 빈곤하며 다른 사람들에게 과하게 반응한다.
- 에너지의 대부분을 사람들이 인정하는 승리나 성취에 투자한다.
- 목표 지향적인 활동에는 에너지를 거의 쓰지 않는다.
- “나는 ...한 생각이 들어, 나는... 라고 믿어”와 같은 말을 하지 못한다.
- 가족들과 정서적으로 분리되지 않았다.
- 부부관계가 상호 의존적이다.
- 변화나 위기에 대한 생활 적응력이 빈약하다.
- 어디쯤에서 맺고 끊어야 할지 알지 못한다(경계선 장애).

• 25-50

- 사실과 감정을 조금 구별할 수 있다.
- 많은 부분이 사람들의 평가와 기대가 반영된 거짓 자아이다.
- 걱정 근심이 없을 때는 비교적 잘 살아간다.
- 용납받기 위해 자신을 재빨리 다른 사람들과 동화시키고 변화시킨다.
- 말로는 자신의 원칙과 신념을 고수하지만 그와 다르게 행동한다.
- 칭찬을 들으면 자긍심이 솟구치고 비난을 들으며 뭉개진다.
- 관계가 틀어지거나 균형을 잃으면 초조하고 불안해진다. 과하게 반응하거나 눈앞이 캄캄해진다
- 스트레스를 받으면 명쾌하게 사고하지 못하고 종종 그릇된 결정을 내린다.
- 거짓 자아를 치장하기 위해 권력이나 명예, 지식, 사람들의 사랑 등을 추구한다.

• 50-75

- 사고와 감정이 동전의 양면처럼 함께 작용한다는 것을 안다.
- 합리적 수준의 참 자아를 지니고 있다(복음을 경험한 자아).
- 마음에서 결정한(하나님으로부터 받은) 인생의 목표를 따라갈 수 있다.
- 사람들을 무시하지 않고 차분히 자신의 믿는 바를 진술할 수 있다.
- 자신의 모습을 잃지 않고도 친밀한 결혼 생활을 누릴 수 있다.
- 자녀들이 자율적인 성인으로 성장하는 동안 여러 단계를 거칠 때 기다릴 줄 안다.
- 혼자 있을 때나 사람들과 함께 있을 때나 삶이 잘 돌아간다.
- 위기가 닥쳐도 좌절하지 않고 헤쳐 나갈 수 있다.
- 사람들에게 나의 세계관을 주장하지 않고 관계를 이어 간다.

- **75-100**(이 수준에 이른 사람들은 소수이다)

- 사람들의 칭찬이나 비난에 영향을 받지 않고 자신의 정체성과 원칙, 목표를 고수한다.
- 원 가족을 떠날 수 있고 내면이 이끄는 바를 따라 독립된 성인으로 살아간다.
- 신념을 지키되 사고가 닫혀 있지도 교조적이지도 않는다.
- 다른 사람들이 믿는 바를 듣고 평가할 수 있으며 새로운 견해를 받아들이기 위해 과거의 신념을 버릴 수 있다.
- 특별한 반응 없이도 사람들의 말을 들어 줄 수 있고, 반대 없이 그들과 소통할 수 있다.
- 상대방이 내 뜻대로 변화되지 않아도 존중하고 공경할 수 있다.
- 자유롭게 인생을 즐기며 놀 수 있다.
- 스트레스와 압박이 있어도 염려하지 않고 평정을 유지할 수 있다.
- 자신의 운명과 삶에 대한 책임을 감당할 수 있다.

건강한 정서와 관상적 영성이 통합이 가져다 주는 세 가지 선물

1. 삶의 속도를 줄이고 느긋하게 사는 삶(예수님 중심일 때 가능)
2. 하나님의 사랑에 뜻을 내리는 삶
3. 환상에서 벗어나는 삶

“이 세상은 환상과 가식으로 가득 차 있다. 우리는 세상의 즐거움이나 성취감, 관계들이 없다면 살아갈 수 없을 것이라고 굳게 믿고 있다. 우리는 그런 것들에 애착을 느낀다(요즘 말로 ‘속 빠져 있다’).

우리는 하나님보다 못한 것들이 우리를 만족시켜 주리라 믿으며 그것에 매달린다. 한 가지 큰 목적만 달성하면 만족감을 느낄 것이고 그것만 끝내면 쉴 수 있으리라 기대한다.”

- “관상적 영성과 건강한 정서는 우리에게 세상의 즐거움과 관계, 성취가 가진 한계를 볼 수 있는 통찰력을 열어준다. 그리고 환상이 아닌 이 땅의 현실에 안착하게 한다. 짐승의 막강한 세력에 압도당하지 않도록 꼭 필요한 관점을 보여 준다.”

• 건강한 정서

- 진리 안에서 산다. 자기 자신과 다른 사람들, 하나님을 속이는 가식적인 태도를 버리고 자신의 내면을 솔직하게 드러낸다.
- 하나님이 주신 독특한 삶을 살기로 선택한다. 더 이상 다른 사람들의 삶을 따라 거짓된 삶을 살지 않는다.
- 자신의 상처와 취약성을 감추려 하기보다 기꺼이 인정한다. 하나님의 은혜와 자비를 재발견한다.
- 성공이나 소유, 사람의 인정에 집착하지 않는다. 내 모습 그대로 괜찮다고 말한다. 하나님의 자녀 된 것을 느낀다.
- 자신의 가족과 문화를 통해 전수된 세대 간의 패턴(옛 사람의 내적 구조)과 지금의 부정적인 모습이 어떤 관련이 있는지 인식한다.
- 사랑할 수 있고 사랑받을 수 있는 것보다 더 부요하고 아름다운 삶은 없다는 것을 깨닫는다.

• 관상적 영성

- 그리스도 안에 있는 진정한 자아를 드러내기 위해 거짓 자아를 벗어 버린다.
- 보이는 것이 다가 아님을 깨닫는다. 자신의 삶에 있는 우상들을 박살내고 그 환상들을 폭로한다. 세상이 말하는 성공을 좇지 않고 그리스도 안에서 나만의 삶을 견지한다.
- 하나님과 상관없이 자신 안에 요동하는 이기적인 욕망으로부터 벗어난다.
- 정서적으로 건강한 영성은 일종의 급진적이고 반문화적인 소명이다. 우리는 이 세상의 환상과 가식을 꿰뚫어보고 부활하신 그리스도를 통해 변화되는 삶, 곧 균형과 리듬, 뚜렷한 목적의식을 가진 삶을 살아야 한다.

1. 침묵과 홀로 있음을 통해 자신의 내면에 집중하라

- 예수님께서서는 홀로 한적한 곳에서 아버지 하나님과 시간을 가지셨다.

“새벽 아직도 밝기 전에 예수께서 일어나 나가 한적한 곳으로 가사 거기서 기도하시더니” (막 1:35)

- 침묵: 소리와 잡음에서 탈출하기, 홀로 있음: 사람들과 접촉하지 않고 혼자 있기

“너는 기도할 때에 네 골방에 들어가 문을 닫고 은밀한 중에 계신 네 아버지께 기도하라 은밀한 중에 보시는 네 아버지께서 갚으시리라” (마 6:6)

- “가서 골방에 앉아 있게나, 그러면 골방이 모든 것을 가르쳐 줄걸세” – 모세(이집트 수도원장)

2. 신뢰할 만한 동반자(Buddy)를 찾으라

- 우리는 '홀로 있으면서도 함께, 함께 있으면서도 홀로 따로' 있을 줄 알아야 한다.
- 5세기 사막 교부 요한 카시안(John Cassian)의 '히어로'에 대한 이야기
"그는 그릇된 신념(거짓 자아)에 너무 집착한 나머지 죽음에 직면해서도 사람들의 이야기를 들으려 하지 않았다. 그는 마귀의 교활한 술책에 현혹되었다."
- 진실된 나눔을 할 수 있는 사람(들)과 정기적으로 만나야 한다.
- 공동체 안에 건강하고 친밀한 소그룹과 친구가 있어야 한다.

3. 안전지대에서 나오라

- 거짓 자아로 익숙한 환경, 감정, 분위기에서 벗어나 참된 자아로 나아가라.

4. 용기를 달라고 기도하라

- 그리스도 안에서 참 자아로 살려고 할 때 항상 가까운 사람들의 반발이 있다. 우리가 과거의 행동 방식과 삶의 태도를 버리면 주변에서 이에 반발하면서 '과거로 돌아가라'고 외칠 것이다.
- 변화를 늦추지 말고, 불편함을 기꺼이 감수하면서 인내하라. 이 여정을 이어갈 수 있는 힘을 달라고 성령님께 기도하라.
- “1. 그러므로 너희가 그리스도와 함께 다시 살리심을 받았으면 위의 것을 찾으라 거기는 그리스도께서 하나님 우편에 앉아 계시느니라 2. 위의 것을 생각하고 땅의 것을 생각하지 말라 3. 이는 너희가 죽었고 너희 생명이 그리스도와 함께 하나님 안에 감추어졌음이라 4. 우리 생명이신 그리스도께서 나타나실 그 때에 너희도 그와 함께 영광 중에 나타나리라”