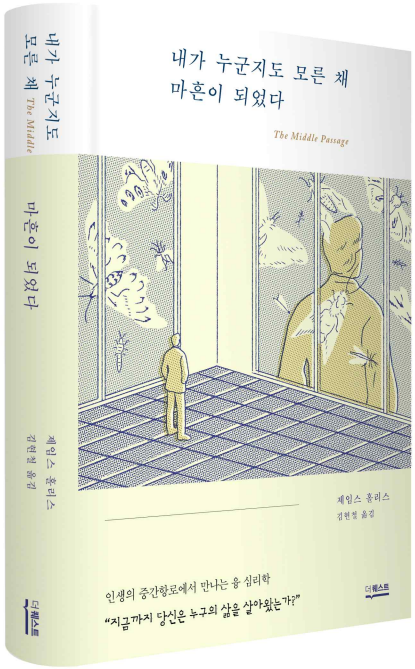

인생의 중간항로에서 만나는 융 심리학

내가 누군지도 모른 채 마흔이 되었다

지은이 | 제임스 홀리스 James Hollis
옮긴이 | 김현철
발행일 | 2018년 1월 20일
분 야 | 교양심리, 인문일반
판 형 | 128×188
형 태 | 양장, 280쪽
정 가 | 17,000원
매입사 | 길벗 · 출판사 | 더퀘스트
담당자 | 최지은 대리 02-330-9834
ISBN | 979-11-6050-394-4 03180

지금까지 당신은 누구의 삶을 살아왔는가?

이제 마흔이라면 순간의 위로 대신
진정한 나와 만나라

미국에서 가장 까다로운 서평그룹 '굿리즈'의 극찬
"이 책이 당신의 인생을 바꿔놓을 수도 있다."

《내가 누군지도 모른 채 마흔이 되었다》(원제: The Middle Passage)는 융 심리학을 바탕으로 마흔 이후의 삶을 의미 있게 보낼 수 있도록 안내하는 책이다. 융은 "마흔이 되면 마음에 지진이 일어난다. 진정한 당신이 되라는 내면의 신호다"라고 말했다. 이 시기에 많은 사람들이 우울증, 삶의 의미 상실, 신체의 변화, 외도, 이혼 등을 겪는다. 왜 마흔이 되면 삶 전체가 흔들리는 듯한 혼란을 겪게 될까? 이 책의 저자이자 융학파 정신분석가인 제임스 홀리스는 그 이유를 우리가 진정한 자신에게서 멀어진 채 살아왔기 때문이라고 지적한다. 따라서 마흔의 위기를 극복하는 방법은 나를 찾아가는 과정이기도 하다.

제임스 홀리스는 '마흔의 위기'를 '중간항로(Middle Passage)'라고 부른다. 중간항로는 아프리카 서해안과 서인도제도를 연결하는 대서양 횡단 항로로, 아프리카 노예들을 아메리카 대

륙으로 싣고 가는 바닷길이었다. 중년에 이렇게 끔찍한 이름을 붙인 이유는 인생이라는 항해를 다른 사람 손에 맡긴 채 그저 이끌리는 대로 살다보면 전혀 원하지 않았던 목적지에 닿게 되기 때문이다.

1차 성인기인 12세부터 40세까지, 우리는 누구의 아들딸, 누구의 엄마 아빠, 어느 회사의 모 팀장으로서 가족과 사회 안에서 사회화된다. 어렸을 때는 부모가 세상을 대하는 특정 방식을 답습하고 부모로부터 받은 상처로부터 자신을 보호하기 위한 여러 가지 방어기제를 발달시킨다. 커서는 사회와 문화가 옳다고 생각하는 특정 가치를 유지하고 보존하는 데 일조한다. 이 또한 의미 있는 일이기는 하나, 애석하게도 진정한 본성에 따르기보다는 삶은 이렇게 보아야 하고 선택은 이렇게 해야 한다고 키워진 결과로서의 삶에 가깝다. "나는 지금까지 누구의 삶을 살아왔는가?" "지금까지 맡아온 역할들을 빼고 나면 나는 누구인가?" 이 같은 질문과 마주하고 지금까지 '거짓된 자기'를 쌓아왔다고 깨닫는 순간 자신의 진짜 존재를 만나는 2차 성인기로 넘어갈 수 있다.

맞지 않는 옷을 입고
버텨온 것 같다면
투사를 의심해야 한다

후천적으로 얻은 성격과 내면의 모습 사이의 간격이 클수록 마흔 이후의 삶은 불안정해진다. 이 책에 소개된 한 남성은 28세라는 젊은 나이에 박사학위, 가정, 저서 출판, 안정된 교수직까지 원하던 모든 것을 이루었지만 권태와 기력 상실에 시달렸다. 처음에는 남들보다 몇 배 더 노력하면서 이를 극복하려고 했다. 10년 간 더 많은 글을 쓰고 더 좋은 교수직을 얻었다. 겉으로 보기에 그는 성실하고 유능한 교수였지만 결국 37세에 우울증이 터져 기력과 삶의 의미를 잃고는 직장을 그만두고 가족을 떠나 다른 도시에서 아이스크림 가게를 열었다. 이 남성의 이야기는 내면의 목소리를 억압하고 자신의 정체성을 커리어에 투사한 전형적인 사례다. 이밖에도 우리는 자녀를 통제하는 부모 역할이나, 자신을 구원해줄 것이라는 헛된 기대로 시작한 결혼생활에 정체성을 투사한다.

> "우리는 필연적으로 자신이 살지 못한 삶을 자식에게 투사하는 잘못을 저지르게 마련이다. 융은 아이가 짊어져야 하는 가장 큰 짐이 부모가 살아보지 못한 삶이라고 말했다." - 59쪽

> "장기간의 친밀한 관계인 '결혼'만큼 중년에게 상처와 실망을 많이 주는 것은 없다. 결혼생활을 지속하려면 '내면아이'라는 짐을 견뎌야 한다. 결혼생활에 너무 많은 희망과 욕구를 걸기 때문에 그만큼 실망할 가능성이 크다." - 95쪽

이 책은 여러 편의 시와 소설을 통해 1차 성인기의 투사가 중년에 어떤 혼란을 일으키는지를 보여준다. 그중 귀스타브 플로베르의 작품 《보바리 부인》에서 주인공 엠마 보바리는 결

혼을 통해 자신의 지긋지긋한 삶에서 벗어나려 한다. 결혼한 지 얼마 지나지 않아 엠마는 임신을 하고 평범한 남편에게 질리지만, 가톨릭이 지배하던 19세기 프랑스에서는 낙태도 이혼도, 반항하며 집을 뛰쳐나오는 일도 불가능에 가까웠다. 엠마는 연애소설을 읽으며 자신을 구원해줄 새 연인을 꿈꾸고 이런저런 남성과 바람을 피운다. 자신이 꿈꾸는 삶을 남편에게 투사했다가 실망하자 낭만적 구원이라는 환상 속에 여러 남성들을 만난 것이다. 결국 엠마는 연인들에게 버림받고 파산 직전에 몰린 데다가 꿈꾸던 연인을 만나지 못했다는 절망감에 사로잡혀 스스로 목숨을 끊는다.

진정한 치유는 자기 자신이 되는 것
울고 있는 내 안의 그림자를 끌어안다

마흔의 위기는 새 직장을 구하거나 새 연인을 사귄다고 해결되지 않는다. 누구 또는 어떤 것이 자신의 문제를 해결해줄 것이라는 믿음을 이제는 버려야 한다. 나만이 내 인생을 책임질 수 있다는 것을 의식하고 '해답은 모두 내 안에서 나온다'는 진실을 받아들여야 한다. 융은 "선한 사람이 되기보다 온전한 사람이 되고 싶다"라고 말했다. 그렇게 되기 위해서는 사회적 성격인 페르소나와 지금껏 억압해온 그림자가 대화를 나눠야 한다. 그림자는 분노, 이기심, 욕망, 질투 등 우리가 숨기고 싶어 하는 내면의 모든 부정적인 부분을 의미한다. 그림자를 부정하지 않고 자신의 일부로 받아들여야 중년의 우울과 불안을 치유할 수 있다.
인생 후반으로 넘어가는 사람이라면 이미 적잖은 개성을 억누르고 살아왔을 것이다. 중간항로를 거치는 동안 인정받지 못한 개성과 감정들이 끊임없이 폭발하기에 매우 고통스러울 수 있다. 자신에게 솔직할 수만 있다면 우리는 자기 안의 이기심, 의존 성향, 두려움, 질투, 파괴적 힘을 파악할 수 있다. 분명 좋은 모습은 아니겠지만 무작정 밝기만한 페르소나보다 더 완성된 형태이며 더 인간적이다.

《내가 누군지도 모른 채 마흔이 되었다》는 1993년 출간 이후 25년 간 미국에서 가장 까다로운 서평 그룹 '굿리즈'의 극찬을 받으며 많은 독자에게 울림을 주고 있다.

> "진정한 나와 내가 맡고 있는 역할을 혼동할수록 마흔 이후의 삶은 불만으로 가득해진다. 이 책을 읽고 내가 누구인지에 대한 새로운 창을 열 수 있었다."

> "이 책은 내가 최근에 겪기 시작한 여러 문제들, 우울, 불안, 자기 의심을 다룬다. 내면의 문제를 회피했기 때문이라는 사실을 깨닫고 나자, 직장에서 느낀 분노와 더 나은 직장을 찾고 싶었던 욕구를 이해할 수 있었다."

> "지금 우울하고 삶이 만족스럽지 않은가? 이 감정은 이제 나에게 충실해지겠다는 좋은 신호다! 부모, 사회, 배우자가 원하는 모습이 아닌 진정한 내가 되겠다는 출발이다. 이 책이 당신의 인생을 바꿔놓을 수도 있다."

◆ 차례 ◆

서문: 나는 누구인가

1. 잠정 인격이 만들어지다

2. 중간항로에 들어서다
마음에 지진이 일어나다
사고방식이 바뀌다
거짓된 자기를 죽이다
투사를 거둬들이다
끝없을 것 같았던 여름이 지나가다
희망을 줄이다
우울, 불안, 신경증을 겪다

3. 온전한 인간이고 싶다
페르소나와 그림자의 대화
결혼생활에 위기가 오다
중년의 바람기는 왜 문제인가
부모 콤플렉스를 넘어서
일, 직업인가 소명인가
열등 기능의 재발견
그림자를 끌어안다

4. 문학으로 비춰보다

5. 진정한 치유는 자기 자신이 되는 것이다

6. 홀로 서다
외로움에서 고독으로
내 안의 잃어버린 아이를 만나다
삶을 사랑하는 열쇠, 열정
영혼의 늪에서 의미를 찾다
나와 나누는 대화
우리는 모두 언젠가 죽는다
빛나는 잠깐의 정지 상태

주석
참고문헌
찾아보기

◆ 책 속에서 ◆

중간항로는 개인이 삶의 의미라는 질문을 새로이 던질 수밖에 없을 때 일어난다. 어렸을 때는 상상하곤 했으나 세월이 흐르며 지워져버린 질문 말이다. 그리고 지금까지 가려져 있던 문제를 직면해야 할 때도 그렇다. 정체성에 관한 의문이 다시 떠오르며 그 책임을 더 이상 회피할 수 없게 된다. 다시 말하지만, 중간항로는 우리가 '지금까지의 내 삶과 역할을 빼고 나면 나는 대체 무엇인가?'라는 질문을 스스로에게 던질 때 비로소 시작된다.

-2. 중간항로에 들어서다 pp.37~38-

중년에 들어 두 번째로 일어나는 큰 기대의 쇠락은 '관계의 한계에 직면하는 일'이다. 필요한 모든 것을 충족시켜주며 우리를 돌봐주고 항상 옆에 있어주는 완벽한 배우자는, 사실 우리와 마찬가지로 자신의 욕구로 꽉 차 있으며 우리에게 똑같은 기대를 투사하는 사람이다. 결혼생활이 중년에 가서 파탄 나는 경우가 많다. 큰 이유 중 하나는 결혼한 두 사람을 엮고 있는 구조물은 불안한 반면 거기에 지나치게 큰 유년기의 희망을 얹어놓기 때문이다. (…) 영원한 동반자가 되기를 자처하며 그럴 준비가 되었다는 사람은, 우리는 잘 알아차리지 못하지만, 사실 우리 마음 안에 있다.

-2. 중간항로에 들어서다 pp.69~70-

성장하여 스스로 책임질 것을 요구한다는 점에서 삶은 무자비하다. 단순하게 들릴지도 모르겠지만, 성장은 중간항로에서 정말로 피할 수 없는 요구사항이다. 이는 결국 타인의 중재 없이 자신의 의존성, 콤플렉스, 공포를 직면해야 한다는 뜻이다. 이를 위해서는 우리가 짊어져야 할 몫을 타인 탓으로 돌리는 일을 그만두고 자신의 육체적·감정적·정신적 안녕을 스스로 책임져야 한다.

-3. 온전한 인간이고 싶다 p.88-

외부세계와 어울리기 위해 페르소나를 쓰는 것인데도, 우리는 타인의 페르소나를 내면의 진실로 착각하는 경향이 있으며 마찬가지로 우리가 행하는 역할이 우리 자신이라고 믿어버리기 일쑤다. 앞서 말했듯, 역할이 바뀔 때 우리는 자기상실을 경험한다. 페르소나는 개성인 척 가장하지만, 융이 지적한 대로 이는 근본적으로 "진실이 아니며, 개인과 사회 사이의 타협일 뿐이다". (…) 인생 전반기에는 대부분 페르소나를 만들고 유지하느라 내면의 현실에 쉽게 소홀해진다. 그러고 나서 등장하는 것이 그림자로, 이는 인식하지 못하거나 억압된 모든 것을 가리킨다.

-3. 온전한 인간이고 싶다 p.90-

심리치료라 해봤자 현재의 고통을 전부 부모 탓으로 돌리는 것밖에 없지 않느냐는 말을 들어본 적이 있다. 사실 그 반대다. 인간의 정신이 얼마나 연약한지를 민감하게 이해할수록 부모가 우리에게 준 상처를 용서할 가능성이 커진다. 가장 나쁜 일은 이 모두를 계속 무의식 속에 묻어놓는 것으로, 그랬다가는 치러야 할 대가가 크다. 자신이 과거 어디에서 상처나 결함을 발견하든 간

에, 우리는 스스로 이를 감싸 안는 부모 역할을 해야 한다.

-3. 온전한 인간이고 싶다 p.153-

나는 사람들이 인생에 관한 질문에 부적절하거나 틀린 대답을 내놓고 그에 만족할 때 신경증적으로 변하는 걸 자주 봤다. 이들은 지위 · 결혼 · 평판 · 외부에서의 성공 · 돈 등을 추구하지만, 이를 실제로 손에 넣고 나서도 여전히 불행하거나 신경증에 시달린다. 이런 사람들은 보통 너무 좁은 영혼의 지평에 갇혀 있다. 삶에 내용물이나 의미가 충분하지 않다. 스스로의 인격을 더 넓혀야 신경증은 점차 사라진다.

-5. 진정한 치유는 자기 자신이 되는 것이다 p. 205-

개성화라는 개념은 영혼의 에너지를 이끄는 일군의 이미지라는 점에서 융이 말하는 우리 시대의 신화를 뜻한다. 간단히 말해 개성화는 운명이 우리에게 부여한 한계 속에서 우리 모두가 온전한 자신이 되게 하는 개인발달의 필수 요소다.

-5. 진정한 치유는 자기 자신이 되는 것이다 p. 210-

현재의 삶을 가장 충실하게 살아야 한다. 과거에 대해 끝없이 불평만 하면서 망설임과 부끄러움 속에 말년의 허약함과 죽음을 맞아서는 안 된다. 우리가 가장 온전하고 충실하게 살아야 할 시기는 분명 바로 지금이다.

-6. 홀로 서다 p. 229-

◆ 지은이 소개 ◆

제임스 홀리스 James Hollis

스위스 취리히의 융 연구소에서 정신분석을 공부했다. 지금은 미국 워싱턴에서 융학파 정신분석가로 활동하며 샌프란시스코 세이브룩대학교에 교수로 재직 중이다. 중년의 삶과 관계에 관한 융 심리학 대중서 15권을 썼고, 이 책들은 지금까지 18개 국어로 번역되었다.
그중 《내가 누군지도 모른 채 마흔이 되었다》는 제임스 홀리스의 첫 책이다. 홀리스는 마흔에 겪는 위기를 '중간항로'라 표현하며 이 시기를 현명하게 보내기 위한 심리학적 가이드를 제시한다.

옮긴이 | 김현철

서울대학교 심리학과를 졸업한 뒤 자동차회사를 거쳐 영자신문 《코리아타임스》에서 기자로 재직했다. 다른 삶을 경험해보고 싶다는 이유로 안정적이던 직장생활을 마감하고 혈혈단신 유럽으로 건너가 지금은 독일 뮌헨에서 번역가로 일하고 있다. 《마음챙김 학습혁명》《사는 데 정답이 어딨어》 등을 번역했다.