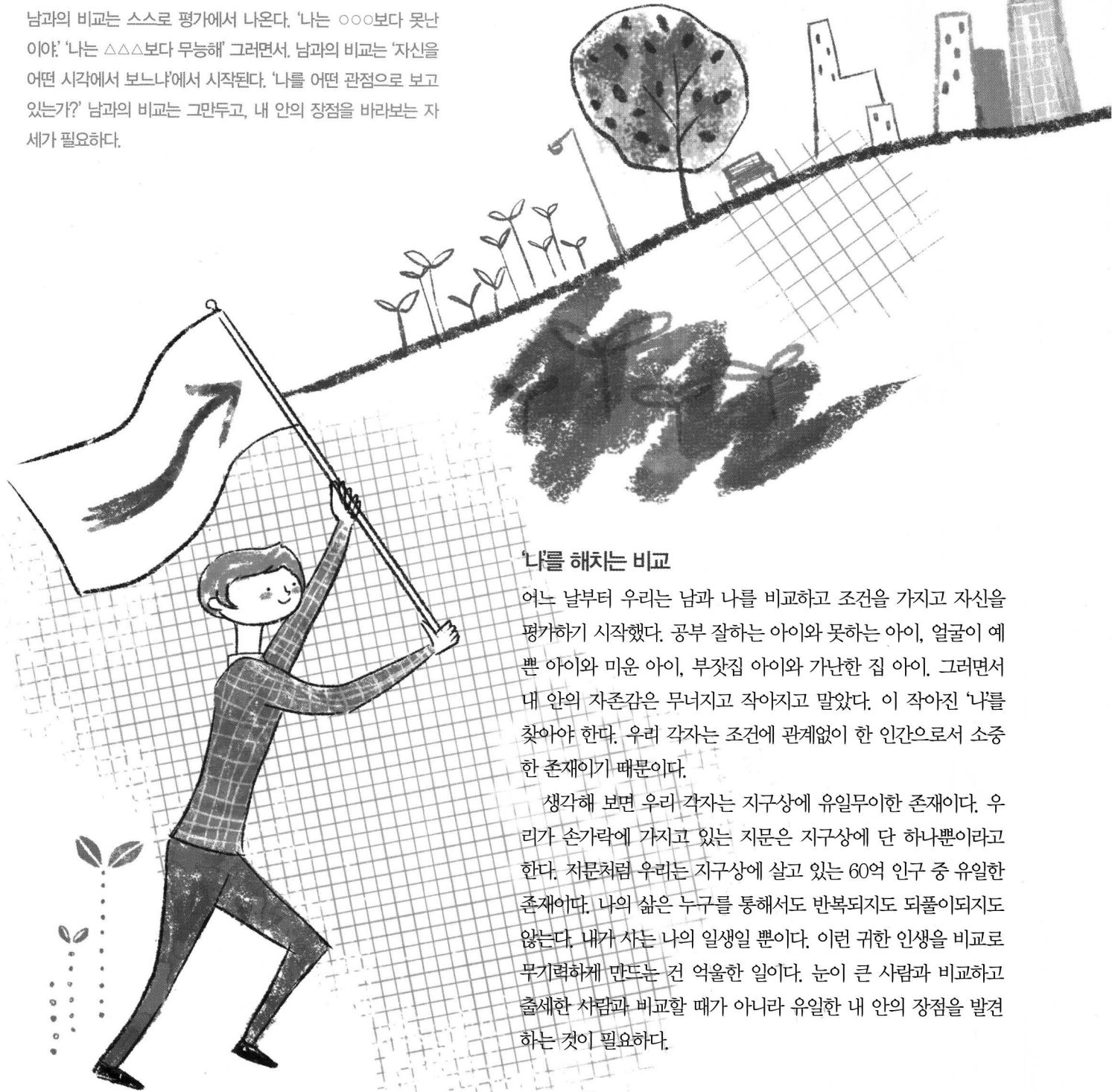


유일무이한 ‘나’를 찾아서

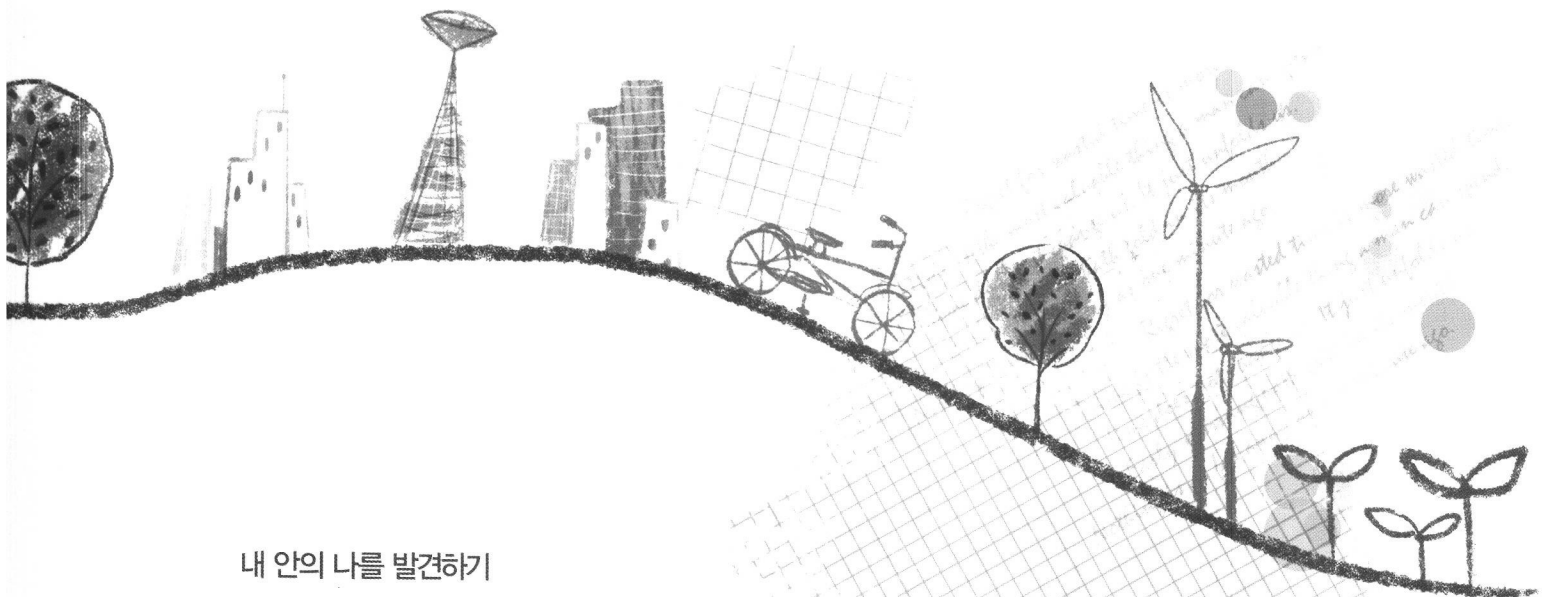
남과의 비교는 스스로 평가에서 나온다. ‘나는 ○○○보다 못한
이야.’ ‘나는 △△△보다 무능해’ 그러면서, 남과의 비교는 ‘자신을
어떤 시각에서 보느냐’에서 시작된다. ‘나를 어떤 관점으로 보고
있는가?’ 남과의 비교는 그만두고, 내 안의 장점을 바라보는 자
세가 필요하다.



‘나’를 해치는 비교

어느 날부터 우리는 남과 나를 비교하고 조건을 가지고 자신을
평가하기 시작했다. 공부 잘하는 아이와 못하는 아이, 얼굴이 예
쁜 아이와 미운 아이, 부잣집 아이와 가난한 집 아이. 그러면서
내 안의 자존감은 무너지고 작아지고 말았다. 이 작아진 ‘나’를
찾아야 한다. 우리 각자는 조건에 관계없이 한 인간으로서 소중
한 존재이기 때문이다.

생각해 보면 우리 각자는 지구상에 유일무이한 존재이다. 우
리가 손가락에 가지고 있는 지문은 지구상에 단 하나뿐이라고
한다. 지문처럼 우리는 지구상에 살고 있는 60억 인구 중 유일한
존재이다. 나의 삶은 누구를 통해서도 반복되지도 되풀이되지도
않는다. 내가 사는 나의 인생일 뿐이다. 이런 귀한 인생을 비교로
무기력하게 만드는 건 억울한 일이다. 눈이 큰 사람과 비교하고
출세한 사람과 비교할 때가 아니라 유일한 내 안의 장점을 발견
하는 것이 필요하다.



내 안의 나를 발견하기

사람은 자신을 인정해 주어야 한다. '비록 완벽하지는 않지만 나는 최선을 다해 살아왔어' 이렇게 자신에게 말해 줘야 한다. 완벽하지 않은 자신을 남과 비교하지 말고 열심히 살아온 수고를 인정해주자. 이럴 때 내 안에 숨겨진 장점을 진짜로 볼 수 있다. 내 안에 나를 보기 위해 다음의 세 가지를 기억하자.

첫째, 늘 긍정적으로 바라보자.

'늘 긍정적으로 바라보자'라는 주문은 남과 비교하게 하는 부정적인 관점들이 자신의 뇌속 깊은 곳에 침투하지 못하도록 방어 시스템을 만들어 주는 역할을 한다. "그래 사람이 다 똑같은 수는 없지." "내가 ○○○보다 더 잘하는 것이 있을꺼야. 지금부터 잘 찾아보자." 등의 관점으로 나의 단점을 찾기보다는 장점을 찾으려는 노력을 하면 스스로를 바라보는 시야는 긍정적으로 바뀔 것이다.

둘째, 나를 있는 그대로 좋아해 보자.

남과 비교하지 않을 수 있는 주문, 바로 '있는 내 모습 그대로'를 좋아하는 것이다. 약점이 있을지라도 나 자신은 한 인간으로서 지구상에 유일무이한 존재다. 자신의 부족함을 스스로 용서하고 사랑할 때 내 안에 숨겨진 장점을 발견하게 된다. 그럴 때 시시때때로 남과 비교하던 마음도 떠나게 되는 것이다.

셋째, 나를 보는 용기가 필요하다.

인간의 정신 기능에는 자기 위로 기능(self soothing capacity)이 있다. 정신분석가 코허트 박사는 이 기능이 정신 건강을 유지하는 데 필수적이라고 했다. 내 안의 장점을 발견하기 위해 자기 위로 기능을 활용하자. 때론 엄청난 실수를 했거나, 시련을 당했다고 해도 자기 위로 기능이 필요하다. "괜찮아, 잘 될 꺼야. 이보다 더 어려울 때도 넌 늘 잘 해 왔잖아." 내 안의 장점을 찾는 것은 이런 위로를 통해서 공급된다. 이 힘으로 우리는 남과 비교하는 마음을 떨쳐내고 내 안의 장점을 찾아낼 수 있다.