



문제의 근원에 도달하기

우리 모두의 마음속에는 의식의 바로 아래에 하나의 세계가 있습니다. 이 세계는 과거의 경험과 무의식적인 욕망에 의해 형성되며, 매 순간 우리의 동기에 영향을 미치는 욕망과 소망의 연결망을 만듭니다. 우리의 감정적 삶은 어린 나무로 생각해 볼 수 있습니다. 나무는 자라면서, 지지적인 경험이라는 빛과 따뜻함에 의해 양육되고, 스트레스라는 바람에 휘둘려 갈라지기도 합니다. 꽃봉오리가 피고, 가지는 부러지고 아뭏습니다. 상처는 생기고 치유됩니다. 하지만, 줄기와 잎 그 너머 지표면 아래에서는 변화가 일어납니다. 나무를 땅에 고정시키기 위해, 광범위하게 퍼져있는 뿌리의 연결망이 스스로의 역할을 수행합니다. 이 지하층에는 우리의 과거 경험에서 유래한 기억, 감정, 소망 등이 스며들어 잠복해 있습니다. 이 층은 우리의 의식적 인식을 넘어선 곳에 있기 때문에, 우리는 이 세계를 가리켜 무의식의 세계라고 부릅니다. 땅 위에서 무슨 일이 일어나든, 이 무의식이라는 복잡하게 연결된 규칙은 우리의 감정에 어떤 일정한 패턴을 형성합니다. 그 때문에 가장 좋은 환경임에도 가지가 때때로 시들게 되는 이유를 우리가 모르는 때가 있습니다. 때마다 반복되는 패턴이 성장을 방해하기 시작할 때, 정신분석이 도움이 될 수 있습니다. 정신분석가의 도움은 정원사와 긴밀히 협력하여 잡초를 제거하고, 감정과 행동의 근원을 치유하기 위해 지층의 아래로 나아갈 수 있는 기회가 됩니다. 만일 당신이 문제 있는 행동의 반복되는 패턴에 갇혀 있거나 불안이나 우울증 등의 원치 않는 증상을 경험한 적이 있다면, 정신분석은 당신이 자유로워지고 풍요롭고 방해받지 않는 삶을 사는 방법을 배울 수 있는 수단을 제공해 줄 것입니다.

Source: <https://www.youtube.com/watch?v=NQCfUacxaeI>