

여러분이 인생에서 겪는 모든 문제는 한가지 요인으로 귀결됩니다.

여러분의 자존감(self-esteem)이 그것이죠.

그것을 충분히 가지고 있다면, 어떠한 일이라도 극복할 수 있을 겁니다. 어떠한 역경도 여러분이 만족스러운 삶을 사는 것을 막지 못할 것입니다. 여러분이 오래 살 것이라고 말하는 게 아니며, 부자가 될 거라고 말하는 것도 아닙니다(물론 여러분이 이러한 것을 원하면 그렇게 될 것입니다). 그러나 여러분은 삶에서 성공할 것입니다. 죽음이 목전에 왔을 때, [여러분의 삶을 되돌아보며 평화로울 수 있을 것입니다](http://ourbestversion.com/2008/06/your-ultimate-goal-revealed/).

그 러나 여러분의 자존감에 결함이 있다면, 문제에 직면하게 될 것입니다. 낮은 자존감은 여러분이 잠재력을 실현하지 못하게 하는데, 여러분이 그에 대한 믿음이 없기 때문입니다. 낮은 자존감은 여러분이 좋은 관계를 맺지 못하도록 하는데, 여러분이 자신의 진정한 가치를 모르기 때문입니다. 낮은 자존감은 진정한 풍요로움의 향유를 막는데, 여러분이 스스로 그러한 좋은 것들을 가질 수 있다고 생각지 않기 때문입니다. 낮은 자존감은 여러분의 행복을 억누르는데, 자신감이 없는 일들을 가지고는 행복할 수 없기 때문입니다.

그러니 자존감이 어떻게 작동하는지 살펴보도록 하죠.

**자존감(self-esteem)의 정의**

자존감이란 무엇일까요? 자존감을 충분히 갖지 못해왔다면 잘 모를 것입니다.

실제로, 거기에는 여러 측면이 있습니다. 자존감은 다음과 같이 3단계로 구성되는 믿음입니다.

1. **나는 존재 가치가 있다.** 이것이 밑바닥의 핵심 토대입니다.
2. **나는 유능하다.** 다음 단계로, 삶과 예상치 못한 사건들을 다루는 여러분의 일반적인 능력에 대한 믿음입니다.
3. **나는 풍요로움을 누릴 자격이 있다.** 가장 높은 수준의 자존감은 여러분의 능력을 넘어서 주변 세상이 여러분이 원하는 것을 줄 거라 믿는 것입니다. 여러분은 훌륭한 배우자를 둘 자격이 있습니다. 여러분은 완벽한 직장을 가질만합니다. 여러분은 큰 집을 가질 자격이 있습니다. 이러한 것들은 당신이 영향을 미칠 수는 있지만, 자신의 힘으로만 만들어낼 수는 없는 것들입니다. 주변 세상으로부터 도움과 행운이 필요하지요 — 그리고 여러분 또한 여러분이 필요한 때에 그러한 도움의 손길이 올 것이라고 신뢰해야 합니다.

“ 믿음”이란 단어 덕분에 자존감이 의식적인 사고인 것처럼 보이지만, 실제로 그보다 더 깊게 내려갑니다. 자존감은 우리가 태어날 때 기본으로 주어지는, 타고난 존재 상태입니다. 맨 처음, 우리는 “충만한” 자존감을 가지고 삶을 시작합니다.

자 궁 속의 아기를 생각해보세요. 위의 세 가지 조건 모두를 만족시키고 있음을 쉽게 알 수 있습니다. 여러분 엄마의 몸은 여러분의 모든 필요를 만족시키도록 만들어져 있습니다. 여러분의 유일한 일은 자라는 것이죠 — 단순히 세포 수의 증가와 같은 것을 말하는 것이 아닙니다. 아기가 다양한 물리적 능력을 시험하고 실험하면서, 자궁 속에서 움직인다는 것을 여러분은 알 겁니다. 그들은 외부에서 일어나는 일에 주의를 기울이며, 엄마로부터 신호를 받고 있습니다. 근본적으로, 그들은 자신이 존재 가치가 있음을 압니다 — 그들이 존재하고 있다는 바로 그 사실만으로 말입니다. 그들의 세상 전체라 할 수 있는 자궁 내의 어떤 것도 그에 반하는 신호를 보내지 않습니다. 모든 시스템이 그들의 존재를 긍정하고 유지하도록 짜여져 동작하는 것이죠. 그들의 세포는 영양을 공급받고 생명 에너지로 진동합니다. 우리는 충만한 자존감으로 태어납니다.

자존감은 웰빙의 느낌이며, 그러한 느낌에 대한 신뢰입니다. 우리가 인식하는 의식적 생각으로부터 우리 몸이 계속 작동하게끔 하는 영혼의 근간인 깊은 무의식에 이르기까지, 모든 계층의 의식으로 침투합니다.

우연히도, 위키피디아에 [자존감의 정의](http://en.wikipedia.org/wiki/Self-esteem)와 역사에 대한 흥미로운 논의가 있습니다.

**유아기: 자존감이 길러지거나 위협받을 수 있는 시기**

그 래서 우리는, 존재하고, 삶을 다루고, 발전하는 우리의 능력에 대한 신뢰인, 자존감이 충만한 상태로 삶을 시작합니다. 그러나 또한, 우리는 몸과 마음에 대한 의식적인 제어 능력 없이 최소한 한 명 이상의 사람에게 완전히 의존해야 하는 상태로 시작합니다. 마음과 몸 모두, 외부 세상에서 많은 영향을 받으면서, 급속히 자라나지만, 자족할 수 있는 상황이 되려면 한참 멀었습니다.

자연스레, 이 단계에서 우리는 매우 취약할 수밖에 없습니다. 우리는 세상의 자비에 맡겨 있는 것이죠 — 이 시점에서 세상은 대개 부모나 기타 아이를 돌보는 주요 인물들로 이루어집니다.

우 리의 세상은 자궁으로 시작합니다. 거기서는 당신의 필요에 부응하고 당신을 보호하도록 모든 시스템이 맞춰져 동작하지만, 당신의 엄마가 겪는 혹은 끌어들이는 악영향에 노출될 수 있습니다. 예를 들어, 우리 모두 잘 아는 것처럼, 임신 중에 흡연하는 것이 아기의 웰빙에 해를 끼칠 수 있습니다. 이러한 것은 아기의 육체적 성장에 영향을 끼칠 뿐만 아니라, 정신의 근간에도 작용할 수 있습니다. 이 완전한 양육 체계에 당신의 마음에 들지 않는 독소가 생긴 것이죠. 그것이 체계에 대한 여러분의 믿음에 어떠한 영향을 미칠까요?

제가 경험한 한 가지 예는 저의 작은동생입니다. 저는 두 명의 동생이 있는데요, 작은동생이 뱃속에 있을 때, 다른 동생이 엄마의 눈앞에서 차 사고를 겪었습니다. 다행히 동생은 무사했지만, 작은동생이 태어났을 때, 그 녀석은 자동차에 대한 예민한 두려움을 가지고 태어났습니다. 어렸을 때, 그는 차를 보거나 차 소리를 듣기만 해도 도망쳤습니다. 종국에 자라면서 그는 두려움을 극복했지만, 자동차가 위험한 물건이라는 생각은 그의 마음에 각인되어 있었습니다. 단계 1과 2의 자존감을 위협할만한 정도는 아니었지만, 세 번째 단계는 분명히 영향을 받았죠.

자존감에 해악을 끼칠 수 있는 이러한 위험들에 대한 취약성은 아기나 태어나 넓은 세상에 던져지면서 급격하게 증가합니다. 보호막과 자동 영양공급이 사라졌습니다. 엄마와 느끼던 일체감, 엄마의 지속적인 심장박동 소리도 사라졌죠. 모든 종류의 외부 요인들이 아이의 정신에 더 직접적으로 작용하게 됩니다.

아기는 아직 어떠한 자극을 그의 능력 혹은 세상/신에 대한 믿음에 영향을 주는 메시지로 인식할 수 있을 정도로 자라지 못했습니다. 모든 메시지는 근본적인, 무의식의 근저에 바로 영향을 끼칩니다: 내가 존재할 가치가 있는가?

당 신이 100퍼센트의 자존감으로 태어났다고 칩시다. 태어난 후에, 삶은 그 자존감을 좀먹기 시작하는데, 세상에는 실제로 당신이 알아야 하는 위험 요소들이 존재하기 때문입니다. 당신은 당신의 순진한, 세상은 좋고 안전한 곳이라는 믿음을 온전히 지켜나갈 수 없습니다.

그리하여 당신의 필요가 충족되지 못할 시에 그 영향은 클 수 있습니다. 아이들은 천성적으로 높은 회복력을 지니고 있지만, 지속적인 무시(아기가 울 때 관심을 기울이지 않는다거나)나 극적인 사건(부모가 죽거나 부모와 떨어지게 되는)은 그들의 자존감에 큰 타격을 줄 수 있습니다.

그 리고 아이에게는 부모가 기본적으로 세상 전부입니다. 그들의 전 존재가 부모에 의지합니다. 처음에는 말을 이해하지 못하므로, 좀 더 물리적이고 원초적인 입력에 반응합니다 — 포옹 대 분리, 결속 대 방치 같은 것들에 말이죠. 방치를 경험한 아이는 그가 존재할 가치가 없다고 느낍니다.

가령, 저의 아버지는 다섯 아이 중 막내였는데, 가장 가까운 형제보다도 9살이나 어렸습니다. 그는 자기의 엄마가 마흔 살이었을 때 태어났는데, 그 당시에는 엄마가 되기에는 너무 늙은 나이였습니다. 일본은 2차 세계 대전의 패배를 맛보는 중이었고, 저의 할아버지가 전쟁 중에 돌아가시지는 않았지만, 매우 불안한 시기임에는 틀림없었죠. 저의 할머니가 나이가 더 많았고 손이 모자랐으므로, 제 아버지는 그의 가장 윗 형제(그보다 18살 더 많았던)의 손에 길러졌습니다. 명백히 계획되지 않았던 아기였기에, 제 아버지는 항상 그의 탄생이 실수가 아니었나 궁금해하였습니다.

슬 프게도, 이와 같은 이야기는 매우 흔합니다. 퍼센트 비유로 돌아가 보면, 당신이 100으로 시작했다고 할 때, 아주 잘해야 90퍼센트 정도로 유아기를 지나갈 수 있습니다. 당신이 방치되거나 무시되거나 학대받지 않았을지라도, 삶에서 고통스러운 일은 일어날 수 있으며, 우리는 낙천성 일부를 잃게 됩니다. 우리는 걱정하기 시작하고, 자존감은 떨어집니다. 3단계 자존감을 온전히 유지하기가 불가능하고 비현실적이 됩니다.

한편, 1이나 2단계 자존감에 큰 타격 없어 여러분의 유아기를 보내는 것도 충분히 가능합니다. 대부분의 자신감 넘치는 사람들은 80 정도는 여전히 유지하고 있는 것이죠. 이러한 사람은 세상이 무섭고 위험한 곳일 수 있지만, 그는 온전히 존재할 가치가 충분하며 인생의 미로를 헤쳐나갈 능력이 충분하다고 믿습니다.

우연히, 많은 문화와 종교 및 기타 신뢰 체계에, 어린 아이들의 자연스러운 자존감을 떨어뜨릴 수 있는 내장된 행위 규범들이 있습니다. 실제로 그것이 그의 정확한 의도이기도 하죠 — [종족의 생존](http://ourbestversion.com/2008/05/realizing_your_potential_in_a_society_not_built_for_it/)을 위해서, 대개는 자신감이 부족한 아이들를 키우는게 더 쉬운데, 그래야 그들을 겁주어 순종하게 하고 종족의 규범을 지키도록 할 수 있기 때문이죠.

**아동기와 성숙기: 자신과 세상에 대한 신뢰를 시험하고 구축하는 시기**

유 아기를 벗어나 자기를 인식하고 자신의 행동을 인지하는 시기가 되면, 외부 환경은 단계 2와 3의 자존감에 더 영향을 미치게 됩니다. 시작 단계부터 적절히 길러져 믿음이 굳건해지고 나면, 존재 가치에 대한 믿음은 쉽게 흔들리지 않습니다. 재앙에 가까운 사건이 발생하거나 오랜 시간 지속적으로 신호를 받게 되지만 않는다면 말입니다.

그러나 상위 두 단계에 많은 상처가 생길 수 있습니다. 부상에서 실망, 배신에 이르기까지 우리는 모두 삶의 풍파를 겪습니다. 어떠한 부정적이고 해로운 사건에서라도 회복할 수 있지만, 어린 시절에는 여전히 부모의 도움이 필요합니다. 성인이 되고 난 후에는 그러한 악영향이 내재화되지 않도록 건전한 대처 방법을 스스로 계발해야 합니다. 우리는 세상이 정말로 위험한 곳일 수 있다는 사실을 배웁니다. 우리가 잘하지 못하는 일들도 있다는 것을 배우죠. 이러한 경험들로 인생을 헤쳐나가는 자신의 능력에 대한 신뢰와 세상이 살만한 곳이라는 근본적인 믿음이 흔들려서는 안 됩니다. 그러나 종종 우리는 자신감을 잃습니다. 우리는 고통을 두려워하고, 방어적인 자세를 취하는 법을 배웁니다.

특히, 사춘기에는 우리의 능력을 판단하고 평가하는 임의적인 외부 판단에 노출됩니다. 친구들, 선생님, 시험, 성적 등이 그것이죠. 이러한 것들은 우리들의 2와 3 자존감 모두에 심각한 타격을 입힐 수 있습니다. 모든 사람이 자신을 해하려 하고 스스로 자신을 보호할 능력을 못 갖췄다고 생각해서 2, 3단계의 자존감이 모두 상실된 경우라면, 지금까지도 상당히 비참한 삶을 살고 있을지 모릅니다. 그러하였으면 단계 1의 자존감만으로 버텨나가기는 어렵습니다.

따라서 이 시기는 단계 2와 3의 자존감을 시험하고 상실하고 다시 구축하는 그러한 과정으로 보아야 합니다. 우리는 좀 더 큰 세상(친구들, 학교)의 문맥에서 자신을 인식하고 평가하고, 갑자기 이전의 자신감이 흔들리거나 그를 잃기도 합니다.

그러나 좋은 부모와 선생님, 인생의 스승들이, 어린 친구들이 어려운 시기를 돌파해나갈 수 있도록 도와줍니다. 그 길에서 성공과 성장을 인식하면서 우리는 우리의 능력에 대한 자신감을 얻습니다. 세상에 대한 우리의 신뢰는 주위에 우리가 믿는 사람들이 함께한다는 사실을 깨달으면서 회복됩니다. 아무도 진공 속에서 자라나지 않습니다. 우리는 좋은 영향과 나쁜 영향을 모두 받지만, 우리보다 앞서 간 이들로부터의 도움을 통해, 자신감을 강화하고 나쁜 일에 깊은 상처를 입지 않는 법을 배울 수 있습니다.

한 사람이 성인이 되고 나면 그의 진정한 자존감에 상처를 입히기 어렵습니다. 좋은 습관과 긍정의 기억, 자신의 능력과 한계에 대한 지식을 통해, 자존감은 안으로 굳건해지고 외부 영향을 점점 덜 받게 됩니다. 이것이 자신감 넘치는 사람들이 피해 의식에 빠진 사람들과 달리 안정되어 보이는 이유입니다. 완전히 내재화한 자존감은 외부 요인에 쉽게 흔들리지 않습니다. 그것이 어떤 사건이건 삶 속에서 만나는 다른 사람들이건 간에 말이죠. 당신 스스로 자신이 우울하고 비관적이며 다른 사람의 말이나 행동에 쉽게 흔들린다고 생각되면, 당신의 자존감은 완전히 성숙하지 못한 것입니다.

**자존감은 인생의 모든 방면에 영향을 미칩니다**

여 기서 어떻게 낮은 자존감이 당신이 하는 모든 일에 영향을 주는지 세세히 살펴보지는 않겠습니다. 자존감이 낮으면, 당신은 더욱 두려워하게 됩니다. 더 두려워할수록, 모험하기를 더욱 꺼리게 됩니다. 모험에 뛰어드는 일이 없어지면 개인의 성장은 정체되고, 자존감은 더 떨어지게 됩니다. 그것은 모든 방면에 침투합니다: 학습(모든 성장은 리스크를 동반합니다), 학교나 직장에서의 성취, 가족과 친구, 배우자와의 관계 모두에 말입니다.

그러나 당신이 깨닫지 못하는 것은 당신의 불신과 두려움이 얼마나 깊게 당신 정신의 기저에 깔려 흐르는가 입니다.

당신이 궁색한 직업을 가지고 있다고 칩시다. 당신은 항상 궁색한 일을 해왔습니다. 왜 그럴까요?

3 단계 자존감은 좀 떨어졌으나, 1과 2단계는 상대적으로 잘 보존되었을 때, 당신은 당신이 유능하지만, 세상이 그를 알아주지 않는다고 생각합니다. 아마도 당신의 부모 또한 궁색한 직업을 가졌을지 모릅니다. 그래서 당신은 그것을 현실로 받아들이고 맙니다. 직업이란 원래 즐길만한 것이 못된다고 말이죠. 당신은 퇴근 후와 주말, 퇴직 후를 위해 직장을 견뎌냅니다. 그것이 인생이죠.

자 존감에 변화를 주기란 어느 경우든 쉽지 않습니다만, 이 단계에서는 상대적으로 가능성이 큽니다. 당신은 당신이 좋은 직업 혹은 직장을 가질 자격이 없다는 믿음을 바꾸기만 하면 됩니다. 밖으로 나가 자신의 일을 즐기는 사람들을 찾아, 그 느낌이 어떤지 물어보십시오. 당신의 뇌에 그러한 현실이 가능하다는 사실을 입력하세요. 사고의 재구성은 시간과 노력이 들지만, 표면에서 멀지 않으므로 접근해서 고치는 것이 가능합니다. 웹을 뒤져보세요 — 이러한 단계의 재구성을 하는 방법에 관한 풍부한 충고들이 있습니다. 당신과 공명하는 것을 찾아 자신에게 적용하세요.

만약 2단계 자존감이 해를 입었다면, 당신은 당신이 좋은 직장을 가지기에 충분히 유능하다고 생각하지 않습니다. 사살, 당신은 어떠한 일에도 자신이 유능하다고 생각하지 않습니다. 당신은 당신이 정말 싫어하는 일이지만 뼈 빠지게 일할 것입니다. 그들이 판단하고 있다고 당신이 생각하는 만큼 자신이 유능하지 못하다는 사실을 그들이 알아차리게 될까 하는 두려움 때문에 말이죠. 감사하는 마음 대신, 당신은 두려움에서 당신의 형편없는 일에 매달립니다.

이는 더 깊은 수준의 재조건화를 필요로 합니다. 우리는 모두 재능과 능력을 갖추고 있으며, 각자는 시간을 들여 그를 찾고 계발해야 합니다. 자신의 능력을 신뢰하는 법을 학습하는 것은 가능합니다. 비록 그것이 겁나는 과정이 될지라도 말입니다. 그러한 성장은 최소한 어느 정도의 위험을 감수하라고 요구하기 때문입니다. 하지만, 여러분은 그러한 모험에 뛰어들 자신감이 없습니다. 당신의 삶은 표준 미달로 가득 차 있습니다(대개는 자신이 아닌 다른 사람에 의해 설정된 외부의 임의적인 기준들이죠). 자신이 실패라고 여기는 것들의 연속으로 이루어진 과거를 가지고서, 당신이 유능하다고 생각하기 시작하기는 어렵습니다.

이 치유의 과정은 부모나 교사 혹은 스승, 성숙하고 안정적이며 그러한 교육에 능숙한 누군가와 함께할 때 제대로 이루어질 수 있습니다. 모든 유능한 부모들은 자식들에게 이러한 작업을 해줍니다. 그들은 아이들이 모험하고, 위험을 감수하고, 도전을 피하지 않도록 하여, 그들 내부에 놓여 있는 자연스러운 자존감을 유지하도록 해줍니다. 당신의 치유 과정을 도와줄 수 있는 사람들이 있습니다. 홀로 해야 한다면, 당신이 [자신 내부의 아이를 돌본다](http://ourbestversion.com/2008/06/your-mental-age-healing-and-raising-your-inner-children/)고 생각하세요 (우연히도, 몇몇 부모들은 자식을 기르면서 실제 이러한 치유 과정을 겪게 됩니다. 그들은 자신이 필요로 했던 일을 하는 것이죠).

이 제, 1단계의 자존감이 손상된 경우라면, 직업만이 문제가 아닙니다. 당신 자신의 존재 가치 자체에 확신이 없으며, 이러한 의심은 인생의 모든 부분에 영향을 끼칩니다. 당신은 아마도 어떤 곳에서도 만족을 얻지 못할 것입니다. 존재 자체에 대한 신뢰가 흔들리는 상황에서도 본인의 능력이나 세상에 대해 어느 정도 신뢰를 하는 것이 가능은 합니다. 그러나 이는 자신의 존재 가치를 증명하려고 필사적으로 외부 환경을 조작하려는 시도를 이어질 뿐입니다. 당신은 당신의 능력에 가중치를 너무 높게 두어 완벽주의자나 일 중독자가 될 수도 있습니다. 체계를 속이고 범죄 활동에 가담할 수도 있습니다 (세상이 여러분을 제대로 처우하지 않으므로, 당신은 그를 갚아주는 것뿐입니다!). 당신은 만성적인 정신적 혹은 육체적 질병에 시달릴 수도 있습니다. 의사들과 약이 때때로 겉으로 드러나는 증상을 치료해주기도 하지만, 항상 같은 방식으로든 다른 식으로든 재발합니다. 아마도 불안정과 혼란의 시기를 많이 겪어왔을 것입니다. 당신은 심지어 자신이 문제를 끌어들인다고 생각하고 있을지도 모릅니다.

어 떠한 경우든, 존재 가치에 대한 신뢰 회복이 최우선 과제입니다 — 어떤 다른 고차원적 욕구를 해결하기에 앞서, 당신의 모든 문제를 한 번에 해결하고 자아를 실현하고자 한다면 말이죠. 이것은 당신의 존재를 긍정함으로써 이루어집니다 — 그러나 당신의 의식 깊숙한 곳에 도달하는 방식으로 수행해야 합니다. 제가 보고 겪은 몇몇 방법들에는 존재를 긍정하는 문장 만들기, 유아기 다시 살기(다시 말하지만, 부모들은 자식을 키우면서 동시에 이러한 기회를 얻을 수 있습니다), 부모와 대화하고 그들로부터 긍정을 얻기(엄마: “나는 네가 태어나서 정말 기뻤단다.”) 등이 있습니다.

이 단계에서의 손상이 가지는 문제점은 당신이 자신의 문제가 정확히 무엇인지 모르고, 따라서 고칠 방법도 모르게 된다는 것입니다. 예를 들면, 설사 당신이 혼란과 불안정한 관계, 만성적인 육체적/정신적 건강 문제를 겪어왔을지라도, 자신의 존재에 대한 자존감이 빠져 있으며 그것이 문제의 근원임을 말해줄 수 있을 정도로 온전하고 깊게 당신을 정확히 바라볼 수 있는 사람은 매우 드물 것입니다. 우리 자신도 종종 의식 깊숙이 놓인 이러한 결핍을 인식하지 못합니다. 우리는 매일의 삶에서 “내가 존재할 가치가 있는가?”를 궁금해하며 지내지는 않습니다. 단지 존재의 훨씬 높은 층에서 나타나는 증상들만을 보고, 그 수준에서 문제를 해결하려고 시도할 뿐이죠. 이러한 시도는 단기적으로 먹힐 때도 있지만, 장기적인, 진정한 해법이 되지는 못합니다.

제 가 줄 수 있는 최선의 충고는 매우 철저한 자기 분석을 해보라는 것입니다. 자신을 더 잘 인식할수록, 더 깊이 안으로 들어가 문제의 원인을 추적할 수 있습니다. 심하게 좌뇌 편향적인 사람들(특히, 남성들)에게는 여전히 어려운 작업입니다. 이것은 직관적인 방법이고 당신의 느낌을 많이 분석하는 과정이 필요한데, 그들은 보통 그들의 깊은 내면 감정을 잘 인지하지 못하기 때문입니다.

1 단계 자존감의 손상이 심하지 않으면, 혼자서도 치유할 수 있지만, 그렇지 않다면, 전문 요법사나 전체적 치료술과 함께 하는 것이 최선일 겁니다. 동종 요법과 전통적인 중국 의학/침술 등은 정신 상태를 포함하여 전체로서 사람을 살피고 균형을 회복할 수 있도록 합니다. 이러한 치유는 문제의 뿌리를 찾아 고치려고 합니다. 깊은, 하부의식의 세계는 우리의 물리적 육체와 밀접히 연결되어 있기에, 밑바닥으로부터 몸의 균형을 회복하는 것은 정신에도 같은 영향을 미칩니다. 하룻밤에 효과가 나타날 일은 결코 아니지만, 경험 있는 정신 치유가/요법사와 더불어 그들은 분명히 당신을 돕고자 합니다.

저는 가족 중 일부가 이러한 과정을 겪는 것을 보았습니다. 제 아버지는 몇몇 용기있는 노력을 하셨습니다. 그는 요법사에게 가지는 않았지만, 건강에 지나치게 민감하였습니다 — 한 방법에 오랫동안 꾸준한 법이 없었고 (불안정, 끈기의 부족), 매번 이 운동 또는 저 음식 등 여러 가지를 시도하였습니다. 그의 건강 습관은 두려움으로부터 나온 것이었습니다 — 그러한 노력들을 하지 않으면, 몸에 탈이 날 것이라고 생각했던 거죠. 그는 실제로 그의 어머니와 윗형제들을 찾아가 이야기를 나누고 그의 어린 시절 경험을 논하였습니다. 그는 자신이 아버지가 된 후 그의 어머니를 단 몇 번만 “엄마”로 불렀습니다. 그녀가 자식인 우리한테는 할머니였기에, 그도 그녀를 “할머니”라고 불렀습니다. 저는 그가 그녀에게 “엄마, 난 내가 태어난 게 기뻐요.”라고 말할 수 있었던 한순간을 기억합니다. 그것은 매우 특별한 치유의 순간이었습니다.

그러나 그는 자존감을 온전히 회복하지 못하고 죽었습니다. 그는 우울증을 겪었으며 자신을 점점 고립시켰습니다. 그 후 그는 ALS가 발병했고 3년 후 죽었습니다. 비록 과학적인 근거는 없지만, 저는 그가 원했기 때문에 불치병이 생겼다고 확신합니다. 그는 치유를 위한 끊임없는 여정이었던 삶에 지쳤던 것이죠. 그는 그가 바랐던 만큼 왔으며 이제는 끝을 바란다고 저에게 말했습니다.

그 는 결혼 생활을 끝까지 유지하고 (분명히 어려운 시기도 있었지만) 자식들을 위해 안정된 가정을 만들어온 명예로운 사람이었습니다. 그의 배경을 고려할 때 이러한 성품은 놀라운 것이라고 평가합니다. 그는, 또한, 삶의 마지막에서 평화로웠습니다. 그는 치유 과정 도중에 죽었지만, 그렇다고 그의 삶이 실패작이었던 것은 아닙니다.

다른 한편으로, 저는 완전한 치유도 목격하였습니다. 이 사람은 문자 그대로 그녀의 어린 시절로 돌아가 그를 다시 살았는데, 물론 이번에는 훨씬 더 좋은 방식으로 길러졌습니다. 그녀는 깊은 우울함에 빠졌었지만, 완전히 회복하여 다른 사람이 되었습니다. 많은 시간과 노력이 들었지만, 이제 그녀는 자신의 잠재성을 깨닫기 시작했습니다.

이처럼, 단일 증상 — 일에 대한 불만 — 이 실제로는 여러 단계의 자존감 손상과 관련되어 있을 수 있습니다. 어떤 단계에 문제가 있느냐에 따라, 자존감 회복에 대한 접근도 달라질 수 있습니다.

많 은 사람이 표면적인 문제만을 다루고, 깊이 파고들어 문제의 뿌리가 어디에 있는지 살피지 못합니다. 그러나 제가 장담할 수 있는 것은, 그 모든 것의 바닥에는 손상된 자존감이 있다는 것입니다. 자신감이 없다고 느끼지 않을 수도 있습니다. 심지어는 자랑하고 싶어하는 사람일 수도 있습니다. 그러한 성격의 특징은 근저에 놓인 취약함, 더 깊은 단계의 자존감 부족의 반대급부일뿐입니다. 당신은 인생을 이러저러한 문제 처리에 낭비하고 싶다면 표면적인 문제만 처리할 수도 있습니다. 그렇지 않다면, 깊숙한 핵심의 치유 과정을 받아들이고, 당신의 자존감 회복에 착수하면 됩니다.

**자존감을 구축하는 방법**

비록 제가 많은 자존감의 손상이, 특히 우리가 충분히 안정되고 성숙한 자신의 중심을 가지기 전에, 외부 환경으로부터 가해진다고 설명하였지만, 부모나 외부 요인들 탓만 해서는 결코 진정한 치유 과정을 시작할 수 없습니다.

그 누구도 완벽한 환경에서 자라나지 않습니다. 우리 중 일부가 나머지보다 운이 좋을 수는 있습니다만, 제 아버지 같은 경우가 그렇지 않은 경우보다 훨씬 흔합니다. 당신은 이를 극복하고 치유가 당신 손에 달렸음을 인식해야 합니다.

더 깊은 치료는 혼자만으로 힘들지만, 자존감을 회복하고자 하는 욕구가 나에게 있어야 합니다. 다음은 그러한 바람을 일깨울 수 있는 몇 가지 핵심적 생각들입니다.

* **치료할 수 있음을 인식하세요.** 당 신은 충만한 자존감을 가지고 태어났습니다. 따라서 당신은 인생의 여정에서 얻게 된 해로운 교훈들만 날려버리면 됩니다. 이에는 많은 방법이 있으며, 제가 이미 어린 시절을 다시 살거나 전체적 치유술을 사용하는 것과 같은 그 중 몇 가지를 언급하였습니다. 그러나 이 모두는 치유하고자, 온전히 치유하고자 하는 당신의 의지에서 출발합니다. 우리는 모두 자연적인 치유 능력을 갖추고 태어납니다. 그러한 능력을 해방하고 이용할 방법들이 있습니다.
* **도우려는 사람들이 있습니다.** 저 자신을 포함하여 우리 대부분은 살아오면서 이러저러한 방식으로 손상된 자존감으로 고통을 받아왔습니다. 그리고 우리 중 다수는 열정적으로 다른 사람의 치유를 돕고자 합니다. 우리는 당신을 돕는 것을 즐깁니다 — 그래서 그들이 돕게 하는 것은 여러분에게 이득일 뿐 아니라 그들에게도 성취가 됩니다. 아이들이 혼자 자라날 수 없는 것처럼, 당신의 자존감을 치유하고 회복하는 일도 다른 성숙한 영혼과 함께 할 때 가장 효과적입니다. 당신이 신뢰할 수 있는 사람들을 찾아 당신 인생으로 초대하세요.

**높은 자존감은 성취와 기쁨을 위한 여러분의 잠재력을 해방시킵니다**

세 단계의 자존감들이 기능 하는, “충분히 괜찮은” 수준에 도달하고 나면, 상처입은 상태에서는 몰랐던 당신 내부의 자원을 이용할 수 있게 됩니다. 당신의 쾌활성과 낙천성, 안정성에 스스로 감명받고 놀라게 될 것입니다.

더 큰 신뢰와 줄어든 두려움으로 더 안정적이고 일관된 웰빙과 낙천성을 가지게 될 것입니다. 이것만으로도 엄청난 결과들을 이끌어 낼 수 있습니다 — 더 좋은 관계, 더 나은 직장, 더 많은 만족의 나날들. 이 시점이 되면 당신은 자신을 고치거나 삶에서 잃어버린 조각들을 찾는 일에 신경을 덜 쓰고, 당신 인생의 위대한 작업을 시작할 준비가 됩니다. 당신 몸의 모든 자원을 끌어낼, 그리고 넓게 세상에 이바지할 그런 작업 말이죠.

위의 직업 예로 돌아가면, 이제 당신은 어떤 상황에도 대처하고 해법을 찾아낼 자원을 지닙니다. 3단계 자존감은 지금의 직장을 변화시키든 새로운 곳을 찾든지 간에 여러분이 굉장한 직장을 가질 수 있다고 알려줍니다. 2단계 자존감은 그러한 일을 얻고 유지할 능력이 당신에게 있다고 말합니다. 1단계 자존감은 어떠한 일이 일어나든 간에 당신은 자체로 훌륭하다고 알려줍니다. 당신 존재의 유효성이 직장 상황에 의존하지 않습니다. 그래서 당신은 과도하게 걱정하지 않게 되고 주변에서 일어나는 일에 덜 영향을 받습니다.

이 기적으로 들릴지 모르겠으나, 당신이 이 상태에 도달할 때까지는, 자신을 계발하여 그 지점에 도달하는데 당신의 모든 노력과 자원을 쓰는 일이 완전히 정당함을 알아야 합니다. 두려움(“좋은” 일을 하지 않으면 난 좋은 사람이 아니다)에 이끌려 착한 사람이 되는 것은 실제 대상에게 도움이 되기보다는 더 많은 두려움과 파괴성을 퍼뜨릴 뿐입니다. 전체적 인간으로서 당신이 해낼 이바지는 손상되고 두려워하는 인간으로서 당신이 만들어낼 사소한 효과와는 비교할 수 없어 큽니다. 치유하고자 노력하며 당신의 이야기와 교훈, 경험을 공유하는 일은, 최소한, 다른 사람들에게 영감을 주고 그들을 더 풍요롭게 합니다. 이러한 규칙에 예외가 없다고 말하지는 않겠습니다. 그러나 일반적으로 당신 자신 먼저 치유하지 아니하고 남을 도우러 갈 근거는 없습니다.

충 만한 자존감은 당신 인생에서 모든 좋은 것들의 근원입니다. 손상된 자존감은 모든 문제들의 뿌리입니다. 현대 사회에서 우리 대부분은 상처를 지니며, 많은 사람의 상처가 아주 깊습니다. 그러나 함께 우리는 자연스러운 자존감을 많이 회복할 수 있습니다. 그러하고자 노력하면서 사는 삶 자체가 세상에 큰 이바지를 하는 것입니다. 인생의 시간 동안 완전한 치유에 도달하지 못하더라도 말입니다. 당신이 그에 성공하여 당신의 잠재력을 깨닫게 된다면, 그것 자체로 세상에 큰 선을 행하는 것입니다. 당신의 이야기는 나머지 우리들에게 영감과 동기를 부여할 것입니다.

더 많은 우리가 이러한 자존감의 완전한 치유와 회복을 이루어내게 된다면, 성공 스토리는 점점 덜 예외적인 일이 될 것이며, 더욱 평범한 것이 될 것입니다. 그때, 세상은 훨씬, 훨씬 더 살만한 장소일 것입니다.