

## 심리 상담의 치료적 기제\*

윤 호 균†

가톨릭대학교

본 연구의 목적은 필자가 발전시켜온 ‘온 마음 상담’의 기제를 살피는 것이다. 필자는 상담의 핵심기제로서 세 가지를 들고 있다. 첫째는 경험 및 개인에 대한 이해와 존중의 경험이다. 이것은 내담자가 자신에게 일어나는 온갖 경험들과 자신의 존재 자체를 상담자가 이해하고 받아들이는 것을 경험하는 것이다. 둘째는 현실과 문제가 자기가 만들어낸 것임을 깨닫는 것이다. 즉, 내담자가 경험하는 문제나 현실은 주어진 현실 그 자체가 아니라 자신의 기억이나 관념 및 기대 등을 투사하여 자기 스스로 구성해낸 것임을 알아차리는 것이다. 셋째는 탈동일시와 존재에 대한 깨달음이다. 즉, 내담자가 자기 자신과 동일시하였던 지각, 생각, 감정 등이 자기 자신이 아니라 자신의 경험의 장에서 잠시 나타나는 심리적 상태일 뿐임을 깨닫고, 그것들에 대한 얽매임에서 벗어나서 그것들을 분명한 자각과 수용 위에서 받아들이거나 흘려 보내면서 온전한 자유와 평화를 누리는 것이다.

주요어 : 현실, 이해와 존중, 현실의 공상성, 탈동일시, 존재

---

윤호균은 가톨릭대학교 심리학과에 근무하고 있음.

\* 이 연구는 2003년도 가톨릭대학교 교내 연구비의 지원으로 이루어졌습니다.

† 교신저자 : 윤 호 균, 가톨릭대학교 심리학과, (420-743) 경기도 부천시 원미구 역곡 2동 산 43-1  
전화 : 2164-4271

필자는 오랫동안 걸쳐 동양사상과 상담을 통합해 보려는 노력을 해왔고 최근에 그 결과의 일부를 발표한 바 있다(윤호균, 1999, 2001). 요점은 개인의 현실은 그 자신이 만들어낸 것이며, 이 사실을 자각하고 거기서 자유로워지도록 돕는 것이 상담이란 것이다(필자는 이 관점에 입각한 상담을 ‘온 마음 상담’이라 부르고자 한다). 이 상담의 사상적 배경과 열개는 이미 발표한 바이므로, 이 글에서는 이 상담 접근이 내담자에게 어떤 기제들을 통해 효과를 가져온다고 생각 하는지를 밝히려 한다.

본론에 들어가기에 앞서 온 마음 상담의 몇 가지 가정들을 살펴보기로 한다. 우선, 개인의 현실은 그 자신이 창조한 공상이란 것이다. 즉 그의 현실(좀 더 정확하게는 주관적 또는 현상적 현실)은 주어진 객관적 현실과 그의 심리적 준거틀(변별 평가 체계)간의 상호작용의 산물이다. Rogers(1980)도 지적했듯이 하나의 단일한 현실이 존재하는 것이 아니라 사람마다 각자 다른 현실 속에 산다. 즉 동일한 객관적 현실이라 하더라도 사람에 따라서 그리고 상황이나 때에 따라서 달리 경험된다. 실상, 우리는 객관적 현실 그 자체에 대해서는 정확히 알 수 없으며 우리가 보고 느끼고 생각하는 주관적 현실만을 알 수 있을 뿐이다. 이 주관적 현실이 심리적 준거틀에 의해 채색된 현실인 한, 그것은 공상이라고 할 수 있을 것이다. 예컨대, 어떤 사람이 하나의 들꽃을 아름답다고 할 때 그 꽃 자체가 아름답다기보다는 그의 관점에서 보면 아름답다는 것에 지나지 않는다. 다른 사람은 달리 볼 수도 있을 것이다. 이 모두가 꽃에 대한 각자의 공상이라 할 수 있다.

다음으로, 이런 공상들은 대부분 자기의 두려움을 회피 또는 감소시키고 자기의 바람을 충족 시킴으로써 자기존재를 유지 확장하려는 데서

유래하는 자기 정당화이다. 우리는 각자 자기가 집착하고 있는 자기존재, 욕구, 감정, 관념에 따라 자신과 세계를 지각하고 느끼고 생각한다. 이 과정에서 우리는 우리가 지각하고 느끼고 생각하고 바라는 것을 실체화하고 동일시한다. 즉 우리의 지각·생각·감정을 일시적인 심리적 현상이 아니라 지속적이고 객관적인 실체로 간주한다. 예컨대, 한 때의 슬픔을 ‘나는 슬프다’라고 나를 슬픔과 동일시한다. 또는 ‘나는 못났다’라는 생각이 일어나면 못난 것처럼 위축되고 경직되기도 하고 ‘나는 못난 사람’이라고 간주한다. 이러한 동일시 과정에서 ‘개념=경험=존재(나, 타인, 사물)자체’라는 등식을 성립시키고 그것을 틀림없는 사실로 여긴다. 이 동일시는 자기 정당화의 기제라 할 수 있다. 즉 어떤 생각이나 감정을 한 순간의 경험으로 보지 않고 지속적이고 실체적인 것으로 봄으로써 그 순간의 자기존재나 자기의 바람 또는 두려움이 정당한 것으로 여겨지게 된다. 예컨대, 며느리는 시어머니를 잔소리하는 사람으로 봄으로써 잔소리를 들을 때의 시어머니에 대한 두려움과 미움을 시어머니 탓으로 돌리고 자신을 정당화할 수 있다.

이상에서 우리의 현실이란 우리의 공상일 뿐이며, 그러한 공상은 자기 정당화를 위한 것임을 살폈다. 이런 맥락에서 볼 때, 소위 ‘문제’라는 것도 일종의 공상이며 자기정당화라 할 수 있다. 건강한 상태에서는 우리는 한 때의 생각과 감정 등을 그 순간의 경험으로만 볼 수 있고 다른 생각과 감정 등을 선택할 수도 있음을 알고 있다. 그러나 문제에 휘말려 있을 때엔 그런 생각과 감정이 그 순간의 자기 공상임을 자각하지 못한 채 그러한 경험이 지속적이고 객관적인 실체인 것처럼 여기게 되고 거기에 집착하게 된다. 따라서 순간 순간의 신선함과 다양성, 융통성과 창조성, 개방성과 자유를 잃고, 선택적인 지각과 생

각 그리고 논리적인 왜곡과 오류에 빠지게 된다.

필자는 다음의 본문에서 온 마음 상담의 치료적 기제를 첫째, 내담자가 그의 경험들에 대하여 상담자로부터 온전한 이해와 수용을 경험하는 것, 둘째, 내담자가 문제로 여기는 것들이 그 자신의 공상임을 깨닫는 것, 그리고 셋째, 내담자가 자신의 경험들과 자동적으로 동일시하는 것에서 벗어나 자신의 존재를 깨달아 가는 것으로 나누어 설명하고자 한다.

### 온전한 이해와 수용의 경험

내담자에 대한 온전한 이해와 수용은 두가지로 나누어 살펴볼 수 있다. 첫째는 내담자가 상담이나 일상생활에서 경험하는 것들이 상담자에 의해 온전히 있는 그대로 공감적으로 이해·수용됨을 느끼는 것이다. 둘째는 내담자의 존재 자체가 온전히 이해·수용됨을 느끼는 것이다.

우선, 내담자는 그의 온갖 경험들에 대하여 상담자로부터 온전히 있는 그대로 이해받고 수용되고 있음을 느낄 수 있어야 한다. Rogers(1980)는 공감적인 상호작용이 여러 가지 엄청난 결과를 가져온다고 하면서 그것들을 세가지로 요약하고 있다. 첫째는 공감이 소외감을 해소시키고 연대감을 느끼게 해준다는 것이다. 둘째는 있는 그대로의 모습대로 존중받고 배려받고 수용받는 느낌을 준다는 것이다. 그리고 셋째는 평가나 판단을 받는다는 느낌을 주지 않는다는 것이다. 그에 의하면, 이런 공감적 이해를 경험하는 가운데 내담자는 지금까지 알지 못했던 새로운 요소, 예컨대 아버지에 대한 분노 등을 알아차리게 되고, 그런 요소들을 자기 것으로 받아들이고 동화시킬 수 있게 되고, 이런 과정에서 행동상의 변화가 뒤따르게 된다고 한다.

Rogers의 견해대로, 내담자들은 그들의 순간 순

간의 경험들이 상담자로부터 어떤 평가나 판단이 아니라 공감적으로 이해받고 수용될 때 그들의 자신과 자기들의 경험들을 정당화하지 않고 있는 그대로 이해하고 수용하게 될 것이다. 그것들이 괴로움이든 슬픔이든 불안이든 수치심이나 죄책감이든 그것들을 부인하거나 억압하거나 왜곡하거나 회피하거나 맞서 싸워야 할 어떤 것들로 여기지 않고 그들의 마음을 스쳐가는 다양하고 자기자기한 현상들로 받아들일 것이다. 사실 그 어떤 경험이든 그것이 비록 혐오스럽고 부정적인 것일지라도 그 때 그 상황에서 그에게 일어난 것만해서 일어난 것일 것이다. 조건에 따라 하늘에 온갖 모양과 색깔의 구름이 흘러가듯이 그들의 마음에도 그 때 그 때의 조건에 따라 여러 가지 경험들이 일어날 수 있을 것이다. 부정적이고 바람직하지 않은 경험들이라 해서 거부하고 왜곡하려 든다면 그것은 아마도 자유롭고 열려있는 마음을 엮매고 일그러뜨리는 것이리라. 단, 그것이 충동적으로 행동화하거나 표현된다면 그에 따른 사회적 책임을 벗어날 수 없을 터이다. 순간 순간의 내담자의 경험들이 상담자에 의해 어떠한 평가나 판단을 가함이 없이 있는 그대로 이해되고 수용될 때, 그는 자신의 모든 경험들을 소중하며 가치있는 것들로 여기게 될 것이고, 점차로 지금까지 억압하고 부인했던 경험들도 의식의 장으로 떠오르게 되고 마찬가지로 소중하고 가치있는 것들로 여겨지게 될 것이다. 그 결과 그의 행동도 그에게 보다 도움이 되고 건설적인 방향으로 바뀔 것이다.

다음으로, 순간 순간의 경험들이 이해되고 수용되는 것을 넘어서 내담자라는 사람 자체, 존재 자체가 이해되고 수용되는 경험 또한 중요하다. 인간중심의 상담에서 수용(또는 무조건적인 긍정적 존중)이 치료적이고 성장 촉진적인 까닭도 여기에 있다고 할 수 있다. 내담자는 자기가 치료

관계에서 또는 생활에서 어떤 감정이나 생각을 품고 있고 어떤 장·단점을 갖고 있고 어떤 말과 행동을 하든 간에 상담자에 의해 자기 존재 자체가 존중받고 받아들여지는 경험을 하면서 그 자신을 점차 소중히 여기고 받아들여지게 될 것이다. 그는 자기의 환경이나 처지, 사회적 지위나 역할, 외모나 성격, 현재의 감정이나 생각 등을 자기와 동일시하여 그에 따라 자기 가치감이나 존재 의미를 느끼는 것으로부터 벗어나 그러한 조건들과 관계없이 자기 자신을 받아들이고 소중하게 여길 수 있게 될 것이다. 예컨대, 그가 과거에 범죄를 저질렀거나 현재 가까운 사람을 미워하거나 의존적인 성격을 지니고 있더라도 그것은 과거나 현재의 자기 모습의 일부일 뿐 자기 존재 자체가 아님을 믿고 받아들일 수 있게 되는 것이다.

낱알의 경험들에 대하여 그리고 자기 자체에 대한 온전한 이해와 수용의 경험을 통해, 내담자는 그의 마음의 무대에서 벌어지는 온갖 경험들을 인생의 파노라마로서 소중히 여기고 음미하면서 또한 그 경험들을 벗어나 있는 주체로서의 자기 존재를 새롭게 발견하는 것이다.

**공상의 자각 : 문제와 현실이 자기가 만든 공상임을 자각하는 것**

내담자들은 자기들이 거의 항상 문제 속에 살고 있다고 여기거나 특정한 문제로부터 헤어날 수 없다고 여긴다. 그러나 그것은 그들의 지각이며 생각일 뿐이다. 객관적으로 볼 때 그들은 일상생활의 상당 부분을 다른 사람들과 크게 다를 바 없이 잘 수행하고 있다. 그들은 가정 생활에서나 사회생활에서 자기들의 맡은 바 일들을 무리없이 해내고 있는 것이다. 그들은 때로 기뻐하고 즐거워하며 아름다움을 찬탄하고 보람을 느

끼고, 때로는 화내고 슬퍼하며 마땅치 않은 것들에 상을 찌푸리고 좌절을 경험한다. 그럼에도 불구하고 그들은 반복적으로 그리고 거의 자동적으로 특정한 경험에 빠져들어 헤어 나오지 못한다. 정상인들도 그런 경우가 종종 있지만 비교적 쉽사리 거기서 빠져나오거나 그것을 피할 수 없는 것으로 여겨 마음에 큰 상처를 남김없이 받아들일 뿐이다. 이에 비해 문제를 가진 내담자들은 그것을 파국적인 것으로 여기거나 부정하거나 그것과 부질없는 투쟁을 한다. 그리하여 그들은 자기들의 삶의 다양성을 놓치고 자신들과 세계에 대해 왜곡된 관념을 갖는 것이다.

그러므로 내담자들은 자기들이 문제만 지니고 있는 것이 아니라 그 못지않게 건강한 면들을 갖고 있음을 상담을 통해서 확인할 수 있어야 한다. 상담자와 내담자는 문제만 아니라 삶 전반을 함께 이야기하고, 내담자들이 겪는 괴로움이 그들만의 특별한 괴로움이 아니라 대부분의 사람들이 겪을 수 있는 괴로움일 수 있음을 알아감과 동시에 그 괴로움의 정체를 함께 규명해간다. 그리하여 내담자들은 자기들의 괴로움이 삶 전체에 견주어볼 때 매우 제한된 부분이며 그들 자신이 지나치게 과장하고 왜곡한 공상임을 알아차리게 된다.

또한 내담자들은 자기들을 문제로 몰아넣고 문제인으로 느끼게 만드는 경험들, 즉 그들의 짐착을 드러내주는 경험들을 있는 그대로 보고 그것들이 자기들 자신이 만들어낸 공상임을 깨달을 수 있어야 한다. 이 경험들은 흔히 자기 존재와 관련되어 있으며 감정이나 신체 반응을 수반한다. 따라서 내담자의 얼굴에 경련을 일게 한다든지 눈물이 흐르게 한다든지 미소를 짓게 만드는 등의 정서 변화나 신체·생리적 변화를 일으키는 경험들에 특히 주의를 기울이고 이 경험들을 통해서 그들의 마음에 접근할 수 있어야 한

다. 상담자로부터 공감적으로 이해받고 수용되는 분위기 속에서 내담자들은 그들의 심정을 건드리는 상황이나 사건들을 생생하게 ‘느린 화면으로’ 보듯이 재경험하거나 회상할 필요가 있다. 평소에 하는 것처럼 회피하거나 잊으려하거나 충동적으로 행동화하거나 또는 정신없이 휩쓸려 가지 않으면서 명상을 할 때나 영화를 관람할 때처럼 차분히 그리고 면밀히 관찰할 필요가 있다.

이러한 면밀한 관찰법은 다른 상담 및 치료적 접근들, 예컨대 형태치료(김정규, 1995; Yontef & Jacobs, 2000)나 인지치료(Segal, Williams, & Teasdale, 2002)에서도 사용한다. 이 치료접근들에서는 그들의 치료 이론에 따라 이 기법을 활용하지만, 온 마음 상담에서는 경험들이 사실이나 존재 자체에 기반을 두기보다는 공상에 기반해 있음을 드러내기 위하여 사용한다. 이를 위해 우선 내담자의 문제스런 경험을 촉발한 상담 장면에서의 또는 과거 상황에서의 구체적인 말이나 행동 또는 사건을 있는 그대로 알아내려 한다. 다음으로 문제 상황에 있을 때 내담자에게 떠오른 여러 가지 생각들 가운데 문제와 관련없는 생각들은 없었는지 그리고 전혀 아무런 생각도 없는 상태는 없었는지 확인한다. 그리고 가장 중요하게 일련의 생각들의 연쇄 속에서 어떤 생각과 생각 사이에서 왜곡이나 굴절이 일어났는지를 확인한다.

이런 관찰을 통해 내담자들은 그들의 문제스런 경험이라 하더라도 그 경험이나 생각이 얼마나 변화 무쌍하며 무상한지를 깨닫게 된다. 그렇게 경험이나 생각이 무상함에도 불구하고 내담자들은 자기들이 그것을 끊임없이 지속되는 엄청난 것으로 여겨왔음을 자각하게 되는 것이다. 한 예로 상담자인 필자 역시 자동차 문에 끼여 다친 손가락에 생긴 통증을 관찰했을 때 그 통

증이 커졌다 작아졌다 함에도 불구하고 나 자신은 커다란 통증이 주욱 계속되는 것으로 여기며 걱정하고 있음을 깨닫고 훨씬 편안해진 경우를 들 수 있다. 내담자들 역시 그들의 외로움이나 불안, 우울 등을 마치 하루 종일 그런 것처럼 착각하는 것이다. 그들은 그들의 경험에 대한 면밀한 관찰을 통해 괴로움에만 집착하는 것에서 벗어나 괴롭지 않은 상태, 즐거움의 상태도 있음을 깨닫게 된다. 그만큼 자각의 폭이 확대된다 할 수 있을 것이다.

또한 면밀한 관찰을 통해 내담자들은 자기들의 문제스런 감정이나 생각이 그것을 촉발한 단초로서의 자극이나 계기로부터 얼마나 멀리 떠나왔는지를 알아차리게 된다. 우리는 부부간에 또는 다른 가까운 사람과 다룰 때 얼마나 흔히 원래의 사안과는 동떨어진 일들을 끄집어 내어 서로에게 상처를 입히는가! 내담자들도 면밀한 관찰을 하다보면 그들이 문제삼고 있는 생각이나 감정이 맨 처음의 촉발자극이나 계기에 대한 생각이나 감정과는 상당히 다른 것으로 확대되고 변질된 것임을 알아차리게 된다. 예컨대, 한 내담자는 전철이나 백화점 또는 음식점같이 많은 사람들이 모이는 곳에만 가면 가슴이 터질 듯 답답해지고 얼굴이 빨갛게 달아올라 그런 장소에 가는 것을 두려워하고 회피하였다. 이 내담자의 경우 다중이 모여 있는 장소에서의 그의 반응의 연쇄과정을 자세히 함께 검토했을 때 다른 사람들이 자기를 쳐다보는 것은 무시하기 때 문이란 생각에서 그의 엄청난 두려움과 공포가 시작되었음을 확인할 수 있었다. 다른 사람의 시선이 정말 무시를 의미하는 것인가를 여러 각도에서 재검토하고 달리 생각할 수 있음을 깨달았을 때 그는 공포로부터 벗어날 수 있었다.

이 사례에서처럼 별 문제가 되지 않는 단순한 사건이나 자극이 자동적이고 반복적인 문제스런

감정이나 생각으로 발전한 것은 그의 자기존재를 유지하고 확장하려는 심리적 기제가 작용한 때문이라 할 수 있다. 예컨대, 자기 스스로 불안한 사람이라고 믿는 사람은 두려워할 거리가 없음을 계속 경계하고, 화가 나있는 사람은 화낼 거리를 계속 찾고, 우울하다고 여기는 사람은 그 우울을 정당화할 껍질을 찾는다. 그렇게 함으로써 자기존재를 위협하는 것으로부터 벗어나 안전과 발전을 도모하고 자기의 처지를 인정받으려 하는 것이다.

따라서 자기존재를 정당화하려는 이와같은 집착으로부터 벗어나기 위해서는 내담자로 하여금 그와 같은 정당화가 정말 도움이 되고 정당한 것인지 점검해볼 수 있는 기회가 필요하다. 상담자는 내담자의 생각과 감정을 거스르거나 잘못되었음을 지적하기보다는 그의 그런 생각과 감정을 이해하고 수용하는 분위기 속에서 내담자로 하여금 그의 반복적이고 자동적인 지각, 생각, 감정, 의도 등이 어떻게 생겨났으며 어떻게 전개되었는지 면밀히 검토해보도록 도와야 할 것이다. 그러한 생각과 감정 등이 무엇을 계기로 하여 시작되었으며, 어떤 전개 과정을 거쳤으며 어떤 결과를 초래하는지를 상담자와 내담자가 함께 검토해보는 것이다. 이러한 검토는 시비를 가리거나 해결책을 제시하기 위한 것이 아니라 내담자로 하여금 그가 상습적인 생각과 감정에 집착하고 있음을 자각하고 그가 다른 방식으로 보고 느끼고 생각할 수도 있으며 그 자신 속에 그런 능력이 있음을 깨닫도록 하기 위한 것이다.

이 과정은 내담자가 자기의 상습적인 사고와 감정에 대해 계속적으로 의문을 제기하고 구체화하는 과정이라 할 수 있다. ‘이게 무엇이지?’, ‘지금 무슨 일이 일어나고 있지?’, ‘이게 어디서 왔지?’, ‘정말 그런가?’, ‘항상 그런가?’, ‘꼭 그럴 필요가 있나?’, ‘그러면 안되나?’, ‘그러면 어때?’

등의 질문을 스스로 던지게 하는 것이다. 또한 내담자가 유사한 다른 상황에서 전혀 다르게 생각하고 느낀 경우는 없었는지 그리고 동일한 문제 상황을 정반대로 생각하고 느껴본다든지 제삼자라면 어떻게 보고 생각할 것인지 등을 상담자와 함께 검토하고 상상해보는 것이다. 이러한 의문제기와 상상 그리고 구체화 작업과 검토가 내담자의 처지와 형편에 맞춰 이루어질 경우 내담자는 자신이 집착하고 있던 것에서 자유로워질 수 있으며 자신 속에 이미 자신의 문제에 대한 해결능력이 있음을 깨닫게 되고 그 능력을 현재의 문제 상황에서 발휘하게 되는 것이다.

이상과 같이 내담자의 문제 및 현실이 그 자신이 만들어낸 공상에서 비롯했음을 깨달아가는 과정을 통해 그는 자신과 세계에 대한 집착에서 벗어나 새로운 조망들을 갖게 되는 것이다.

우선, 그는 해결해야 할 어떤 실체로서의 문제란 없으며, 그것은 단지 자신의 착각으로 인한 집착이었음을 깨닫게 된다. 또한 그는 그의 경험 세계가 자신이 만들어낸 것일 뿐 다른 사람이나 환경 탓이 아님을 알아차리고 자신의 주체성과 책임을 받아들여지게 된다. 또한 그는 그의 진정한 바람을 고려하면서 주위 사람들과의 분리와 연대를 조절할 수 있게 된다. 따라서 그는 자신의 바람과 희망을 부부나 자녀 또는 친구에게 당연한 것으로 요구하지도 않고 반대로 그들의 요구를 당연한 것으로 받아들이지 않을 수도 있다. 그는 그의 말과 행동 및 표현이 그 자신과 다른 사람의 경험에 끼치는 영향을 자각하게 되고 그 책임을 받아들여지게 된다. 또한 그는 그의 경험에 대한 자기 중심적 지각과 사고에서 벗어나 좀 더 자유롭게 보고 느끼고 생각할 수 있게 된다. 같은 사건이나 사람이라 하더라도 입장 또는 관점에 따라 달리 지각되고 생각될 수 있음을 깨닫게 된다. 자기 자신이나 세계 또는 사건을 판

단하는 기준이란 절대적이기보다는 상대적임을 자각하고, 자신의 기준만이 아니라 다른 사람의 기준도 마찬가지로 정당할 수 있으며 따라서 존중되어야 할 것임을 알아차리게 된다. 예컨대, 동일한 시한부 인생을 앞두고 어떤 사람은 비탄과 원망을 느끼지만 다른 사람은 삶의 아름다움을 새삼 느낄 수도 있고, 머느리는 그의 시집살이를 지겨워할 수 있지만 시어머니는 당연한 것으로 볼 수도 있다. 여기서 각자가 처한 상황에 대한 각자의 주관적인 입장과 세계를 이해한다면 그 누구도 잘못된 것이 아님을 깨닫고 서로 협력할 수 있는 길을 찾을 수 있을 것이다. 뿐만 아니라 그는 자기 자신과 다른 사람 그리고 사건에 대해 달리 의미부여를 하고 달리 해석하고 달리 평가할 수도 있음을 깨닫게 된다. 자신이나 다른 사람이 무능한 사람일 수도 있지만 유능한 사람일 수도 있으며, 고통이란 것이 혐오스럽고 피해야 할 것일 수도 있지만 의미있고 삶을 풍부하게 하는 것일 수도 있음을 알게 된다. 그리고 인과관계나 상호관계가 고정불변한 것이 아니라 자신의 생각이나 행동에 따라 상당히 달리 보이고 달리 느껴질 수 있음을 자각하게 된다. 그리고 성격 특성이나 핵심적인 문제라는 것 역시 바라보는 각도에 따라 달라지며 규정하기 나름이며 고정된 실체가 아님을 깨닫게 된다.

이러한 모든 변화들은 현실이란 것이 객관적으로 항구불변의 실체로 존재하는 것이라기 보다는 자기가 구성하고 창조해낸 공상임을 깨닫는 데서 비롯한다. 이 과정에서 현실검증을 하거나 비합리적 관념을 논박하거나 또는 문제해결을 위한 시도를 하기도 하지만, 초점은 항상 내담자가 경험하는 현실이 자신이 만들어낸 공상에 기초하고 있음을 드러내는 데 있다. 절대적으로 옳은 하나의 현실은 존재하지 않으며 각 개인의 변별·평가체계 또는 심리적 준거들에 따

라 창조해낸 것임을 깨닫는 것이다. 이런 의미에서 망상이나 환각도 그 사람의 준거틀에서 보면 타당한 것이며 단지 그런 망상과 환각에 집착하는 것이 문제를 만들어내는 것이다. 마찬가지로 관념이나 신념의 합리·비합리도 판단 기준에 따른 것이며 중요한 것은 그런 신념이 그 자신과 주위 사람들에게 유익하고 그럴듯한가 하는 것이다. 문제해결 역시 하나의 정답이 있는 것이 아니라 개인에 따라 알맞은 다양한 해결책들이 있을 수 있는 것이다.

정서의 재경험이나 과거에 대한 회상 역시 카타르시스나 원인규명을 위한 것이기도 하지만 그 경험 당시와 현재에서의 내담자의 자기존재와 세계에 대한 느낌과 생각들을 이해하고 수용하며 이런 느낌과 생각들이 자기가 만들어 낸 공상임을 자각하도록 돕기 위한 것이다. 과거가 현재의 원인이기도 하지만 현재의 그의 입장과 처지가 그런 과거를 선택적으로 회상하게 하기도 하는 것이다. 인과관계에 대한 설명, 해석, 추론 역시 내담자로 하여금 그의 특정한 생각이나 감정에 집착하는 것으로부터 벗어나 다양하게 생각하고 느끼고 지각할 수 있는 가능성을 자각하도록 돕는 데 그 목적이 있다.

#### 탈동일시와 참 존재

위에서 필자는 온 마음 상담의 기제로서 내담자가 경험들과 자기존재 자체에 대하여 온전한 이해와 수용을 경험하고, 그의 문제와 현실이 자신이 창조한 것임을 깨닫는 것을 살폈다. 그는 이러한 상담에서의 경험을 통해서 자기 존재와 타인들에 대하여 새롭게 보게 되는 것이다. 자기 존재와 타인들에 대한 이 새로운 각성을 두 가지로 나누어 살펴볼 수 있다. 그 하나는 탈동일시이고 다른 하나는 자기의 존재 및 참 존재에

대한 새로운 믿음 혹은 깨달음이다.

### 탈동일시

탈동일시는 무아(無我)라는 개념의 핵심으로서 동양의 수행 전통의 근본을 이루고 있는 것이다. Walsh(2000)도 동양의 심리치료의 핵심기제 3가지 즉 마음의 안정, 탈동일시, 그리고 정신적 요소들 간의 균형 가운데 하나로 들고 있다.

우선, 실존치료(May & Yalom, 2000)에 나온 창녀의 딸인 한 환자의 경우를 살펴보자.

나는 그날 빈민가의 고가도로 밑을 걸으며 ‘나는 사생아(불법적인 아이)라는 생각을 하고 있었던 것을 기억한다. 나는 그 사실을 받아들여기가 괴로워 땀을 흘렸던 것을 기억한다. 그때 나는 ‘혜택 받은 백인 한가운데 있는 흑인’이나 ‘볼 수 있는 사람들 한가운데 있는 장님’임을 받아들여야 할 때의 느낌이 그럴 것이라고 생각했다. 그날 밤 늦게 잠이 깨었고, 다음과 같은 생각이 들었다. “나는 내가 사생아라는 사실을 인정한다.” 그러나 “나는 이제 더 이상 아이가 아니다.” 그러면 “나는 사생(불법적)이다”가 된다. 하지만 이것도 또한 아니다. “나는 사생으로 태어났다”일 뿐이다. 그러면 무엇이 남겨져 있는가? 남겨진 것은 “나는 존재한다”일 뿐이다. 이 “나는 존재한다”와 접촉하고 받아들이는 행위가 일단 이루어지자 “나는 존재하므로 나는 존재할 권리가 있다”라는 경험이 생겼다(May, Angel, & Ellenberger, 1958).

이 환자는 그가 사생아라는 생각에 집착하여 괴로워해왔으나 그가 더 이상 ‘아이’도 아니고 사생으로 태어났을 뿐 그 ‘불법적’인 행위는 그의 책임이 아님을 깨닫는 것이다. 즉 아이라는

생각, 불법적이라는 생각으로부터 탈동일시가 일어나고, 자기 존재에 대한 확인이 이루어진 것이다.

내담자들은 이 환자나 마찬가지로 개념 혹은 생각의 감옥에 갇혀 스스로 괴로움을 자초한다. 내담자는 그의 지각, 생각, 감정, 의도, 신념, 견해 등과 같은 심리적 과정이나 의식 내용 등을 그의 존재 자체와 동일시하거나, 그의 몸, 말, 행동, 생김새, 외모, 표정과 같은 신체·생리적 또는 행동적 상태나 과정과 동일시하거나, 그의 성격, 능력, 취미, 역할, 활동, 배경 및 대인 관계 등 그의 특징들 및 관계들과 동일시한다. 이러한 것들을 그의 존재자체와 동일시하는 것은 일종의 관념, 공상이라 할 수 있다. 그럼에도 불구하고 일단 동일시가 이루어진 경우엔, Walsh(2000)가 지적했듯이, 그것은 관념이 아니라 실체가 되고 주체가 되어 그것을 통해서 세상과 자신을 바라보고 해석하게 된다. 말하자면 Assagioli(1965)가 얘기했듯이, “우리는 자기와 동일시한 모든 것들에 의해 지배받게 된다.” 그 결과 내담자는 그가 모르는 사이에 동일시한 관념, 생각, 감정, 기억 등에 갇히게 되고 구속받게 된다. 예를 들어 본다면, 어떤 회사의 사장은 자기가 사장이란 생각에 사로잡혀 집에서나 친구들과의 만남에서도 사장처럼 군림하고자 한 나머지 부인이 보통의 남편으로만 대한다든지 친구들이 평등한 친구로서만 대할 때 무시받는 듯한 기분을 느끼고 화를 낸다. 또한 화가 난 다음엔 자신과 화를 동일시하여 화풀이를 하지 않으면 못 견디게 되기도 한다.

내담자는 이런 동일시를 통해서 자존감을 느끼고 즐겁기도 하지만 바로 이 동일시 때문에 불만과 좌절, 괴로움 등을 경험하기도 한다. 그는 그가 동일시한 어느 면에서 위협을 느끼거나 상처를 입은 사람이라 할 수 있을 것이다. 따라



서 그는 그의 존재 자체가 그가 자기 자신이라고 여기고 있는 자기개념이나 그에 대한 타인들의 생각이나 평가와는 별개인 독립적인 존재임을 깨달을 필요가 있다. 그의 존재는 그의 특정한 지각이나 경험들과 별개이며, 더구나 그가 지닌 특정한 관념이나 모습들과 별개이다. 예컨대, 그가 어느 순간 기쁘거나 슬프다 해서 그의 존재가 항상 기쁘거나 슬픈 것은 아니며, 그의 특정한 주장이 거부당한다 해서 그 자신이 거부당한 것은 아니며, 그의 역할이 무시당할 때 그 존재 자체가 무시받는 것이 아니다. 마찬가지로 다른 사람의 존재 자체도 특정한 순간의 그의 행동이나 말, 의견, 모습 등과 별개임을 믿을 필요가 있다. 예컨대, 어떤 사람이 못된 행패를 부리거나 비난을 할 때 그 사람 자체가 못된 사람 또는 비난자가 아닐 수 있으며, 그가 전혀 그릇된 의견을 주장하거나 못생겼다 하더라도 그 사람 자체가 그릇된 사람이거나 못생긴 사람이 아닐 수 있음을 믿을 필요가 있다. 어떤 사람의 존재 자체는 그 자신이나 다른 사람이 경험하거나 생각하는 것과는 독립적이며 별개일 수 있다. 내담자 자신의 존재 자체나 다른 사람의 존재 자체는 그의 경험이나 지각을 통해서 파악되거나 규정할 수 있는 것이 아니며, 그는 그 자신이나 다른 사람의 존재의 일면, 한 때의 드러난 모습을 그의 방식대로 지각하거나 이해할 수 있을 뿐이다. 그럼에도 불구하고 그 한 때의 모습, 그 한 측면을 그 자신이나 다른 사람의 존재 자체라고 규정짓는 것은 그의 공상일 뿐임을 깨달을 필요가 있다.

### 존재 및 참 존재에 대한 각성

그러면 그의 존재 자체는 무엇이라 할 수 있을까? 이 주제를 다루기 위해서는 그의 참 존재와 존재 그리고 존재에 대한 개념을 구분할 필

요가 있다.

우선, 그의 참 존재는 종교나 철학 등에서 신성, 마음, 불성, 도(道)로 지칭되는 것과 유사한 것으로 간주할 수 있을는지 모르겠다. 아무튼 이 참 존재는 어떤 특정한 내용, 특징 등을 나타내기 보다는 그런 내용이나 특징을 펼쳐내는 장(場)이라고 할 수 있을 것이다. 그의 지각, 생각, 감정, 능력, 대인관계 등은 그의 참 존재가 주어진 상황에서 그 때 그 때 펼쳐내는 내용 또는 특징이며, 그의 참 존재는 그런 것들을 펼쳐내는 마음 그 자체라 할 수 있을 것이다. 이 참 존재는 물결이 일어나는 물 또는 만물을 빚어내는 허공에 비유될 수 있을 것이다. 참 존재는 상황이나 조건에 따라서 문제, 결함, 갈등, 고통 등 부정적인 모습을 드러내기도 하고, 장점, 능력, 아름다움, 자유, 평화 등 긍정적인 모습을 드러내기도 하지만, 그런 모습은 참 존재 자체는 아니다. 그런 모습은 한 개인이 특정한 상황에서 보여주는 일시적인 반응형태일 뿐 그의 참 존재라 할 수 없다. 오히려 그의 참 존재는 그가 처한 상황을 감지하고 그런 반응을 일으키는 앎, 의식, 마음 자체라 할 수 있을 것이다.

상황이나 조건과 무관한 참 존재와 달리, 그의 존재는 특정한 순간에 그가 처한 상황이나 조건에서 그가 보이는 다양한 내적 외적 반응들, 즉 그의 자각, 생각, 감정, 의도, 행동, 말, 신체적 표현들이라 할 수 있다. 이러한 그의 존재는 그가 처한 상황, 조건에 따라 끊임없이 변하고 달라진다. 이와 대조적으로 존재에 대한 그의 개념은 그의 다양한 반응들 가운데서 그가 동일시한 것들로 되어 있다. 따라서 그의 존재 개념은 그것이 자기 개념이든 타인에 대한 개념이든 대체적으로 변화되지 않고 일관되며 고정적이다. 예컨대, 그가 어떤 상황에서 속으로는 아주 화를 내면서도 겉으로는 다정한 행동을 보일 때, 그의

존재 자체는 내적인 분노와 외적인 다정한 모습 모두를 포함한다. 그러나 그의 자기 개념은 다정한 행동만을 자신과 동일시해서 자신을 다정한 사람이라 간주하거나 반대로 내적인 분노만을 동일시하여 자신을 화를 잘 내는 사람이라고 여길 수도 있다. 개인은 그가 처한 상황이나 조건에 따라 끊임없이 다양하게 변하며 결코 고정불변의 실체가 아니다. 그럼에도 불구하고 흔히 그는 그 자신이나 다른 사람의 어느 한 때의 특정한 모습이나 특징을 그 자신이나 다른 사람의 존재 자체와 동일시하고 그것에 집착한다. 그의 문제나 괴로움은 이처럼 자기나 타인의 존재 자체를 착각하는 데서 즉 잘못된 공상에 집착하는 데서 발생한다. 예를 들어 그가 어떤 사람이 그의 기대만큼 잘하지 못하고 때론 그의 의견에 반대되는 견해를 피력하는 것을 보고 그 사람을 별볼일 없음 및 도전적임과 동일시한다면, 그 사람이 다른 상황에서 유능하고 친절한 모습을 보이더라도 그는 이들을 도외시하거나 예외적인 것으로 간주할 것이다. 따라서 그는 이 사람과의 관계에서 불필요한 갈등과 긴장을 경험하게 될 것이다. 그러나 만일 그가 이 사람의 특정한 상황에서의 부정적인 말, 행동, 생각, 충동 등을 잘 알고 있다 하더라도 그런 부정적인 모습들과 동일시하지 않고 오히려 그런 모습들을 이해하고 받아들이며 더 나아가 유능함, 선함, 아름다움 등과 동일시할 수 있다면 그와 이 사람의 관계는 건강하고 건설적일 수 있을 것이다.

요컨대, 한 개인의 자기 개념, 타인개념, 세상에 대한 개념, 그리고 선악, 미추, 장단점 등의 평가는 그가 나름대로 만들어낸 개념이며 존재 그 자체의 반영이라 할 수 없다. 실현해야 할 자기 또는 완수해야 할 소명이 있다 하더라도 그것 역시 그 스스로 규정하거나 받아들인 것일 뿐이다. 중요한 것은 그의 참 존재는 규정지을 수 없

는 것이며, 그가 자신이나 타인 또는 세상을 어떤 존재로 규정하고 받아들이는가 하는 것은 그에게 달려있다는 사실이다. 만일 그가 주위의 부모나 기타 다른 사람들에 의해 길들여지고 조건화된 모습들이나 특징들을 아무런 자각 없이 자기, 타인, 세상의 존재와 동일시하고 받아들인다면, 그는 몰자각(沒自覺), 몰자기(沒自己)의 삶을 사는 것이다. 반면, 그가 자기, 타인, 세상에 대한 다양한 경험들을 분명히 자각하고 수용하는 가운데 동일시할 것들을 책임있게 선택한다면, 그는 깨어있는 삶, 주체적인 삶을 사는 것이다.

이상에서 살펴본 온마음 상담의 치료적 기제들을 다시 한 번 요약적으로 살펴보자. 온마음 상담에서 내담자는 자신이 집착해온 동일시들로부터 벗어나 자신과 타인 그리고 세계를 새롭게 보게 되고 경험하게 될 것이다. 그는 상담관계 속에서 그 자신과 그의 갖가지 경험들이 상담자에 의해 온전히 있는 그대로 이해되고 수용되는 것을 경험한다. 지금까지 그가 거부하고 왜곡하고 회피해왔던 경험들조차도 그가 수용하고 환영해왔던 경험들과 마찬가지로 존중되고 수용되는 것을 경험하면서 그 자신도 자기의 경험들을 이분법적으로 보는 것에서 벗어나 어떤 경험든 그것을 영화 관람하듯이 있는 그대로 보고 받아들이고 그것들의 의미를 음미하게 된다. 실존치료(May & Yalom, 2000)에서는 한계 상황에 대한 직면과 수용을 통해 개인은 그의 진정한 존재에 대한 각성에 이른다고 한다. 그런 한계상황이야말로 말로 고통스럽고 회피하고 싶은 상황이지만 바로 그런 상황이 그의 욕망과 집착으로 얽매인 일상적이고 피상적인 삶의 껍질을 벗겨주는 기회를 제공한다는 것이다. 한계상황에서의 경험이 아니라 하더라도 온마음 상담에서 상담자는 내담자로 하여금 그의 경험들을 그의 마음의 장에서 생겨나고 사라지는 그대로 바라보고

받아들이고 음미하면서 그의 본연의 삶에 접근 하도록 도울 수 있을 것이다. 또한 내담자는 온갖 경험들이 그의 마음의 장에서 펼쳐질 때 그것들은 혼자서 또는 상담자와 더불어 면밀히 검토하면서 그것들이 고정된 실체가 없는 무상한 것들이며 자기가 개입하여 만들어낸 공상임을 깨닫게 된다. 즉 자기가 그 경험들의 창조자이자 희생자임을 알아차리고 그 경험들에 대한 집착에서 벗어나 그 경험들과의 동일시 여부를 분명한 자각 위에서 선택하게 될 때 그는 자유로울 수 있음을 깨닫게 된다. 즉 이 경험이 구체적으로 무엇인가? 어디서 오는가? 그럴 필요가 있나? 등의 의문을 품고 자세히 검토하고 음미하고 여러 가지 각도에서 바라보면서 이것을 그냥 흘러가도록 놔두거나 자기의 것으로 받아들이고 소화할 수 있을 때 그는 그 자신이 관찰 대상이며 관찰자이며 주인공임을 알게 되는 것이다. 그 자신이나 다른 사람의 존재 자체는 그가 생각한 대로의 모습이 아니며 그가 경험하는 것과는 다른 모습일 수 있음을 이해하고 믿고 받아들일 수 있을 때, 그는 그 자신이 경험의 주인공임을 자각하고 경험에의 예속에서 벗어나 자기가 진정 원하고 보다 그럴듯한 삶을 스스로 선택하고 거기에 자신을 내어 맡길 수 있게 될 것이다.

내담자가 진정 원하고 보다 그럴 듯한 삶을 산다는 것은 자기에게 주어진 것, 한계를 자기 것으로 수용하고 포용함이며, 또한 자기와 타인 또는 세상의 드러난 모습에 현혹되거나 집착하지 않고 그것들의 참모습과 가능성을 믿고 그것에 주의를 기울이고 그것에 자신을 내맡김이라 할 수 있을 것이다. 어느 누구도 자기의 운명, 한계, 주어진 조건으로부터 완전히 자유로울 수 없으며 그렇게 될 필요도 없다. 이것을 고집한다는 것이야말로 엄청난 집착이며 구속이라 할 것이다. 그러나 또한 참 존재의 가능성을 믿고 거

기에 의지하고 또한 분명한 자각 위에서 자기가 선택한 것들과 동일시하는 것이야말로 한계에도 불구하고 한계로부터 벗어날 수 있는 자유일 것이다. 내담자는 그 자신 속에 이미 치유의 능력, 자기 실현 능력, 자기 초월 능력을 갖고 있다 할 것이다. 그러므로 내담자 스스로 자기의 능력으로 자신의 문제를 해결하고 그가 진정 원하고 기뻐하고 아름답게 여기는 일에 몰두할 수 있도록 돕는 것이야말로 상담자가 할 수 있는 최상의 목표일 것이다. 이를 위해 내담자와 상담자가 중요한 순간마다 던질 수 있는 마지막 질문은 “이 무엇인가?”가 아닐까.

### 참고문헌

김정규 (1995). *계슈탈트 치료*. 서울: 학지사.

윤호균 (1999). 불교의 연기론과 상담. 최상진, 윤호균, 한덕용, 조공호, 이수원. *동양심리학*. 서울 : 지식산업사.

윤호균 (2001). 공상, 집착, 그리고 상담: 상담 접근의 한 모형. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 13(3), 1-18.

Assagioli, R. (1965). *Psychosynthesis*. New York: Viking Press. 김민예숙(역). 정신통합. 울산: 춘해 대학 출판부.

May, R., Angel, E., & Ellenberger, H. (Eds). (1958). *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology*. New York: Basic Books.

May R. & Yalom, I. D. (2000). Existential psychotherapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies*. Itasca, IL.: F. E. Peacock.

Rogers, C. R. (1980). *A Way of being*. Boston: Houghton Mifflin.

- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Press.
- Walsh, R. (2000). Asian psychotherapies. In R. J. Corsini & D. Wedding(Eds.), *Current psychotherapies*. Itasca, IL.: F. E. Peacock.
- Yontef, G. & Jacobs, L. (2000). Gestalt therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding(Eds.), *Current psychotherapies*. Itasca, IL.: F. E. Peacock.
- 원 고 접 수 일 : 2004. 11. 30  
수정원고접수일 : 2005. 1. 18  
게 재 결 정 일 : 2005. 2. 3

K C I

## **The Therapeutic Mechanisms of On-Maeum Counseling**

**Hokyun Yun**

**The Catholic University of Korea**

This is to describe the mechanisms of on-maeum counseling. The author points out three essential mechanisms. Firstly, clients experience their counselor's full understanding and acceptance of their experiences and their own being. Secondly, clients realize that their reality and problems are their own creations or constructions. That is, they become aware of the fact that their reality and problems are not the reality as they are, but their own projections of their memories, ideas, and expectations. Finally, they disidentify and become free from their identifications with their own perceptions, thoughts, feelings, etc. and they become aware of and believe their own and others' being.

*Key Words : reality, understanding and acceptance, imaginative nature of reality, disidentification, being*