

공상, 집착 그리고 상담: 상담접근의 한 모형

윤 호 균[†]
가톨릭대학교

본 연구는 불교의 연기론에 터하여 심리적인 문제를 해결하는 하나의 상담모형을 제시하고자 하였다. 불교에 의하면, 개인의 현실은 마음에 의해 구성된 것이다. 필자는 이 현실이 만들어지는 과정을 경험의 구성과정으로 개념화하였으며, 이 구성과정에서 공상이 개입하여 가공적 현실이 만들어진다고 보았다.

상담자는 내담자들의 주관적 현실이 있는 그대로 드러날 수 있는 상담환경을 만들어 그들의 경험세계가 어떤 사실들과 공상들로 이루어졌는지를 그들과 함께 탐색하고 이해한다. 그리고 그들의 경험세계가 만들어지는 과정에서 그들이 스스로 부질없는 공상을 개입시켜 문제를 만들고 그에 집착해왔음을 자각함으로써 그들의 문제로부터 벗어나도록 상담자는 돕는다.

문제발생소지가 많은 공상들은 흔히 내담자들의 바람, 두려움과 깊은 관련이 있으며, 이들 바람과 두려움은 그들의 자기존재와 관련된다. 따라서 상담자는 그들로 하여금 그들의 바람과 두려움이 허구이며, 그들의 존재자체와 관련이 없음을 깨달아 그것들과의 동일시에서 벗어나도록 도와야 한다.

주요어 : 상담모형, 불교, 연기론, 공상, 집착, 자기 탈동일시, 자각.

우리나라에 상담이 제도적으로 도입되기 시작한 1960년 전후로부터 현재에 이르기까지 40년이 되었다. 그 동안 서양의 여러 중요한 상담이론들이 소개되고 적용되어 어느 정도 성과를 거두고 있다. 그러나 이들 이론들과 기법들은 서양의 문화와 전통에 뿌리를 둔 것이다. 따라서 이들이 과

윤호균은 가톨릭대학교 심리학과에 근무하고 있음.

† 교신저자 : 윤 호 균, (420-743) 경기도 부천시 원미구 역곡2동 산43-1 가톨릭대학교 심리학과,
전화 : 032) 340-3271

연 우리의 문화나 전통에 적합한 것인지 그리고 우리의 문화나 전통에 근거한 상담이론과 기법은 개발될 수 없는 것인지 반성하고 검토할 필요가 있다. 실제로 이동식(1968, 1974, 1995)과 정창용(1968, 1995) 등은 일찍부터 도(道)와 관련지어서 상담과 심리치료를 논하여 왔다. 그리고 이죽내(1981, 1994)와 권석만(1997, 1998) 등은 불교와의 관련성을 탐색해오고 있다. 필자도 1970년에 '불교와 상담'이란 논문을 발표한 이후 주로 불교와 관련지어 상담을 검토해왔다(1982a, 1982b, 1991, 1999). 이러한 탐구들은 모두 나름대로 우리의 전통사상이나 문화의 입장에서 상담이나 심리치료를 새롭게 보려는 노력의 일단이다. 이러한 모색은 앞으로도 계속되어 우리의 전통적인 문화나 사상에 터한 보다 적실한 상담 및 심리치료의 이론이나 기법이 정립되어야 할 것이다.

사실, 우리는 그동안 지나치게 서양의 학문과 기술을 수입하는 데에 골몰해왔다. 학문의 성격상 엄밀한 실험 설비 등이 요구되는 분야는 그럴 수밖에 없다. 치더라도, 상담이나 심리치료처럼 우리 자신의 경험과 그에 대한 깊은 성찰만 있으면 새롭고 창조적인 접근이 가능한 분야에선 주체적이고 능동적인 자세와 관점을 가져야 할 것으로 생각된다. 상담 장면에서 벌어지는 현상들은 내담자와 상담자라는 당사자들의 경험들이며, 이 경험들을 보다 잘 이해하고 설명하기 위한 틀이 상담이론이다. 따라서 상담의 이론이나 기법은 상담경험들을 이해하기 위한 보조적인 수단이며 도구일 뿐이다. 그럼에도 불구하고 상담자인 우리는 상담이론이나 기법에 우리의 경험을 맞추는 경우가 많았던 것 같다. 말하자면 상담장면에서의 우리의 산경험이 교과서이며 경전임을 잊고 상담의 이론과 기법을 교과서나 경전처럼 여겨 온 것이다. 그리하여 경험에 맞지 않는 이론을 버리거나 수정하기보다 이론에 맞지 않는 경험을 도외시하거나 왜곡

시켰다. 이는 상담자인 우리 자신의 경험을 있는 그대로 볼 수 있는 용기 및 자신감의 결여와 기존 이론에 대한 무비판적인 수용에 기인한 것 아닌가 싶다. 이러한 자세는 새로운 학문분야의 도입 단계에서는 피하기 어려운 것이겠지만, 거의 반세기가 되어 가는 오늘날에는 우리 자신의 경험 그 자체를 어떤 이론보다 소중히 여기고 이해해보려는 자세로 전환할 필요가 있다.

필자는 근래에 불교의 연기론에 입각하여 상담을 검토한 바 있다(윤호균, 1999). 이는 불다가 그의 수행 경험을 통해 천명한 연기관(緣起觀)을 필자 나름대로 해석하여 상담과 관련시켜 본 것이다. 이러한 시도 역시 불다 개인의 경험에 토대를 둔 연기론을 필자 나름대로 해석하여 불다가 부딪힌 문제와는 다른 성격의 문제일 수도 있는 내담자의 문제에 적용해보려 한 것이므로, 경험 일반화의 문제, 해석상의 문제, 그리고 문제의 동질성 여부 등 여러 가지 문제가 있을 수 있다. 그러나 어느 이론가의 이론이든 개인으로서의 자기 경험에 토대를 둔 것이므로 불다처럼 자기 경험에 대한 장기간의 세밀한 관찰에 기초하여 제창한 연기론을 상담 장면에서 적용해보는 것도 의미있을 것으로 간주하였다. 하지만 그 논문은 상담자들에게 불교의 입장을 설명하는 데에 치중하여 상담의 실제와 관련해서는 간략한 언급으로 그쳤다. 따라서 이 논문은 당시에 간략하게 취급하였던 상담 관련 부분을 좀더 보강하려는 데에 그 목적이 있다.

I. 공상으로서의 현실

이것이 있으므로 저것이 있고
 이것이 생겨남으로 저것이 생겨난다
 (잡아함경 중에서)

모든 현상은 허망하여
꿈이나 허깨비나 물거품이나
그림자와 같으며
이슬과 같고 번개와 같은 것이니
마땅히 이와 같이 보아야 할 것이니라.

(금강경 중에서)

우리의 삶은 우리가 현실이라고 믿고 있는 것 위에서 운용된다. 그 현실은 사실들에 공상을 첨가하여 구성된다. 즉 우리의 삶의 세계는 사실들만으로 이루어진 것이 아니라, 사실들을 각자 나름대로 분별하고 평가하여 이루어진다. 사실들은 또한 감각 수용 기제를 통하여 감각된 사실들(감각적 사실)과 육감(六感), 영감(靈感) 또는 제3의 눈이나 귀 등을 통하여 직관한 사실들(직관적 사실)로 구성된다고 할 수 있다. 이들 감각적 사실과 직관적 사실은 우리에게 주어진대로 우리의 삶의 세계 즉 현실에 반영되는 것이 아니다. 그들 사실들은 우리의 심신의 조건에 의해 제한된 범위 내에서만 받아들여지고 또한 우리의 평소의 지식, 관념, 기억 등에 의해 선별되고 변형된 형태로 받아들여진다. 그런 의미에서 우리가 받아들이고 있는 현실은 사실과 공상의 합성물이라 할 수 있다. 예를 들어 한 송이 장미꽃을 바라본다고 하자. 그 꽃은 보는 사람에 따라 아름다운 꽃, 찢리기 쉬운 가시투성이 꽃, 쓰라린 추억의 꽃으로 보일 수도 있고, 시력이 나쁜 사람에게는 붉은 솜사탕으로 보일 수도 있다. 그러므로 사물에 대한 개인의 경험은 그 순간의 그 사물의 모습, 그것이 놓인 환경, 그리고 그것을 바라보는 개인의 심신의 상태 등이 총체적으로 상호작용하여 이루어진다.

경험의 구성과정

필자는 이러한 경험이 구성되는 과정을 다음과

같은 방식으로 정리해본 바 있다(윤호균, 1999). 대상으로서의 사물은 우리의 몸과 마음에 즉각적이고도 자연발생적인 반응을 일으킨다. 말하자면 사물은 우리의 감각기관이나 육감에 접촉하자마자 직접적이고도 거의 반사적인 어떤 감각적 또는 직관적 인상, 느낌 및 생리적인 반응을 촉발한다. 이런 감각적, 생리적, 직관적 반응을 우리는 '유기체적 경험'(有機體的 經驗)이라고 부를 수 있다. 이 유기체적 경험은 그대로 현상적 경험의 영역으로 보내지기도 하지만 변별평가체계로 보내져서 변별되고 평가를 거친 뒤에 현상적 경험의 영역으로 보내지기도 한다. 따라서 '현상적 경험'(現象的 經驗)은 유기체적 경험 그 자체와 이에 대한 변별평가체계의 변별과 평가에 의해 선별되고 변형된 결과의 합성물이라 할 수 있다. 말하자면 사실과 공상의 상호작용의 산물이다. 이 현상적 경험은 우리의 삶의 세계이며, 우리가 자각할 수 있는 지각, 생각, 감정, 의도로 구성된다. 그러므로 우리의 지각, 생각, 감정, 의도 등은 변별평가체계의 영향력에 따라 사실을 더 반영할 수도 있고 변별평가체계를 더 반영한 것일 수도 있으나, 어느 경우든 변별평가체계의 개입에 의한 공상에서 자유로울 수는 없다. 따라서 우리가 믿고 있는 현실은 어느 정도 공상에 기초한 것이라 볼 수 있다. 이처럼 공상이 개입된 현상적 경험은 말, 행동, 신체·생리적 반응으로 '표현(表現)'된다. 이 표현반응은 말하자면 애초에 유기체에 영향을 준 자극에 대한 유기체의 대응반응이라 할 수 있다. 표현반응은 애초의 대상이나 또는 다른 대상에 영향을 끼치고, 이 영향을 받은 대상은 또 다시 유기체에 자극이 되어 되돌아올 수 있다. 이렇게 하여 반응의 흐름은 계속되고, 이런 반응의 연쇄과정에서 일어난 일들은 변별평가체계에 피드백되어 저장되어서 이후의 변별과 평가에 작용케 된다. 이러한 일련의 순환과정을 불교에서는 연기(緣起)와 윤회(輪廻)로

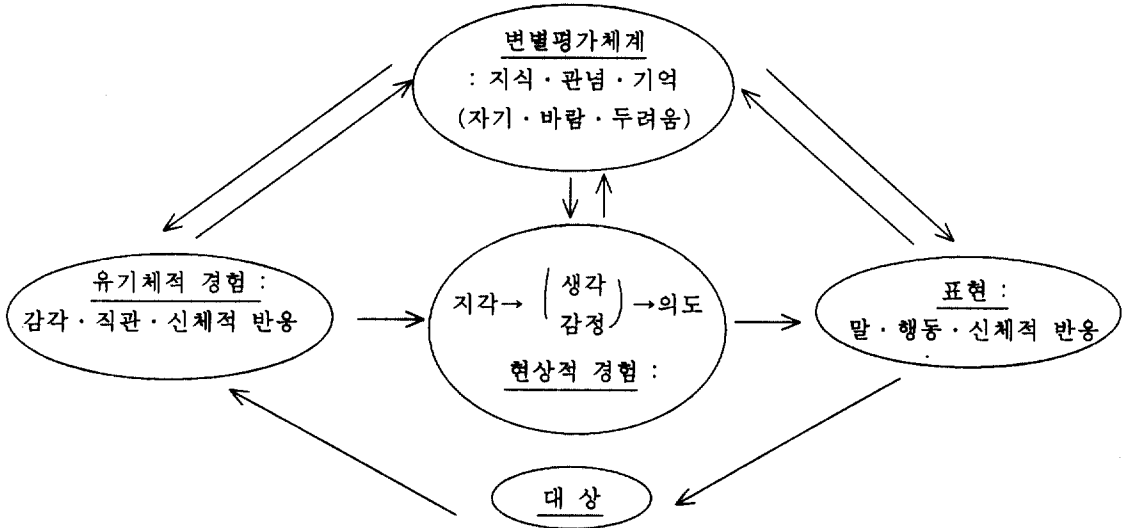


그림 1. 경험의 구성 및 흐름

나타내고 있다.

경험의 구성과 반응의 연쇄과정을 다음과 같은 그림으로 표현할 수 있다(그림 1).

변별평가체계

우리가 경험하는 현실의 공상적 측면을 만들어 내는 '변별평가체계'(辨別評價體系)를 살펴보면 다음과 같다. 변별평가체계는 앞에서 시사한 것처럼 유기체적 경험으로부터 오는 감각적 사실, 직관적 사실 및 생리적 반응 등을 변별하고 평가한다. 이 체계의 변별과 평가의 과정에서 우리는 각자 나름대로 평소에 지니고 있던 기억, 관념, 지식이 비추어 감각적 또는 직관적 사실이나 신체적 반응 등을 변별하고 해석하여 의미를 부여하고 가치를 평가한다. 각자 나름의 이러한 변별과 평가는 흔히 그의 유기체가 애초에 경험한 감각적, 직관적 사실이나 신체적 반응 자체의 유기체적 변별과 평가와는 구별되는 변별평가체계에 따른 것이다. 예를 들어 비교에서의 혼한 비유대로 어떤 사람이 '새

끼줄'을 '뱀'이라 지각한다면 이는 그의 감각적 사실과는 전혀 동떨어진 것이며 그의 과거경험에 터한 착각 또는 공상일 것이다. 우리의 현실 또는 심리적 세계 역시 정도의 차이는 있을망정 새끼줄을 뱀으로 보듯이 공상으로 채색된 것이다.

결국 우리가 현실이라 여기는 심리적 세계는 외부로부터 오는 감각적 사실들이나 직관적 사실들과 그리고 우리 자신의 내부에서 일어나는 신체적 반응들을 직접 있는 그대로 반영한 것이라고 보기 힘들다. 오히려 이는 우리가 이미 가지고 있는 각자 나름의 기존의 지식·관념·기억을 개입시켜 선별하고 변형시켜 지각하고 생각하고 느끼는 것이라고 할 수 있다. 이러한 심리적 세계에서 우리는 끊임없이 유동하고 변화하는 현상들을 고정적이고 지속적인 것들로 보게 되고, 여러 요소들의 일시적 결합상태에 불과한 현상들에 실체성(entity)과 주체적 동인(動因, agent)을 설정하고, 끊임없이 역동적으로 상호작용하며 연관되어있는 대상들을 완전히 분리된 별개의 독립적인 것들로 여기게 된다. 그리고 자신의 욕구, 감정, 생각, 의도 등을 관

철하거나 만족시키기 위하여 자기 자신이나 상대를 통제하려 든다. 다시 말해서 모든 것을 자기의 바람을 달성시키고 두려움대신 안전을 제공한다고 여겨지는 방향으로 즉 자기중심적으로 조작하려 하는 것이다. 따라서 자기자신과 타인의 있는 그대로의 모습은 왜곡되거나 무시된다.

이처럼 심리적 세계에 공상적 요소들을 개입시키는 변별평가체계는 과거경험의 결과이다. 이 체계는 유기체적 경험, 현상적 경험, 그리고 표현에 영향을 줄 뿐만 아니라 또한 이들로부터 영향을 받는다. 다시 말해서 유기체적 경험, 현상적 경험, 표현으로부터 전달된 정보들이 축적되어 학습된 것이다. 불교에서는 이런 것을 업(業) 또는 습(習)이라 하고 달리 표현하면 무명(無明)의 원천이라 한다. 바로 이 축적된 경험들이 다르므로 사람마다 변별평가체계가 달라지는 것이다. 그리하여 소위 문명인과 미개인 간의, 동양인과 서양인 간의, 그리고 심지어 형제 간의 변별평가체계가 다르게 되고 그에 따라 그들이 구성하는 심리적 세계도 달라진다.

이 변별평가체계는 앞서서도 시사했듯이 지식, 관념, 기억 및 이들과 관련있는 바람, 두려움, 그리고 자기개념으로 구성된다. 즉 사물이나 사건에 대한 개념이나 관념, 의사소통·분석·추리·사고를 위한 언어와 논리, 판단과 평가를 위한 기준 혹은 척도, 가치관과 신념, 그리고 과거 경험과 관련된 기억들이 포함된다. 이런 내용들이 일단 한 개인의 변별평가체계로 형성된 다음에는 어떤 사건, 사물, 사람 및 기타 그가 경험하는 내적 관념이나 심상 또는 신체적 반응 등을 이 체계에 비추어 분류하고 명명하며, 호오·시비·선악·미추 등을 분별·평가·판단하며 의미를 부여하고 해석한다. 따라서 이러한 변별과 평가의 과정에서 유기체적 경험들 가운데 어떤 것은 있는 그대로 현상적 경험이 되고, 어떤 것은 확대 혹은 축소되거

나 거부또는 왜곡된다. 마찬가지로 현상적 경험들도 이것이 표현될 때엔 다시 변별과 평가의 과정을 거쳐 그대로 표현되거나 변형 또는 억제된다. 따라서 이 변별평가체계야말로 유기체로서의 인간의 내적 외적 반응들의 흐름을 조절하는 조절체계라 할 수 있다.

자기, 바람, 두려움

지식, 관념, 기억들 가운데 일부는 '자기'라는 관념으로 간주된다. 그리고 그 자기에게 만족을 줄 것으로 생각되는 것들이 '바람'으로 그리고 위협이나 위협을 초래할 것으로 간주되는 것들이 '두려움'으로 자리잡게 된다. 이들 바람, 두려움 그리고 자기야말로 괴로움과 즐거움 그리고 문제의 원천이라 할 수 있다. 우리는 끊임없이 좀더 낮고 좋아 보이는 것들을 바라고 소유하려 하며, 못나 보이고 두렵게 여겨지는 것들을 싫어하고 회피하려 한다. 그리하여 바라는 것들이 이루어질 때엔 기뻐하고 즐거워하지만, 바라는 것이 이루어지지 않거나 두려워하는 일이 벌어질 때엔 슬퍼하고 괴로워한다. 따라서 즐거움과 괴로움의 원인은 개인이 평소에 가지고 있는 바람과 두려움이라 할 수 있다. 그리고 이 바람과 두려움은 결국 자기와 관련된 것이다. 이 자기는 자신이 정의하고 규정한 허구적인 구성개념임에도 불구하고 '나'와 '나의 것'이라고 생각되는 신체나 감정·욕구·생각·의견 등을 자극하는 유기체적 경험들은 민감한 갈등과 불만을 촉발하기도 하고 흥분과 만족을 유발하기도 한다. 따라서 그러한 경험들은 현상적으로 경험되거나 표현될 때에 흔히 과장 혹은 축소되거나 변형된다. 따라서 유기체적 경험, 현상적 경험, 표현 사이에 괴리가 생겨나고, 환경 또는 대상과의 접촉이나 대화가 어색하거나 어긋날 수 있다. 이러한 괴리와 조화롭지 못한 대화가 여러 가지 갈등

과 마찰, 불안과 긴장 및 각종의 병리적 현상을 발생시킬 수 있다.

그러나 변별평가체계의 변별과 평가가 항상 역기능적이거나 불필요한 것은 아니다. 어차피 삶이 변별과 평가로 이루어진 공상인 한 그것은 피할 수도 없고 피해서도 안된다. 오히려 변별과 평가 덕분에 무의미하고 무질서한 혼돈처럼 보이는 수많은 자극들이 의미있게 되고 질서를 갖게 되어 삶이 빛나고 아름답게 될 수 있다. 따라서 문제가 되는 것은 변별과 평가 그 자체가 아니다. 문제는 평소의 자동적이고 습관적인 변별과 평가로 인하여 유기체적 경험을 있는 그대로 경험하지 못하고 왜곡시키거나 부정하고, 유기체적 경험과 조화를 이루지 못하며, 부적절하게 표현하는데 있다. 그리하여 유기체적 경험, 현상적 경험, 표현 사이에 부조화와 괴리가 발생할 때에 생겨난다. 이러한 일은 유기체적 경험에서 일어난 어떤 현상을 현상적 경험에서 의식할 때 있는 그대로 자각하지 못하고 특정한 지식이나 관념 또는 기억을 토대로 하여 자기 식으로 지각하고 생각하고 느끼고 표현하게 되므로써 발생한다.

집착과 그것의 탈피

이런 상황은 자기 존재나 자기의 바람 또는 두려움에 집착되어 있기 때문에 벌어진다. 집착이란, 과거의 경험이나 기존의 관념·기억으로 말미암아 어떤 사람이나 사물 또는 사건에 대하여 자동적으로 특정한 방향으로 지각하거나 생각하거나 느끼거나 의도하도록 조건화된 상태라 할 수 있다. 즉 마음이 특정한 지각·생각·감정·욕구에 묶여 있어서 상황에 따라 자유롭고 융통성있게 흐르지 못하는 상태이다. 그런 집착상태에 있는 사람은 자신의 유기체적 경험을 있는 그대로 지각하고 느끼고 생각하기 보다는 자기중심적이고 방어적인 방

식으로 경험하게 된다. 그러므로 유기체적 경험과의 괴리와 부조화에 따른 불안, 갈등, 또는 긴장을 느끼게 되고, 그의 말이나 행동 또는 신체적인 반응이 부적절하게 된다. 즉 심리적인 문제는 일반적으로 자기존재나 자기의 바람 또는 두려움에 대한 집착 때문에 현실을 있는 그대로 인식·경험하지 못하고 왜곡시켜 해석한 현실을 마치 진정한 현상인양 착각하고 그에 따라 반응하므로써 생겨난다고 할 수 있다. 간단히 말하면, 문제는 공상을 현실로 착각하는데서 생겨나며 그러한 공상은 자기존재나 자기의 바람 또는 두려움에 대한 집착에서 비롯한다. 만일 어떤 사람이 그의 지각·생각·감정을 자신의 존재나 두려움, 바람과 무관하다고 여긴다면 그는 그런 지각이나 생각, 감정을 그냥 자연스럽게 흘러가도록 할 것이다.

따라서 문제와 그로 인한 괴로움으로부터 벗어나 평정(平靜)에 이르려면 집착으로부터 탈피하여 본래의 깨끗한 마음이 드러나도록 해야 한다. 어떤 것을 보거나 들을 때 그것을 그 순간 자연스럽게 있는 그대로 생생하게 보고 듣고 생각하고 느끼되 그 순간이 지나가면 또한 거기에 집착함이 없이 자연스럽게 흘러가도록 한다. 보고 듣고 생각하고 느끼는 모든 것을 여러 조건들의 이합집산(離合集散)에 따라 나타나고 사라지는 그대로 경험하고 거기에 자기중심적인 자존심, 바람 및 두려움을 개입시키지 않는 것이다. 다시 말해서 감각이나 직관을 통하여 지각한 모든 현상들을 그 순간의 여러 조건들의 결합과 해체에 따라 이루어지는대로 경험하면서 자기중심적으로 변별하고 평가하여 그것에 집착하지 않고 마음 본래의 사랑과 지혜로 반응하는 것이다.

집착에서 벗어나 고요하고 맑은 본래 마음으로 반응하기 위해선 첫째로, 자신의 순간 순간의 경험이 자기가 그려낸 공상임을 분명히 자각할 필요가 있다. 매 순간의 경험이 공상이 아닌 사실이라

거나 끊임없이 변하는 것이 아닌 항상 지속되는 것으로 여겨질 때 그 사람은 그 경험으로부터 자유로울 수 없다. 그러나 어떤 지각, 생각, 감정이 자신의 바람 및 두려움과 관련된 기억·관념·지식이 개입되어 만들어진 왜곡되고 변형된 공상임을 깨달을 때 그는 그 경험에 덜 얽매이게 되고 보다 자유롭게 느끼게 될 것이다. 다음으로, 그의 두려움, 바람, 그리고 무엇보다도 그 자신의 존재 역시 가공적 실체임을 자각해야 한다. 두려움이 진정한 두려움이 아니고 가짜 두려움이고, 바람 역시 진정한 바람이 아니고 가짜 바람이어서, 실체가 없는, 자신이 만들어 낸 허구임을 볼 수 있어야 한다. 그리고 그런 두려움과 바람의 근거인 자신의 존재 자체 역시 한 낱 개념임을 깨달아 그것의 구속으로부터 벗어날 수 있어야 한다. Yalom(1995)은 Freud와 달리 성적 또는 공격적 충동이 불안을 자아내는 것이 아니라 인간의 실존적인 궁극적 관심(ultimate concerns)이 불안을 자아낸다고 하였다. 그리하여 그는 죽음, 자유, 무의미, 그리고 고통이 인간의 모든 문제의 근저에 깔려있다고 본다. 달리 말해서 “불안은 살아 남고, 자기 존재를 보존하고, 자기 존재를 주장하려는 우리의 욕구에서 생긴다”(Yalom, 1995, p.264)는 것이다. 그러나 이 살아 남아야 하고 보존해야 하고 주장해야 할 것으로 여겨지는 자기 존재는 그렇게 생각하는 사람의 관념의 산물일 뿐 고정된 실체가 아니다. 이러한 깨달음을 불교에서는 아공(我空)을 깨닫는다고 한다. 아무튼 자기 스스로 동일시하여 자기라고 여겼던 것들이 진정한 자기일 수 없으며 그 사람 스스로 그렇게 여김으로써 만들어진 허구임을 볼 수 있어야 한다. 그리고 마침내 그는 공상으로서의 현실, 즉 자기의 경험·두려움·바람·자기존재를 넘어서 있는 것, 달리 말해 이런 것들의 바탕을 이루는 본래 마음을 깨달아 그 마음으로 경험하고 반응할 줄 알아야 한다. 이 본래

마음은 자기와 자기 아닌 것을 다르다고 고집하지도 않는다. 또한 어떤 경험을 계속 욕망과 불안으로 채색한다 하더라도 이 것 역시 인연 따라 일시적으로 그런 것일 뿐 실질적인 내용이 있는 것은 아니라는 것을 자각한다. 말하자면, 그런 본래 마음을 회복한 사람은 자기의 존재 또는 자기의 바람이나 두려움의 구속에서 벗어나 어떤 현상을 대하든 그것을 어찌할 수 없는 사실로 착각하거나 그것에 구속되지 않는다. 즉 그는 어떤 현상을 대하든 그것이 여러 조건들의 일시적인 이합집산에 따른 것일 뿐 실체가 없는 공상의 산물임을 알고 사랑으로 반응할 뿐이다.

II. 상담자의 자세 또는 상담의 조건

상담은 내담자와 상담자간의 상호작용을 통하여 이루어진다. 이 상호작용은 전문적인 과정인 동시에 평상한 삶의 과정이다. 여기서 이야기하는 상담자의 자세는 상담자로서의 자세일 뿐 아니라 한 일상인으로서의 자세라 할 수 있다.

믿음

상담자는 내담자의 본원적인 모습을 믿고 받아들일 수 있어야 할 것이다. 레미제라블이란 소설에 나오는 신부가 도둑으로 쫓기던 잔발잔을 받아들이듯이, 본다가 살인자 앙굴마리를 받아들였듯이 상담자도 내담자를 조건없이 믿고 받아들일 수 있어야 할 것이다. 과거에 어떤 일을 저질렀든 그리고 현재 어떤 모습과 상태에 있고 어떤 문제를 갖고 있든, 그것들은 그의 본래적인 모습이 상황과 처지에 따라 왜곡·굴절되고 변형된 것일 뿐이며 그의 본래 모습 자체는 변함없이 온전하고 순수함을 믿을 수 있어야 한다. 이는 상담자가 내담

자에게서 볼 수 있고 들을 수 있는 사실들 너머의 내담자의 본성, 가능성에 대한 믿음이다. 장발장이나 앙굴마라의 과거 행적이나 만날 당시의 모습에만 치중했다면 신부나 분다도 그들을 받아들이기 어려웠을 것이다. 그러나 신부나 분다는 그들을 하느님의 소중한 아들이나 불성을 지닌 존재로 믿었기에 선뜻 받아들일 수 있었을 것이다. 상담자 역시 내담자를 볼 때 그의 과거나 현재의 문제스런 측면에서만 보기 보다는 그의 본성이나 가능성이 그의 잘못된 공상과 집착으로 말미암아 왜곡·굴절되어 있음을 안타깝게 여겨야 할 것이다. 만일 상담자가 내담자를 그의 문제나 검사 결과에 따라서만 이해하고 대하려 한다면 이것이야말로 엄청난 착각이며 폭력이라 할 수 있다. 그것은 내담자의 일시적이고 상황적인 어떤 모습들을 그의 본질적이고 불변적인 모습들로 간주하는 오해인 것이다. 내담자의 온전성, 가능성을 믿고 느끼고 인정해주고 드러내주는 것이야말로 내담자나 상담자에게 다같이 무엇보다 소중한 경험일 것이다.

공감적 이해

상담자는 내담자의 문제, 상처, 한(恨), 아픔을 내담자가 생각하고 느끼는 바 대로 내담자의 입장에서 이해하고 수용할 수 있어야 할 것이다. 상담자 자신의 개인적인 관점, 경험, 지식에 터하여 내담자의 문제나 아픔을 인식하고 평가하고 판단하고 충고하고 해결하려 들기보다 내담자가 보고 느끼고 생각하는대로 이해하는 것이다. 내담자의 자기 이해가 아무리 왜곡되고 편파적이고 잘못되어 있어 보이더라도 우선은 내담자의 처지와 입장에서 이해할 때에만 그의 아픔과 문제가 이해되고 받아들여질 수 있을 것이다. 상담자의 이러한 공감적 이해와 수용을 내담자가 느끼지 못할 때에는 상담자의 어떤 바람직한 시도나 제안도 강요나 지

시 또는 비판으로 여겨 그는 위축되거나 반발 또는 저항하게 될 것이다. 내담자가 자신의 문제나 고통, 좌절이나 실망, 갈등이나 불안 등을 호소할 때에는 상담자는 어떤 이견이나 조건을 달지 않고 무조건적으로 공감하고 수용할 수 있어야 한다. 그러나 이것은 내담자에게 동의한다거나 편을 들어주는 것이 아니다. 그가 그러한 괴로움을 느낄 수 밖에 없는 그의 주관적 경험에 상담자도 동참하여 함께 머물면서 내담자로 하여금 자신의 경험을 회피하거나 억압하거나 변형시킴 없이 온전하게 경험해봄과 아울러 상담자 및 다른 사람들과의 연대 가능성을 느끼도록 돕기 위한 것이다. 이처럼 상담자와의 연대감 속에서 자신의 경험을 어떤 가감도 없이 있는 그대로 느끼고 생각하고 바라볼 수 있을 때, 내담자는 그 자신의 문제나 고통의 전모를 보다 분명히 이해하게 되고 그런 문제나 고통을 갖고있는 자신을 비난하거나 자책하기보다는 새로운 해결책을 찾아 나설 것이다.

있는 그대로 보기

앞서 언급한 ‘믿음’이 보이고 들리는 것 너머의 영성에 대한 신뢰이고, 공감이나 내담자의 주관적 세계에 대한 이해와 수용이라면, 있는 그대로 본다는 것은 내담자가 말이나 행동 또는 생리적 반응을 통해 드러내고 있는 것에 대한 드러난대로의 지각이다. 이러한 있는 그대로의 지각은 ‘직관적 이해’와 ‘객관적 이해’(윤호균, 1975, 1991)를 통해서 이루어진다. 직관적 이해란, 어떤 주관적, 객관적, 또는 공감적 입장도 개입하기 이전의, 영성(靈性)의 직접적 반응인 영감이나 육감에 의한 이해라 할 수 있다. Rogers(1980)가 ‘내적, 직관적 자기’ 또는 ‘초월적 핵심’이라고 지칭한 것, 또는 Wilber(1995)가 ‘마음’(Mind)이라고 지칭한 것에서 나오는 자연발생적이고 자기 초월적인 이해라 할

수 있을 것이다. 한편, 객관적 이해는 공정한 제3 자적 입장에서 나온 이해라 할 수 있을 것이다. 직관적 이해이든 객관적 이해이든 상담자나 내담자의 입장을 중심으로하여 이루어진 이해가 아니라 그런 입장들을 초월한 순수한 이해라 할 것이다. 이러한 순수한 입장에서 내담자 본연의 모습 및 그의 문제·상처·한 등이 이해될 때 내담자의 모습은 있는 그대로 전체적으로 이해될 것이다. 이는 내담자를 단순히 믿음의 차원에서 이해하고 수용하려 하거나 또는 그의 주관적 입장의 차원에서 이해하는 것만이 아니라 제3, 제4의 차원에서 이해하는 것이라 할 수 있다. 이처럼 내담자를 이해하게 될 때 내담자나 상담자가 놓치거나 이해하지 못했던 내담자의 온전한 모습이나 그 문제의 가리워졌던 다른 측면들이 드러나고 이해될 수 있다.

무심(無心) : 욕망과 집착 비유기

상담자가 내담자 본연의 순수함과 온전함을 믿고, 내담자를 내담자 입장에서 공감적으로 이해하고, 내담자를 있는 그대로 보려면 상담자 자신의 마음이 어떤 개인적인 감정이나 욕망 또는 관념이나 기억으로 오염되어있지 않아야 한다. 마치 맑은 거울 같은 상태이어야 하는 것이다. 이런 상태를 불교에선 무심(無心) 또는 무념(無念)이라고 장자는 심재(心齋)라 한다. 상담자가 자신의 과거 또는 현재의 어떤 문제나 갈등, 불안이나 좌절에서 자유롭지 못하고, 자신의 개인적인 목적이나 견해 또는 주장에서 자유롭지 못하다면, 이들과 관련될 수 있는 내담자의 어떤 표현을 '있는 그대로 보거나 공감적으로 이해하는 대신 자기 식으로 왜곡해서 보고 이해하고 반응할 것이다. 따라서 내담자를 제대로 이해하고 수용하고 도울 수 있려면 상담자가 자기자신을 유지·확장하거나 자기

자존심을 지키기 위하여 어떤 특정한 관념이나 이론, 경험이나 기억 등에 매달리지 않고도 스스로 만족할 수 있어야 한다. 즉 특정한 어떤 것과 동일시하지 않고서도 자존감을 지닐 수 있는 성숙한 사람이어야 한다. 내담자에 대한 깊은 신뢰, 공감적 이해와 수용, 그리고 있는 그대로 보는 것이 내담자와 상호작용하는 순간 순간 특별한 의도나 노력 없이 자연스럽게 이루어진다면 참으로 성숙한 상담자일 것이다. 비록 것처럼 성숙한 상태는 아니라 하더라도 상담자는 내담자와 마주하고있는 동안 자기 마음을 흔들며 가로질러 가는 자신의 욕망, 감정, 관념, 과거 기억 등을 자각하여 그것들이 상담장면에 끼치는 영향을 조절할 수 있어야 할 것이다.

III. 집착으로부터의 탈피

이것이 없으므로 저것이 없어지고
이것이 사라지므로 저것이 사라진다
(잡아함경 중에서)

마땅히 어디에도 집착함이 없이
마음을 내라.
(금강경 중에서)

상담에서 내담자가 문제라고 느끼는 것들은 실제로는 문제가 아닌 것을 문제로 여기고 그것에 사로잡혀있는 것일 뿐이다. 따라서 상담과정은 내담자로 하여금 그를 사로잡고 있는 문제가 자기가 만들어낸 공상 또는 허구일 뿐 사실이 아니라는 것을 깨닫고 그로부터 자유로워지도록 돕는 과정이다. 상담의 핵심은 내담자 스스로 문제나 증상을 만들어내는 과정 즉 공상의 구성과정에 대한 자각과 그러한 공상의 내용들과는 무관한 본래적

자기에 대한 자각이다. 문제 혹은 증상은 일련의 자동적인 경험의 구성과정을 거쳐 나타난 현상이다. 이 경험의 구성과정에서 자기나름의 변별과 평가가 개재되므로써 감각적 또는 직관적 사실들이 왜곡·변형되어 나타난 것이 증상이며 문제이다. 따라서 상담은 증상이나 문제가 형성되기까지의 과정을 있는 그대로 자각하므로써 내담자 스스로 문제를 만들어왔음을 깨닫고 스스로 그 문제로부터 놓여나는 것을 돕는 과정이라 할 수 있다. 상담의 과정을 편의상 1) 공감적 경청, 2) 공상의 자각과 집착으로부터의 탈피, 그리고 3) 공상을 넘어서로 구분하여 살펴보기로 한다.

공 감

상담자는 내담자가 고민하고 괴로워하는 것들을 아무런 개인적 판단이나 평가 또는 의견을 개입시키지 않고 들을 수 있어야 한다. 상담자는 내담자의 현재 상태나 문제가 어떻게 보이든 그것은 현재의 그의 심리적·물리적 상황을 반영할 뿐 그의 본래적인 모습을 나타내는 것이 아님을 믿고 그의 입장에서 듣고 느끼고 생각할 수 있어야 한다. 그리하여 내담자가 남들에게 거의 얘기할 수 없었던 힘들고 비밀스런 어떤 내용이라도 마음놓고 터놓고 얘기할 수 있게 해야 한다. 그것이 창피하고 수치스럽고 두려운 내용이든 속상하고 화나는 내용이든 내담자로 하여금 숨기지 않고 드러낼 수 있게 해야 한다. 가족이나 친지와 관련된 은밀한 감정이나 생각, 직장이나 사회생활과 관련된 좌절과 갈등, 또는 개인적인 포부나 바람, 신념이나 공상 등을 내담자가 스스로 원하는 만큼 자기 방식대로 토로할 수 있도록 해야 한다. 이처럼 내담자가 자신의 보조에 맞춰 자신을 드러낼 수 있는 편안함과 자유로움을 느낄 때 상담자는 내담자를 있는 그대로 이해하고 경험할 수 있을 것이

다. 그리고 내담자는 상담자의 공감적 경청을 경험하면서 그 스스로도 미처 의식하지 못한 자신의 생각과 느낌을 자각하고 경험할 수도 있을 것이다. 그가 이미 알고있던 생각과 감정은 물론 알지 못했던 생각과 감정까지도 상담자가 공감적으로 이해하고 수용하듯이 내담자 자신도 그것들을 있는 그대로 이해하고 받아들여지게 되면 그는 그만큼 자신의 본래적인 주체성과 힘을 느끼고 소유하게 될 것이다. 이런 이유에서 Rogers(1957)가 상담자의 진솔성을 포함하여 무조건적 수용과 공감적 이해를 상담의 필요충분 조건들로 간주한 것으로 보인다.

실제로, 내담자들은 많은 경우 상담자의 공감적 경청을 통해서 스스로를 얽어매어왔던 자신의 생각이나 감정 또는 욕구의 사슬로부터 해방되는 경험을 할 수 있다. 그러나 내담자들이 상담자의 도움을 받아 자신의 그런 생각과 감정 또는 욕구 등이 자기 스스로 구성·창조한 것임을 보다 분명히 자각할 수 있다면, 그들은 보다 효과적으로 자신의 문제와 괴로움으로부터 벗어날 수 있다.

공상의 자각과 집착으로부터의 탈피

있는 그대로 보기 : 공상의 내용 및 연쇄 과정에 대한 자각

대부분의 문제나 괴로움은 과거경험이나 기억, 예측되는 미래와 관련된 생각이나 기대 때문에 생겨난다. 경험하는 사람 자신은 현재의 당면한 사실로 인한 실제적인 문제나 괴로움으로 여기지만 그것은 그의 공상이 그렇게 만들 뿐, 실제로는 그림자·환영(幻影)에 지나지 않는다. 따라서 그의 문제나 괴로움이 공상에 터한 것일 뿐 실제의 자기나 실제 상황과는 무관한 것임을 깨달아가는 과정이 상담이라 할 수 있다. 그의 문제나 괴로움이 실제 상황이라고 보기 때문에 그는 괴로울 수 밖에 없지만, 그런 문제나 괴로움이 실제가 아니고

자신이 만들어낸 공상이며 환상 때문임을 확실히 자각한다면 그것은 사라지거나 견딜만한 것이 될 것이다.

한 예로 나의 치통 경험을 들어보기로 한다. 필자는 어느 여름 치주염으로 흔들리는 이를 뺀 적이 있었다. 의사는 아무런 복용할 약도 주지 않았는데 필자는 귀가하는 동안 심한 통증을 경험하면서 잘못되어 끊지나 않을까 염려하였다. 다시 치과에 가서 끊지 않게 하기 위한 약을 달라고 할까 하는 생각도 들었으나 문득 통증을 자세히 관찰해보자는 생각이 들었다. 실제로 자세히 살펴보니 통증은 내가 느끼던 것처럼 대단한 것도 아니었고 끊임없이 지속되는 것도 아니었다. 그것은 약간의 아픈 감각이 잠시 나타났다 사라지는 것의 반복이었다. 이처럼 알게 되니 그 통증은 견딜만하고 안심해도 좋을 만한 것이었다. 처음에 느낀 통증은 반복되는 통감각을 지속되는 것으로 지각하고 내 스스로 부풀린 것이었다. 또 다른 예로 분노의 경우를 들어보자. 한 내담자는 어떤 회의석상 여러 사람들 앞에서 아끼고 믿는 후배로부터 자신의 의견을 정면으로 공박당한 다음 그 후배에 대한 끓어오르는 배반감과 분노를 경험하였다. 그는 마음을 가다듬고 이런 감정들을 살펴보았다. 그 분노는 자기가 그를 아끼고 믿어주는 대가로 그 후배는 자기를 계속 선배로 대접해야 한다는 그의 내적인 욕구가 좌절된 것에서 오는 것이었다. 그러나 후배에 대한 내담자의 신뢰와 애정은 그것으로 족하고 대가를 요구할 성질이 아니며, 그의 후배는 그 나름의 의견을 개진할 수 있는 권리가 있다는 생각에 이르자 그는 후배에 대한 섭섭한 마음 외에는 분노와 배신감으로부터 벗어날 수 있었다. 그 분노와 배신감은 과거의 틀로 현재를 보고 후배와 자신을 동일시하고 자기의 일부로서의 의견을 자기 전체로 간주함으로써 생겨난 것이었다. 내담자는 그 후배가 그의 의견에 찬동한다 해서

그 자신이 더 가치있는 것도 아니고 그 후배가 반대한다 해서 덜 가치있는 것도 아니며, 그 후배나 자신의 본래적 모습은 그 어떤 의견이나 주장 이상의 것임을 깨달은 것이다.

그러면 내담자들로 하여금 자신의 문제나 괴로움이 자기가 만들어낸 공상의 산물임을 어떻게 깨닫게 하는가? 그것은 내담자의 문제나 괴로움이 그의 경험 구성의 일련의 과정에서 그 스스로 자신의 변별평가체계, 즉 자신의 관념·기억·지식·바람·두려움을 개재시켜 채색한 결과임을 깨닫게 하는 데 있다. 어떤 감각적·심리적 사실들도 이들 변별평가체계의 개입이 없다면 순간 순간 나타났다 사라지는 자극들일 뿐 설사 괴롭다 하더라도 대개 일시적인 현상이며 본래적 자기와는 무관하다. 앞에서 살핀 바와 같이 변별평가체계가 개재되므로써 주어진 유기체적 경험이 왜곡·변형되어 자기를 유지·향상시키거나 위협·공격하는 것으로 간주된다. 따라서 유기체적 경험을 내담자 스스로가 왜곡해가는 과정을 낱알이 자각할 수 있다면 내담자는 자기 문제가 가공적이고 허구적인 것임을 깨달을 수 있다. 따라서 상담자는 인지치료(Beck, 1976; Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979) 등에서 하듯이 어떤 문제 상황에서 내담자의 마음을 스쳐가는 생각들을 면밀히 탐색해볼 수 있을 것이다. 경험의 구성과정을 탐색해봄으로써 내담자의 문제나 증상 등이 어떤 인과적 또는 상호작용적 심리과정을 거쳐 구성되었으며 그것이 얼마나 자의적이며 허구적인 것인지를 내담자로 하여금 깨닫게 하는 것이다. 이러한 심리과정의 탐색은 특히 현재의 문제 상황들, 과거의 중요한 또는 충격적인 경험들, 그리고 상담자나 상담상황과 관련하여 의미있게 사용할 수 있다.

대인공포 증세를 보이는 한 남자 대학생의 사례를 통해 그의 증세와 관련된 경험구성 및 연쇄과정을 살펴보기로 한다. 그는 형제 중 둘째인데 대학

에 들어간 뒤부터 대형 강의실, 식당, 도서관, 봄비는 거리, 시장이나 백화점, 전철 이용 등을 두려워하기 시작했다. 그의 인상은 이목구비가 수려했으나 마음 고생으로 많이 상해 있었다. 학생을 차태워 데리고 온 그의 아버지를 내보낸 뒤 면담을 하였다. 그의 세 살 위인 형은 소위 일류 대학에 다니고 있어 형제 경쟁을 의심할 만하였다. 그러나 필자는 그의 가족 관계나 어린 시절의 경험을 탐색함이 없이 그의 현재 증상이 발생하는 한 가지 상황, 즉 전철에서의 그의 내적 반응의 연쇄과정을 탐색해보으로써 그의 문제가 어떤 일련의 공상에서 비롯되는지를 그로 하여금 자각하도록 하였다. 탐색의 결과 다음과 같은 반응의 연쇄과정이 드러났다. '전철을 탄다.사람들이 쳐다본다.그들이 나를 무시한다.창피하다. 전철에서 내리고 싶다.답답하고 가슴이 뛰기 시작한다.얼굴이 붉어진다.이런 증상들이 의식된다.더욱 다른 사람들의 눈치가 보인다.전철에서 중도 하차한다.' 이 학생과 이런 일련의 반응들을 하나씩 검토해가면서 그 반응연쇄의 적절성을 생각해보도록 하였다. 예컨대, '전철을 탄다.사람들이 쳐다본다'에서 '얼마나 많은 사람들이 쳐다보느냐?'고 물었을 때 처음에는 '거의 모든 사람들이 쳐다본다'고 하였다. 상담자가 '정말 거의 모든 사람들이 너를 쳐다보느냐?'고 재차 물었을 때 그는 '꼭 그렇지 않는 것 같다'고 하였다. 다음에 '사람들이 쳐다본다.그들이 나를 무시한다'에서 '쳐다보는 것이 무시하는 것을 뜻하느냐?'고 물었을 때 그는 '그렇지 않느냐?'고 반문하였다. 상담자는 '그러면 내가 다른 사람이나 상담자인 나를 쳐다보는 것도 무시하는 것이냐?'고 물었을 때 자기는 무시하지 않는다고 하였다. 상담자는 '그러면 네가 기분이 좋은 날 잘 차려입고 밖에 나갔을 때 누가 쳐다보는 것도 무시하는 것이냐?'고 물었다. 이에 대해 내담자는 '그렇지 않다. 그럴 땐 오히려 쳐다봐주지 않으면 섭섭하

다'고 하였다. 그래서 상담자는 '쳐다보는 것이 무시하는 것이라고 보는 것은 너의 공상이 아니냐?'고 하였더니 수긍하고 빙긋이 웃으며 재미있어 하였다. 이런 식으로 반응의 연쇄들을 하나 하나 짚어 나갔을 때 그는 자기가 얼마나 많은 공상으로 자신을 힘들게 만들어 왔는지를 이해하고 밝게 웃었다. 다음 면담 시간에 그는 지난 상담 이후 자기가 두려워하는 상황들에서 자기의 반응들의 연쇄과정을 살펴보니 재미있고 더 이상 상담을 받을 필요가 없게 되었다고 하였다. 그는 자신의 문제가 자기 스스로 만든 공상에서 비롯된 것임을 깨닫고 그의 문제로부터 벗어날 수 있었다.

내담자로 하여금 그의 문제가 얼마나 공상에서 비롯하는지를 자각하도록 돕는데 있어서 그가 상담 중에 보이는 어떤 의미있어 보이는 감정이나 신체반응에 머물러 있어 보도록 하는 것이 유익한 경우가 많다. 이런 기법 자체는 직면의 일종으로서 여러 상담접근들에서 특히 형태치료(김정규, 1995)에서 많이 쓰이지만 우리는 이것을 공상과 관련하여 사용할 수 있다. 한 예를 들어보자. 한 내담자가 사회적으로 바람직하지 못한 어떤 행동을 한 뒤 그의 그런 행동을 목격한 몇 사람들이 수근거리는 것을 보고 그들에게 실망과 분노를 느낀다고 하였다. 상담자는 그에게 그 분노와 실망감에 머물러보라고 하였다. 그는 분노와 실망감에 머무는 동안 그가 어렸을 때 부모로부터 얼마나 이용당했고 억울했으며 화가 났는지를 회상하였다. 말하자면 그는 그의 현재의 자신의 잘못된 행동에 대하여 동료들이 수근거리는 것에 분노와 실망을 느꼈지만, 그것들은 동료들의 행위 자체에 대한 것이 아니었다. 오히려 그것들은 과거의 부모의 몰이해, 부당함에 대한 분노와 실망이 가미된 것이며 부적절한 것임을 깨달았다. 그는 자기의 행위에 대해 비난받는 것이 너무 두렵고 고통스러웠으므로 과거로 회피하므로써 자신

을 정당화하고 두려움과 고통을 모면하려 하였던 것이다.

또한 내담자가 생활장면에서 또는 상담장면에서 문제나 괴로움에 부딪힐 때 그것이 구체적으로 어떤 것에서 비롯되었는지 알아보기 위하여 그 시발점으로 되돌아가볼 필요가 있다. 그가 의식하는 문제나 괴로움은 흔히 일련의 공상의 연쇄과정을 거쳐 나타난 결과이며 시초의 어떤 사건이나 사물에 대한 반응이 아니다. 따라서 문제의 발단으로 돌아가 그 당시의 사건 자체와 그에 대해 그가 느끼고 생각한 것들을 구체적으로 세밀하게 바라보면서 재검토해보므로써 그 문제가 얼마나 엉뚱한 자신의 공상의 산물인지 깨달을 수 있다. 말하자면 애초의 사건이나 대상 자체는 별로 문제될 것도 없는 것임에도 불구하고 그 자신이 자기의 존재나 바람·두려움 등을 개입시킴으로써 문제화된 것임을 이해할 수 있게 된다. 앞에서 예로 든 대인공포를 느끼는 학생의 예에서 그의 공포는 '사람들이 쳐다본다'는 단순한 사실에 대하여 자기 스스로 '나를 무시한다' 등의 엉뚱한 생각들을 개입시켜 문제를 만들고 있음을 깨달음으로써 그 문제로부터 벗어날 수 있었다.

이상에서 우리는 내담자가 그에게 내적으로 또는 외적으로 주어지는 자극에 대한 그의 유기체적 경험에 그가 이미 지니고 있던 관념·지식·과거 경험 또는 바람·두려움을 가미하여 그가 의식하는 현상적 경험에 이른다는 것을 살폈다. 그의 문제나 괴로움은 이러한 과정을 통해 구성된 것이어서 주어진 자극 자체에 대한 직접적인 반응이 아니라 그 스스로 만들어낸 가공의 산물이다. 따라서 내담자가 자신의 문제나 증상이 이처럼 자기가 만든 공상들의 산물임을 확연히 깨달을 때 그는 악몽에서 깨어나듯 그 문제나 증상으로부터 벗어날 수 있다.

과거경험 및 자기동일시의 자각과 탈피

어떤 내담자들은 자신의 문제가 자기가 만들어낸 공상의 산물임을 자각하는 것만으로 문제로부터 자유로워진다. 그러나 어떤 내담자들은 그것만으로는 충분치 않다. 이들은 자신의 현재 경험에 자동적으로 개입되는 특정한 공상의 요소, 즉 자신의 고정관념이나 습관적인 욕구와 감정, 그리고 이들과 관련된 과거의 경험을 직면하고 그것들의 허구성을 자각하고 받아들여야만 한다. 이것들은 그들의 성격의 일부로서 그들의 사고와 행동에 끊임없는 영향력을 행사한다. 따라서 상담자는 현재의 경험에 그림자를 드리우는 이들 고정관념이나 습관적 감정 및 욕구들의 계기가 되었던 과거경험들을 내담자로 하여금 있는 그대로 재구성·재경험하도록 도와야 한다. 그러나 여기서 중요한 것은 그런 과정을 통해서 내담자가 과거경험을 이해하고 수용하는 것만이 아니다. 더욱 중요한 것은, 내담자가 왜 바로 당면하고 있는 현재 상황을 도외시하고 과거경험으로 가는가 그리고 과거경험 당시에 공상의 과정이 구체적으로 어떻게 진행되었는가를 알아보는 것이다.

우선, 내담자들이 바로 당면하고 있는 순간의 상황을 회피하고 도외시하는 이유는 많은 경우 당면하고 있는 그 상황이 거북하거나 마음에 들지 않기 때문이다. 말하자면 그 순간에 과거경험을 떠올림으로써 당면한 현재의 자기 상태를 정당화하고 합리화하고 변명하는 것이다. 따라서 상담자는 내담자가 당면하고 있는 현장을 떠나 과거 식으로 반응하거나 과거경험을 얘기할 때, 내담자가 그런 반응이나 얘기를 하기 직전에 무엇을 경험했기에 그런 식으로 회피하는지를 깨닫도록 도와야 한다. 앞에서 살핀, 자신의 바람적이지 못한 행위에 대하여 수근거리는 동료들을 보고 분노와 실망을 느끼는 내담자의 경우, 그의 분노와 실망은 자신이 이해받지 못하고 비난받고 있음을 느낄 때

경험한 참담함과 피로움을 회피하기 위한 것이었다.

다음으로, 상담자는 내담자가 과거경험 당시에 의식했든 못했든 그의 마음 속에서 전개되었던 공상의 과정을 현재 경험에서 공상의 전개과정을 검토할 때처럼 있는 그대로 복원하여 그것을 현재의 시점에서 상담자와 함께 재검토해보는 것이다. 즉 상담자는 내담자가 과거경험 당시에 그에게 일어났던 사건이나 일 자체도 다루지만 그런 것을 경험하면서 그가 내면적으로 느끼고 생각하고 바랐던 것들을 구체적으로 회상해보도록 해야한다. 그리고 내담자로 하여금 그것들을 자신이 보다 성숙해지고 상황도 달라진 현재에서 보아도 과연 당연하고 적절한지를 상담자와 함께 객관적으로 검토해보도록 하는 것이다. 또한 그러한 과거경험에 대한 기억을 계속 간직하는 것이 현재 상황에서 과연 무슨 도움이 되는지를 검토하여 간직할 것은 간직하되 털어버릴 것은 털어버려야 한다. 그렇게 하므로써 상담자는 내담자로 하여금 자신의 과거경험에 대한 집착이 얼마나 허황되고 부질없는 것들이었는지를 깨닫고 거기에서 벗어나도록 돕는 것이다.

내담자의 현재경험에 끼어들어 이를 혼란시키는 고정관념이나 습관적 감정 및 욕구는 내담자가 이들을 자기존재와 관련되는 것으로 암묵적으로 간주하기 때문이다. 대체로 사람들은 어떤 관념이나 주장 또는 어떤 욕구나 감정이 자기존재의 일부라고 보기 때문에 거기에 집착하고 민감한 정서적 반응을 보이는 것이다. 말하자면 자기의 소유나 상태들을 자기 존재 그 자체와 동일시하고 그것들을 유지·확장시키려는 경향성 때문에 지금·여기서의 경험에 충실하지 못한 것이다. 따라서 상담자는 내담자가 지금·여기의 상황과 동떨어진 반응을 보일 때 경우에 따라서는 그러한 반응이 그의 존재자체와 어떤 관련이 있는지 살필 필요가

있다. 앞에서 예로 들었던 사례, 즉 회의석상에서 후배에게 자기 주장이 반박받았을 때 화가 났던 내담자의 경우 그는 자신의 주장을 곧 자기라고 동일시하고 있었기 때문에 화가 났던 것이다. 따라서 그는 자기의 의견을 그저 하나의 주장으로만 보고 자기존재와 분리시킬 수 있었을 때 그 문제로부터 벗어날 수 있었다. 말하자면 그는 그의 주장을 자기와 동일시하지 않게 되므로써 문제를 해결한 셈이다. 그것은 일종의 자기해체(自己解體) 또는 자기동일시(自己同一視)로부터의 탈피인 셈이다.

흔히 우리는 우리의 신체는 물론 우리의 관념, 지식, 과거, 현재상태 그리고 우리의 소유물, 환경 등을 자기와 동일시한다. 그 동일시의 범위와 정도는 사람마다 다르지만 강하게 동일시하는 것들이 위협받거나 교양될 때 우리는 자동적으로 두려워하거나 기뻐하는 정서적 반응을 보인다. 그러나 그 동일시하는 대상들을 과연 우리 자신이라 할 수 있는지 의문을 던질 수 있다. 그 동일시 대상들은 그것이 심리적인 것이든 물질적인 것이든 우리의 바깥으로부터 온 것들이어서 본래적 자기라 할 수 없다. 따라서 상담자는 내담자가 어떤 정서적 반응을 보일 때 그가 무엇을 자신과 동일시하는지 그리고 그것이 과연 동일시할만한 것인지를 검토할 필요가 있다. 그리하여 내담자가 동일시한 관념이나 감정, 욕구 등이 순간 순간의 조건 변화에 따른 반응일 뿐 진정한 자기라 할 것이 못된다는 것을 깨달아 그런 것들에 대한 동일시나 집착으로부터 벗어날 수 있도록 상담자는 도와야 한다. 한 여학생의 예를 보면, 그녀는 가난한 집안형편과 술을 마시면 어머니에게 폭행을 가하는 아버지 때문에 속으로 항상 열등감과 우울감을 갖고 있었다. 그러나 상담을 통해 집안형편이나 행패를 부리는 아버지를 자기자신과 동일시 하고 있었음을 깨닫고 그런 동일시를 하지 않게 되었을 때 우울

과 열등으로부터 벗어났다.

이상에서 필자는 내담자로 하여금 그가 문제로 여기는 것들이나 자기라고 여기는 것들이 특정한 공상들을 실제의 엄연한 사실들이라고 받아들여 그러한 공상들에 집착하므로써 생겨난 허구임을 깨닫도록 돕는 것이 상담이라고 간주하였다. 간단히 말해서 공상을 사실로 여겨 그것에 집착하는 것으로부터 벗어나도록 돕는 것이 상담이라고 본 것이다. 이처럼 자신의 문제가 사실에서 비롯된 것이 아니라 자신이 만들어낸 공상에서 비롯된 것임을 깨달으므로써 많은 내담자들은 그 문제로부터 벗어나게 된다. 그러나 그런 사실을 깨닫고도 여전히 문제로부터 벗어나지 못하는 사람들이 있다. 따라서 이들에게는 상담중에 내담자와 상담자가 함께 문제와 관련된 공상들에 대한 대안적 공상들을 찾아내어 이들을 활용하도록 도울 필요가 있다.

대안적 공상

어떤 공상도 절대적으로 합리적이고 순기능적인 것은 아니다. 단지 그 공상이 특정한 개인이나 상황에 상대적으로 얼마나 더 적절한가만이 고려될 수 있는 것 같다. 공상의 적절성은 단지 그 개인이나 상황에 얼마나 유익하며 그럴듯한가에 따라 결정될 수 있다. 어떤 감정이나 생각이 다른 사람들에게는 불합리하고 미신적으로 보인다 하더라도 어떤 사람 어떤 상황에서는 아주 적절할 수 있다. 예컨대, 거짓말이나 도둑질을 하는 사람을 착한 사람으로 보는 것이라든지 엄청난 살인자를 좋은 소양을 갖춘 사람으로 보는 것은 일반적으로 비합리적이다. 그러나 소설 레미제라블에 나오는 신부는 장발장을 그렇게 보았고, 불경(신편 불교성전 pp.177-182)에 나오는 분다는 앙굴마라를 그렇게 보았다. 그 신부와 분다의 인간에 대한 그들의 본래적 신념과 장발장과 앙굴마라에 대한 그들의 직

관적 이해가 우리에게 불합리해 보이고 임상진단적으로는 부적절해 보일지라도 그 신부와 분다에게는 보다 그럴듯해보이고 유익하게 보인 것이 아닐까?

인지치료에서처럼 상담자는 내담자에게 문제를 초래한 공상에 대한 대안적 공상을 찾아내기 위하여 내담자와 함께 여러 가지 공상들을 생각해볼 수 있다. 예컨대, 상담자는 브레인스토밍(brainstorming)하듯이 내담자로 하여금 문제상황에서 가능한 한 여러 가지 생각들을 해보도록 할 수 있다. 또한 유사한 상황에서 기분이 좋거나 평정할 때엔 어떤 생각들을 하는지를 얘기해보도록 할 수도 있다. 그리고 상담자나 다른 사람들은 그런 경우에 어떤 생각들을 하는지 내담자와 함께 얘기할 수도 있다. 그런 다음 상담자는 내담자에게 그런 여러 가지 생각들 가운데서 어떤 생각이 그에게 가장 적절한지, 즉 가장 그럴듯해보이고 자신이 진정 원하는 것이며 의미있는 것인지를 평가하고 선택하도록 할 수 있다. 그리고 이렇게 선택된 생각 즉 공상을 내담자로 하여금 문제상황에 부딪힐 때마다 적용해보고 그 결과를 상담자와 함께 검토하도록 할 필요가 있다. 이러한 과정에서 상담자는 내담자에게 문제가 공상에서 비롯한다는 것을 깨닫게 하고 또한 모두가 공상인 바에야 보다 의미있고 자신이 원하는 보다 그럴듯해 보이는 공상을 선택하여 활용하므로써 기존의 공상에 대한 집착에서 벗어나도록 돕는 것이다. 그러나 대안적 공상을 찾아내어 활용하는 것은 적용을 위한 임시방편일 뿐, 중요한 것은 자신이 문제를 가공적으로 만들어내고 있음을 분명히 깨닫는 것이다.

공상을 넘어서

지금까지 공감적 경청을 하는 가운데 주로 공상을 공상인줄 깨달아 집착에서 벗어나는 것을 상담

의 주된 활동으로 살펴보았다. 그러나 상담이 좀 더 욕심을 부린다면 '공상 너머'를 고려해야 한다. 상담이 흔히 생각하듯이 과학이면서 또한 예술인 것처럼 그것은 또한 과학이면서 수도(修道)이기도 하다. 도를 닦는다는 것은 '말 길이 끊어지고 마음이 갈 곳이 사라진'(言語道斷 心行處滅) 곳에 다다르는 것을 목적으로 한다. 즉 이야기할 수 있고 의식으로 헤아릴 수 있는 사물이나 현상의 존재근거인 "태어나지 않고 조건지어지지 않은 것"(自說經 고엔카, 1991, p.182)을 깨달아야 한다. 상담자들은 흔히 경험의 내용들인 지각, 감정, 생각, 욕구들에만 매달리고 그런 내용들의 바탕인 영성 그 자체엔 관심을 두지 않는다. 그러나 장발장을 받아들인 신부나 앙굴마라를 제자로 받아들인 분다는 존재를 넘어 공상의 근원을 깨닫고 믿을 수 있었기에 것처럼 행동할 수 있었을 것이다. 상담자도 감각적 내지 심리적 경험 너머의 세계를 지향할 때 내담자의 온전한 모습을 이해할 수 있는 것 아닐까싶다. 이는 철저히 경험에 토대를 둔 과학의 영역을 넘어서 종교의 영역, 신비의 영역에 마음을 여는 것을 요구한다고 보여진다.

IV. 맺음말

이상에서 필자는 불교의 연기론에 터하여 상담모형을 구축해보았다. 연기론에 의하면, 어떤 현상도 그 자체로서 독립적인 실체가 아니고 여러 가지 다른 요소들의 끊임없는 이합집산의 산물이다. 심리적인 문제 역시 일련의 구성과정을 거치는 동안 부적절한 공상이 개입되고 이것에 집착하게 되므로써 나타난 현상이라 할 수 있다. 따라서 상담은 내담자의 문제를 발생시키는 경험의 구성과정을 있는 그대로 검토하여 거기에 개입된 부적절한 공상을 내담자 스스로 자각하고 이 공상을 해체하

거나 대체하므로서 집착에서 탈피하도록 돕는 활동이라 할 수 있다.

필자의 이러한 상담모형은 하나의 시론(試論)이므로 앞으로의 상담경험과 반성을 통하여 좀 더 다듬어져야 할 것이다.

참고문헌

금강경

잡아함경

- 고엔카 (1991). *지혜의 개발*. (인경 옮김). 서울: 길 출판사.
- 권석만 (1997). 인지치료의 관점에서 본 불교. *심리학의 연구문제*, 4, 279-321.
- 권석만 (1998). 불교수행법에 대한 심리학적 고찰: 삼학을 중심으로. *심리학의 연구문제*, 5, 99-142.
- 김정규 (1995). *계슈탈트 심리치료*. 서울 : 학지사
- 윤호균 (1970). *Buddhism and counseling*. *한국심리학회지*, 1(3), 103-115.
- 윤호균 (1975). 대화적 태도와 인간관계. *학생연구* 12(1). 서울대학교 학생생활연구소.
- 윤호균 (1982 a). 정신분석, 인간중심의 상담 및 불교의 비교 I. 인간 및 심리적 문제에 관한 견해. *임상심리학회*, 3(1), 35-48.
- 윤호균 (1982b). 정신분석, 인간중심의 상담 및 불교의 비교 II. 심리적 문제의 해결. *임상심리학회* 3(1), 49-64.
- 윤호균 (1991). *정신치료와 수도: 정신분석과 선을 중심으로*. 소암 이동식 선생 고회기념사업회 (편), *도와 정신치료: 소암 이동식 선생 고회 기념 논문집*. 대구: 이문당
- 윤호균 (1999). 불교의 연기론과 상담. 최상진, 윤호균, 한덕웅, 조공호, 이수원, 동양심리학:

- 서구심리학에 대한 대안 모색. 서울: 지식산
업사.
- 이동식 (1968). 한국에서의 상담과 심리치료의 철
학적 정초 서설. 심경 윤태림 박사 회갑기념
편집위원회(편), 심리교육논총: 윤태림 박사
회갑기념 논문집. 서울: 숙명여자대학교 출판
부.
- 이동식 (1994). 한국인의 주체성과 도. 서울: 일지
사.
- 이동식 (1995). The Tao, psychoanalysis and existential
thought. *Psychotherapy: East and West* 서울: 정신
치료학회.
- 이죽내 (1981). 선과 분석심리학적 정신치료에 있
어서 기본전제와 태도의 비교. 소암 이동식
선생 회갑기념사업회(편), 도와 인간과학: 소암
이동식 선생 회갑기념 논문집. 서울: 삼일당.
- 정창용 (1968). 정신치료에서 요구되는 자아의 지
각에 있어서의 동서 간의 차이. *신경정신의
학*, 3, 1-8.
- 정창용 (1995). Elucidation of self in east/west: son(zen)
Buddhism vs ego-oriented psychotherapy. *Psychotherapy:
East and west*. 서울: 한국정신의학회.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional
disorders*. New York: International University Press.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G.,
Cognitive therapy of depression. New York: Guilford
Press.
- Rogers, C. R. (1957) The necessary and sufficient
conditions of therapeutic personality change.
Journal of consulting psychology, 21, 95-103.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston:
Houghton Mifflin.
- Wilber, K. (1975). Psychologia perennis: The spectrum
of consciousness. *The Journal of transpersonal
psychology*, 7, 105-130.
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group
psychotherapy*. New York: Basic Books.

원고 접수일: 2001. 9. 17

수정원고접수일: 2001. 11. 13

게재결정일: 2001. 12. 4

Imagination, Clinging, and Counseling

Hokyun Yun

The Catholic University of Korea

This is to suggest a counseling model from the viewpoint of Buddhism. According to Buddhism, the reality of an individual is constructed by himself. The process, by which a reality is constructed, is conceptualized as the construction process of an experience. In the process of construction, imaginations are intervened and a reality, which is actually an as-if reality, is created as the product.

A counselor needs to establish a counseling environment, in which his clients' subjective reality is expressed as it really is. In such an environment he and his clients explore and understand what facts and imaginations are contributed to the construction of their own reality. His clients are helped to be emancipated from the shackles of their imagined reality by being aware that they have constructed their own reality by inputting their imaginations into it.

Most of the problem-prone imaginations are related to the clients' wishes and fears, and these are related to their being. Therefore, their counselor helps them be aware that their wishes and fears are only their own fictions and do not have any substantial relation to their real being. In this process clients are helped to disidentify their wishes and fears from their being.

Key Words : counseling model, Buddhism, Buddhistic theory of causality, imagination, clinging, disidentification of self, awareness