

로저스의 인간중심 상담에서
'진실성'의 의미

연세대학교 대학원

교육학과

김 미 경

로저스의 인간중심 상담에서
'진실성'의 의미

지도 연 문 회 교수

이 논문을 석사 학위논문으로 제출함

2002년 12월 일

연세대학교 대학원

교육학과

김 미 경

차 례

국문요약	iii
I. 서론	1
1. 문제 제기 및 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	7
3. 연구문제 및 연구의 내용	8
4. 연구의 방법	9
II. 인간중심 상담의 철학적 기초	12
1. 로저스의 인간이해	12
1.1 현상학	14
1.2 유기체적 가치판단 과정	19
1.3 실현 경향성	21
2. 인간중심 상담자의 태도적 자질	25
2.1 진실성	26
2.2 무조건적 긍정적 존중	29
2.3 공감적 이해	31
III. 상담자의 진실성	34
1. 상담자의 자기이해	35
1.1 상담자의 인간이해	36
1.2 감정의 자각과 이해	38
1.3 자기 수용	40
2. 상담자의 태도의 진실성	42

3. 상담자의 역할의 진실성	44
3.1 내담자의 내적 참조체제로 지각하기	45
3.2 내담자의 진실된 자아	47
3.3 내담자의 자기이해를 도움	49
IV. 내담자의 진실성	53
1. 경험에의 개방성	53
2. 유기체에 대한 신뢰	56
3. 일치성	60
3.1 경험의 일치	60
3.2 현실적 자기와 이상적 자기의 일치	62
3.3 자기 수용	64
V. 상담 과정의 진실성	66
1. 치료적 관계	67
1.1 치료적 관계의 특징	67
1.2 관계의 상호성	71
2. 무조건적 긍정적 존중과 공감	74
VI. 결론	80
1. 요약	80
2. 결론	84
참고문헌	86
ABSTRACT	93

국문요약

로저스의 인간중심 상담에서 '진실성'의 의미

이 연구는 로저스의 인간중심 상담에서 '진실성'이라는 개념이 가지는 의미를 밝히는 것에 그 목적이 있다. 이에 본 연구는 다음과 같은 세 가지 측면에서 '진실성'이 어떠한 의미를 지니고 있는지를 밝히고자 하였다.

첫째, '상담자의 진실성'이 의미하는 바가 무엇인가 하는 점이다. 상담자의 진실성은 상담자의 자기이해, 상담자의 태도, 상담자의 역할, 이 세 가지 측면에서 의미를 찾을 수 있었다. 상담자의 자기 이해라 함은 자신의 철학적 오리엔테이션에 대한 이해, 순간순간 상담자 자신에게 일어나는 감정들에 대한 이해, 그리고 자기를 수용하고, 있는 그대로의 자신의 모습으로 존재하는 것을 의미한다. 내담자에게 전달된 치료자의 태도는 심리치료의 성공에 영향을 주는 중요한 요인이다. 다시 말해서 태도의 진실성이란 상담자가 내담자와의 관계 속에서 투명하고 일치하는 모습으로 존재하는 것을 말하는 것이다. 인간중심 상담에서의 상담자의 역할은 내담자의 내적 참조체계 안으로 들어가서 내담자가 경험하는 것을 가능한 한 정확하게 지각하는 것, 그리고 내담자의 진실된 자아의 역할을 하는 것으로 요약할 수 있다. 이는 분명 수동적이고, 방임적인 태도와는 구별되는 것이다. 진실성은 상담자의 이러한 역할들을 통해 내담자 자신의 진실성에 다가가도록 도와주는 역할을 하는 것이다.

둘째, '내담자의 진실성'의 의미는 무엇인가 하는 점이다. 내담자의 진실성은 경험에의 개방성, 유기체에 대한 신뢰, 일치성에서 찾아볼 수 있었다. 참된 자신의 모습이 된다는 것은 이전에는 억압하고 부인했던 경험들에 대해서 자신의 일부로 받아들임을 의미한다. 이런 사람들은 매 순간이 새로운 삶을, 즉 실존적인 삶을 살게 되고, 매 순간의 자신의 경험에 개방적인 사람은 진실된 자신의 모습으로 사는 것이라 할 수 있다. 심리치료를 통하여 한 개인은 그 동안 자신이 타인들이 생

각하는 대로 살고자 노력하고 있었으며, 진실된 자신이 아니었음을 알게 된다. 점차적으로 그 동안의 내사된 가치에 따라 행동하는 대신에 자신의 유기체의 감각과 경험을 신뢰하게 된다. 또한 심리치료를 성공적으로 경험한 내담자들은 자기안의 불일치를 인식하고, 직면하고, 재검토함으로써 불일치한 자기에 있어 일치성을 가져오는 방향으로 변화한다. 현실적인 자기와 이상적인 자기가 일치함에 따라 스스로 원하는 사람이 된다. 결국 자신이 아닌 것으로부터 벗어나고, 자기 자신에 대해 신뢰하게 되고 자기 자신을 있는 그대로 수용하게 됨을 말한다.

셋째, '상담 과정의 진실성'이 의미하는 바는 무엇인가 하는 점이다. 상담과정의 진실성은 관계의 진실성에서 그 의미를 발견할 수 있었다. 이에 연구자는 상담 및 심리치료에 있어서 '관계'와 '만남'을 특징적인 요소로 포착하고 치료적 관계를 형성하는 특징들에 대해 고찰함으로써 관계의 진실성에 대해서 논의하고자 하였다. 내담자가 관계를 치료적으로 경험한다는 것은 상담자의 진실함, 일치함이 상담 관계를 통하여 내담자에게 전달됨을 의미하는 것이었다. 관계 속에서의 진실한 경험을 통해서 내담자는 있는 그대로의 자신의 모습이 수용됨을 경험하면서 자기 스스로도 자신에게 그러한 태도들을 취하고 경험하게 된다. 즉, 상담자의 진실성은 관계의 진실성과 직접적으로 연결되는 것임을 확인하였다. 연구자는 관계의 상호성이라는 측면에서 상담자의 진실성이 내담자의 진실성을 낳게 함을 확인하였다. 상호 개방적이며 투명한, 정직한 관계 속에서 치료자는 치료적 효과를 극대화할 수 있으며, 나와 너의 관계가 서로 개방적이지 않을 때에는 어떠한 기법도 효과적이기 어려움을 알 수 있었다. 다시 말해 치료적 관계는 양방향으로 작용하는 진실된 관계라고 볼 수 있다.

위의 연구 결과들을 통하여 진실성이 단지 상담자의 태도적 자질만을 의미하는 것이 아님을 알 수 있었다. 상담자의 태도의 일치성을 의미함은 물론, 심리치료를 통하여 변화한 내담자의 모습을 의미하는 것이었으며, 상담과정에 있어서도 그 관계가 진실해야함을 의미하는 것이기도 하였다. '진실성'은 로저스의 인간중심 상담에서 핵심적인 요소였으며, 내담자와 상담과정 전반에 있어서도 중요한 의미를 가짐을 알 수 있었다. 또한 진실성은 어떠한 고정된 상태가 아니라 상담자, 내담자 모두에게 있어서 끊임없이 추구해야하는 과정임을 연구 결과를 통하여 밝힐

수 있었다.

핵심되는 말 : 로저스, 인간중심 상담, 내담자중심 상담, 진실성, 일치성

I. 서론

1. 문제 제기 및 연구의 필요성

의학의 역사에서 패러다임의 변화는 고대 그리스시대의 소피스트들에게서 찾아볼 수 있다. 소피스트들은 당시 사회적, 윤리적, 심리적 관심을 갖고 있지 않은 의사들에게 개념의 대전환을 가져오게 하였다. 즉 몸의 질병 치료에서 마음의 질병 치료에로 관심을 가지게 되었으며, 히포크라테스는 당시 획일적인 투약과 치료 방법만이 성행하던 치료자중심의 치료에서 환자중심의 치료로 전환할 것을 주장하였다. 이에 의사는 환자 개개인의 체질과 연령, 생활양식 및 환경에 따라 각기 다른 투약과 치료 방법을 적용하게 되었다. 이러한 의학적 차원에서의 전환은 교육적 차원으로까지 수용되는데, 소피스트들은 학생 개개인의 고유한 학습 상태에 따른 적절한 교육이 보다 더 효과적임을 발견하였다.¹⁾ 즉 치료에 있어서는 환자 개개인의 체질을 고려한 치료를, 교육에 있어서는 학생 개개인의 고유한 특성을 고려한 교육이 효과적임을 인식하고 이를 발전시키게 된 것이다.

그로부터 이천 여 년이 지난 뒤, 칼 로저스는 ‘인간중심 상담’²⁾을 주장하여 상담 및 심리치료에 있어서의 패러다임의 전환을 맞이하게 되었다.

로저스(Carl Ransom Rogers, 1902~1987)는 정신분석학과 행동주의 심리학에 만족하지 못하고, 제3 세력의 심리학을 이끌어간 인본주의 심리학자로서 상담심리학과 교육에 가장 많은 영향을 끼친 학자 중의 한 사람이다.³⁾ 로저스가 내담자중심 치료를 개척할 당시 미국 내의 모든 다른 형태의 심리치료는 어떤 의미에서 ‘치료자 중심’이었다.⁴⁾ 로저스는 교실에서 학생들에게 긍정적인 변화를 가져오게

1) 오인탁(2001), 『파이데이아』, 서울: 학지사, 100~101쪽 참조.

2) 처음에는 로저스의 상담 이론을 “비지시적(non-directive)” 상담이라고 불렀으나, 1951년 *Client-Centered Therapy*가 발간되면서 “내담자중심(client-centered)”이라는 용어를 사용하였다. 1974년 이후 로저스와 그의 동료들은 “인간중심(person-centered)”이라는 용어가 인간의 가치에 대해 보다 적절히 설명한다고 생각하고 “내담자중심”에서 “인간중심” 상담으로 부르기 시작하였다.

3) Rogers, 연문희 역(2002), 『학습의 자유-인간중심교육』, 서울: 문음사, 11쪽.

하는, 그리고 상담 및 심리치료에서 내담자들에게 치료적 변화를 가져오게 하는 조건으로 진실성, 무조건적 긍정적 존중, 그리고 공감적 이해의 세 가지를 제안한다. 그리고 그 중 가장 기본이 되는 것으로 학습 촉진자 또는 상담자의 진실성을 들면서⁵⁾ 학습촉진자 또는 상담자가 진실한 인간일 때, 있는 그대로 존재할 때, 가면이나 가식 없이 학습자와 인간관계를 맺을 때 훨씬 더 효과적일 수 있다고 말한다.

상담 또는 심리치료⁶⁾를 뜻하는 ‘psychotherapy’라는 영어 단어는 ‘psyche’와 ‘therapy’의 합성어이다. ‘psyche’는 ‘숨(breath), 삶(life), 정신(spirit), 영혼(soul)’이라는 뜻의 그리스어 명사 *ψυχή*(7)로부터 그 기원을 찾을 수 있다. 특히 Psyche(프시케)⁸⁾는 영혼을 상징하는 그리스·로마 신화의 주인공으로서 서양인에게는 복합적이고 깊은 마음을 가리키는 은유로서 이해된다. ‘psyche’에 해당하는 독일어 단어 ‘Seele’는 신체와 정신을 연결하여 두 세계에 동시에 존재하며, 신체에 뿌리를 두고 정신에 그 지향점을 가진다고 볼 수 있다.⁹⁾ 또한 ‘치료’를 뜻하는 ‘therapy’라는 영어 단어는 그리스어 *θεραπεία*(therapeia)¹⁰⁾로부터 그 기원을 찾을 수 있다.

4) Quinn, R. H.(1993), Confronting Carl Rogers: A developmental-international approach to person-centered therapy, *Journal of Humanistic Psychology*, 33(1), p. 21.

5) 연문희 역, 앞의 책, 174쪽; Rogers(1966), Client-centered therapy. In Arieti, S.(1989), *American handbook of psychiatry*, NY: Basic Books, Inc., p. 184.

6) 로저스는 ‘상담’이나 ‘심리치료’라는 용어를 굳이 구별해서 사용하지 않았다. 따라서 본 연구에서의 용어 사용에 있어서도 ‘상담’과 ‘심리치료’, 그리고 ‘상담자’와 ‘치료자’를 구분하지 않고 사용하였다.

7) Klein, E.(1971), *A comprehensive etymological dictionary of the English language*, NY: Elsevier Scientific Publishing Company, p. 599.

8) 프시케(Psyche)는 에로스(Eros)의 영원한 애인으로 에로스의 어머니인 비너스(Venus)의 질투와 세 가지 어려운 시험을 잘 이겨내고 제우스(Zeus)와 비너스의 축복을 받으며 에로스의 아내가 된다. 세 가지 어려운 시험은 곡식을 종류별로 구분하는 것과, 금빛 양모를 가져오는 것, 아름다움이 들어있는 상자를 명부의 여신으로부터 얻어오는 것이었다. 프시케가 이 시험을 통과할 수 있기 위해서는 에로스와 다른 신들의 도움을 받아야 했다. 에로스와 프시케는 겸손과 성실을 익힌 후에 비로소 사랑을 실현하게 된다. 에로스의 부모는 에로스와 프시케의 결혼을 축복함으로써 세대간의 간격을 건강하게 해결한다. 이로써 부모는 자신의 자리를 지키고, 자식에 대한 사랑을 실천한다. 에로스와 프시케는 인간의 사랑에 대한 동경과 이상, 고통과 인내, 기쁨과 행복 등을 대변한다. (윤순임(1995), “정신분석치료”, 장혁표 외 공저, 『현대 상담·심리치료의 이론과 실제』, 서울: 중앙적성출판사, 15~16쪽 참조.)

9) 윤순임, 위의 책, 14쪽.

10) Klein, E.(1971), op. cit., p. 760.

이는 명사로 ‘하인(a servant)’ 또는 ‘시중드는 사람, 섬기는 사람(a waiting on, attendance)’이라는 뜻을 가지고 있는데, ‘기다리다(to wait)’, ‘섬기다(to wait on, to attend)’라는 동사의 의미를 가지고 있다.¹¹⁾ ‘치료’의 어원으로부터 우리는 로저스의 인간중심 상담이론의 근본 원리를 찾아볼 수 있다.

흔히 상담이나 심리치료는 상담자가 적극적으로 내담자의 문제를 분석하고 해결책을 제시해 주거나, 상담자가 내담자를 위해서 무엇인가를 해 주어서 그 결과가 있어야 하고, 또 내담자들이 변화하도록 만들어 주어야 한다고 생각한다. 그러나 로저스의 인간중심 상담에서는 상담자가 내담자를 변화시켜야 한다는 생각이나 그러한 노력보다는, 상담자가 내담자 스스로 자신의 내면에 귀를 기울이고 자기를 탐색할 수 있는 수용적이고 안전한 분위기를 제공해주면, 내담자 스스로가 변화한다고 말한다. 로저스는 1951년에 발간된 그의 저서 *Client-Centered Therapy*의 서문에서 자신을 “새로운 한 사람의 탄생 과정을 지켜보는 산파”¹²⁾라고 표현하고 있다. 즉, 내담자 스스로가 자신을 찾아갈 수 있도록 상담자는 기다려주는 역할을 한다는 것이다. 그러나 이러한 기다림이 단지 방관적이거나 내담자에 대한 무관심의 표현을 의미하는 것은 아니다. 상담자는 진실한 태도로 내담자의 순간순간의 요구에 응해야 하는 ‘하인’이라 할 수 있다.¹³⁾ 적극적으로 경청하면서, 내담자의 내적 참조체제를 통하여 내담자를 이해하면서, 무조건적이고 긍정적인 존중과 공감을 통해서 내담자의 자기 탐색의 여행에 동행해야 한다. 여기에서 상담자의 태도로서의 ‘진실성’이 중요한 의미를 가짐을 알 수 있다. 이는 치료자의 태도, 즉 치료자 자체가 중요한 치료의 수단이며 기법이 된다는 말이다.¹⁴⁾

11) Liddell, H. G., & Scott, R.(1968), *Greek-English lexicon*, Oxford: Clarendon Press, p. 792.

12) Rogers(1951), op. cit., p. xi.

13) 여기서의 ‘하인’의 개념은 몬테소리가 교사와 아동의 관계를 하인과 주인의 관계에 비유한 것과 유사한 의미라고 볼 수 있다. 하인은 항상 주인을 위해서 모든 환경을 정비하고 물건들을 있어야 할 장소에 놓아두어야 한다. 그리고 결코 전면에 나서는 일은 없으며 주인이 필요로 할 때에는 언제든지 응하고 항상 주인의 상태를 살피는 하인이어야 한다고 주장한다.(한국 몬테소리 교육학회(1999), 몬테소리 교육연구 제4집, pp. 81~97.)

14) 이처럼 치료자의 태도를 중요한 요소로 간주하는 접근으로 융의 분석심리학을 들 수 있는데, 분석심리학에서는 치료자의 ‘인격’과 ‘기법’을 같은 것은 아니지만 그렇다고 다른 것도 아닌 非-非異의 관계로 파악한다.(이죽내(1995), “분석심리학적 정신치료”, 장혁표 외 공저, 『현대 상담·심리치료의 이론과 실제』, 서울: 중앙적성출판사, 113쪽.) 또한

로저스는 인간중심 상담자들이 갖추어야 할 태도적 자질로서 진실성, 무조건적 긍정적 존중, 공감, 이 세 가지를 제시하면서, 이러한 순서로 제시한 데에는 중요한 논리가 있음을 다음과 같이 밝히고 있다.

우선 치료자는 확실하고 정확한 공감을 해야한다. 그러나 타인의 매 순간 순간의 '존재'에 대한 깊이 있는 민감성은 치료자가 우선 타인을 수용하고, 어느 정도 존중할 것을 필요로 한다. 이는 즉, 충분히 영향력 있는 공감은 상당한 무조건적 긍정적 존중 없이는 거의 일어나지 않는다는 것이다. 그러나, 이들 어떤 조건들도 그 관계가 진실하지 않을 때에는 의미가 없기 때문에, 치료자는 이러한 관점에서 치료적 관계 속에서 통합적이고 진실해야한다. 따라서 나는 이 세 가지 조건들 중에서 진실성 혹은 일치성이 가장 기본이라고 생각한다.¹⁵⁾

이와 같이 로저스는 치료자의 태도적 자질로서 '진실성'¹⁶⁾을 가장 기본적인 개념으로 제시하였다. 공감적인 이해는 내담자에 대한 무조건적이고 긍정적인 수용이 없이는 일어나지 않으며, 그 두 가지 조건들도 진실하지 않을 때에는 의미가 없다는 것이다. 내담자를 공감하거나 존중하는 반응이 아무리 언어적으로는 정확하다 하더라도 그것이 진실하지 않거나, 일치하지 않는다면 그것은 내담자에게 성장 발달을 위한 영향을 줄 수 없을 것이다.¹⁷⁾ 내담자는 자신의 어려움을 치유할 수 있는 능력을 언제나 이미 가지고 있다. 다만 내재되어 있는 능력을 일깨우기만 하면 되는 것인데, 여기에 '진실성'의 원리가 자리잡고 있다. 즉, 치료적인 것은 환

분석심리학에서는 치료자를 '이미 행동하는 주체가 아니라, 하나의 개인적인 발전 과정을 함께 체험하는 사람(Miterlebender)'으로 보면서 기술보다는 치료자의 자세(Einstellung)를 중시한다.(이부영(2002), 『분석심리학』(개정증보판), 서울: 일조각, 240쪽.)

15) Rogers(1966), op. cit., p. 184.

16) 로저스는 진실성을 “genuineness”, “congruence”, “realness”, “being real” 등으로 표현하였으며, Jourard는 치료자의 이러한 특성을 “transparency”라는 용어를 사용하였으며, Bugental은 “authenticity”로 표현하였다. 연구자는 진실성, 일치성, 실제성, 투명성, 참됨, 이 모두가 '진실성'의 의미와 통하는 바가 있으므로, 번역시에는 문맥에 적합한 용어를 사용하였다.

17) 분석심리학에서도 치료자가 아무리 겉으로 좋은 태도와 완전한 언동을 한다 하더라도 치료자의 마음이 이에 일치하지 않을 때, 이 위선은 무의식적으로 환자에게 전달되며 환자의 성숙에 큰 도움을 주지 못한다고 말한다.(이부영, 앞의 책, 241쪽 참조.)

자로부터 저절로 자라나는 것이라고 할 수 있다. 기술이나 방법은 치료 상황에서 저절로 우리나라오는 것이며, 경우에 따라서는 환자에 의해서 의식적, 무의식적으로 제시되기도 한다. 혹은 치료자가 바른 마음의 자세를 가지고 환자의 치료에 임할 때 그가 하는 말과 몸짓은 모두 옳은 것이라고도 할 수 있다. 즉, “모든 정신치료자는 그의 방법을 가지고 있을 뿐 아니라 그 자신이 바로 방법”¹⁸⁾인 것이다. 이는 곧 상담자의 ‘진실성’의 문제로 연결된다.

이처럼 인간중심적 입장에서 보았을 때, 치료라는 것은 치료자가 내담자에게 무엇인가를 해 주는 상황이 아니다.¹⁹⁾ 따라서 상담자의 태도적 측면이 중요한 요소로 드러난다. 그러나 로저스의 인간중심·내담자중심 접근은 지나치게 치료자의 공감과 수용을 강조하고 진실성의 역할을 감소하고 있다고 비판받고 있으며²⁰⁾, 많은 저자들이 인간중심 촉진자들의 전형을 자포자기한, 수동적인, 그리고 타인에 대해 단지 감정을 반영하는 반응만을 하는 것으로 생각하고 있다.²¹⁾ 또한 인간중심 접근은 상담자들이 비교적 쉽게 파악할 수 있으나, 이론을 실제에 적용하는 데 있어서는 확실하지가 않고, 다양하며, 혹은 지나치게 단순화되는 경향이 있다²²⁾고 보는 견해도 있다.

행동주의나 정신분석, 게슈탈트, 인지치료, 인지-행동치료 등에서는 상담자가 사용할 수 있는 구체적인 기법들을 제시하고 있다. 그러므로 상담자들은 그 기법들을 사용할 수 있도록 훈련받은 후에 상담 장면에서 실제로 적용한다. 그러나 인간중심 상담에서는 구체적인 상담 기법을 제시하고 있지 않는 것처럼 보인다. 가장 중요한 조건이라고 말하는 진실성, 무조건적 긍정적 존중, 정확한 공감적 이해,

18) 이부영, 위의 책, 같은 쪽.

19) Freidman, M.(1985), Healing through the meeting and the problem of mutuality, *Journal of Humanistic Psychology*, 25(1), p. 10; Rogers(1942), *Counseling and psychotherapy: Newer concepts in practice*, Boston: Houghton Mifflin Company.

20) Quinn, R. H.(1993), Confronting Carl Rogers: A developmental-international approach to person-centered therapy, *Journal of Humanistic Psychology*, 33(1), pp. 6~23.

21) Natiello, P.(1987), The person-centered approach: From theory to practice, *Person-Centered Review*, 2(2), pp. 203~216. (Graf, C.(1994), On genuineness and the person-centered approach: A reply to Quinn, *Journal of Humanistic Psychology*, 34(2), p. 90에서 재인용.)

22) Natiello, P(1987), op. cit., p. 203. (Graf, C.(1994) op. cit., p. 95에서 재인용.)

이 세 가지가 로저스의 이론의 중심이자 기법이라고 할 수 있는데, 대부분의 상담자들은 이 점에서 어려움을 느끼는 것이다. 공감적 이해의 방법을 구체적으로 제시해서 누구든지 그 방법을 따라하면 어떠한 내담자나 상황에 대해서도 공감적 이해가 가능하도록 한 것도 아니고, 무조건적 긍정적으로 내담자를 존중하는 방법이나, 그것을 나타내는 언어, 말투, 표정 등을 제시해서 그대로 따라 했을 때, 실제로 내담자에 대한 무조건적 긍정적 존중이 일어나는 것이 아니기 때문이다. 상담 연습 교본 등에 보면, 공감 반응을 점수 별 척도로 나타내서 어떤 반응이 가장 깊이 있는 공감 반응인지를 예문에서 찾아서 연습하는 것이 있다. 그러나 공감이나 존중의 문제가 척도화 된 언어로 나타내어질 수 있는 문제는 아니다. 또한 연습을 통해서 언어적으로, 인지적으로는 가장 높은 수준의 공감반응을 익혔다 하더라도 상담자의 진실성이 결여되어 있으면 그와 같은 공감 반응 또는 존중 반응은 “앵무새 반응”이라는 평가를 받게 된다. 따라서 인간중심 상담은 이론적으로는 타당하나 실제로 적용하기에는 힘든 이론으로 치부해버리는 경향이 있다.

이에 본 연구자는 로저스의 인간중심 상담에 대한 위와 같은 부정적인 평가의 원인들 중에서 ‘진실성’에 대한 이해가 부족한 것을 그 원인들 중의 하나로 포착하고 문제를 제기하고자 한다. 내담자의 준거체제를 진실로 이해하고 공감함이 없는 내담자의 변화를 조장할 수 없다. 왜냐하면 공감과 이해는 진실된 태도로서 내담자에게 전해지는 것이기 때문이다. 인간중심 상담에 대한 인지적인 이해가 상담자의 태도적 자질, 특히 ‘진실성’을 보장해주지 않기 때문에 인간중심 상담 이론의 평가에 오해가 생기기 쉽다고 본다.

우리의 행위는 우리가 어떤 이론적 틀을 지니고 있느냐에 따라서 상당한 영향을 받는다.²³⁾ 따라서 우리가 가진 이론적 틀에 대한 정확하고 깊이 있는 이해가 필요할 것이며, 인간중심 상담이론에서도 가장 기본이 되는 ‘진실성’에 대한 올바른 이해가 선행되어야 할 것이다. 따라서 본 연구는 로저스가 제시한 상담자가 갖추어야 할 기본적인 태도적 자질로서의 ‘진실성’으로부터 출발하여 로저스 인간중심 상담 전체에 대한 깊은 이해를 이끌어 내고자 한다. 이는 나아가 로저스 인간

23) 정혜영(1991), 『교육인간학의 성립과 전개』, 서울: 성지사, 1쪽.

중심 상담이론에 대한 이해를 새롭게 해 줄 것이라 생각한다. 이에 본 연구의 필요성이 있다고 할 수 있다.

2. 연구의 목적

로저스의 인간 중심적 접근은 교육과 상담분야 뿐 아니라 모든 조력관계에 종사하는 전문가들이 이와 같은 태도적 자질을 함양하여, 인간의 성장발달을 촉진하는데 이바지하는 전문가가 될 수 있는 길을 열어놓았으며, 인간의 실현경향성을 발전하는데 필요한 조건을 정립하여 발표함으로써 조력전문가들은 지식과 이론이 아니라 인성적 자질이 중요함을 일깨워 주었다.²⁴⁾ 따라서 본 연구는 상담에 있어서 상담자의 태도적 자질을 강조한 로저스의 인간중심 상담이론에서 기본이 되는 '진실성'이라는 요소를 중심으로 전개하고자 한다.

본 연구자는 인간중심 상담 전반에 관한 부정적인 평가는 가장 기본적인 '진실성'에 대한 이해의 부족에서 비롯된 것으로 보고, '진실성'이라는 기본적인 요소를 중심으로 로저스의 인간중심 상담이론을 살펴봄으로써 인간중심 상담 전반에 관한 이해의 확장을 목적으로 한다.

교육학이 인간학적 차원에서 연구가 이루어질 때, 관념적인 사변이나 경험과학적인 통계나 실험만으로는 도저히 다룰 수 없는 교육 현상을 학문적으로 다룰 수 있게 된다. 또한 이렇게 함으로써 지금까지의 관념적인 철학이나 경험과학 앞에서 단혀져 있었던 새로운 미개척지가 넓은 지평으로서 나타난다.²⁵⁾ 따라서 '진실성'이라는 한 요소에 관하여 기존의 이해 수준을 넘어서서 다양한 측면에서 깊이 있게 이해하는 것은 중요한 작업이라 할 수 있다. 이는 로저스의 인간중심 상담에 대한 깊이 새로운 이해를 가져다 줄 것으로 생각한다.

24) 연문희(2002), "로저스", 『위대한 교육사상가들 V』, 연세대학교 교육철학연구회 편, 서울: 교육과학사, 406쪽.

25) 이규호(1978), 『사회과학의 방법론』, 서울: 현암사, 106쪽.

3. 연구문제 및 연구의 내용

위와 같은 연구의 필요성 및 목적에 따라 본 연구자는 다음과 같은 세부적인 연구문제를 통하여 로저스의 인간중심 상담에서 진실성의 의미를 전체적이고 포괄적으로 밝히고자 한다.

첫째, 상담자의 진실성이 의미하는 바를 밝힌다. 이를 위하여 상담자의 자기 이해의 측면과 태도적 자질, 상담자의 역할 속에서 진실성은 어떠한 모습으로 드러나는지를 살펴보고자 한다.

둘째, 내담자의 진실성의 의미를 밝힌다. 이에 상담자와 상담관계를 통한 내담자의 변화의 특징을 중심으로 살펴보고자 한다. 내담자가 일치하는, 진실한 모습이 되는 것이 궁극적인 상담 목표라 할 때, 내담자의 진실성이란 어떤 의미를 지니는지를 밝힐 것이다.

셋째, 상담과정에서 진실성이 의미하는 바를 밝힌다. 상담 과정은 그 자체가 관계이며 만남이다. 이러한 관계와 만남은 단순히 주어지는 기본적인 것이 아니라, 전체적인 상담의 흐름을 주도하는 하나의 중요한 방법일 수 있다. 따라서 관계에 있어서의 진실성은 무엇을 의미하는 것인지, 상담과정에 있어서 진실성은 어떠한 의미를 지니는지 밝히고자 한다.

위와 같은 연구문제를 바탕으로 본 연구는 다음과 같은 내용으로 전개된다.

II장에서는 로저스 인간중심 상담이론의 철학적인 기초를 살펴본다. 로저스는 어떠한 인간이해를 바탕으로 하여 인간중심 상담이론을 전개하였는지를 현상학, 유기체적 가치판단과정, 실현경향성을 중심으로 살펴본다. 그리고 인간중심 상담자의 태도적 자질들에 대해 살펴봄으로써 인간중심 상담이론의 철학적 기초를 개관한다.

III장에서는 '진실성'을 상담자 측면에서 논의한다. 상담자의 자기 이해라는 측면에서 진실성은 어떤 의미이며, 상담자의 태도, 그리고 상담자의 역할 속에서 진실성은 어떠한 의미를 가지는지를 고찰한다.

IV장에서는 내담자 측면에서의 '진실성'의 의미를 밝힌다. 상담자와의 진실한 관계를 통해 변화된 내담자의 특성을 경험에의 개방성, 유기체에 대한 신뢰, 일치성, 이 세 가지로 나누어 살펴본다.

V장에서는 상담 과정의 '진실성'에 대해 살펴본다. 이에 연구자는 상담 과정에서 가장 기본이라 할 수 있는 관계, 즉 치료적 관계의 특징을 살펴본다. 그리고 상담자의 무조건적 긍정적 존중과 공감은 상담과정 속에서 어떻게 드러나며, 그것들과 진실성은 어떠한 관계가 있는지 알아본다.

VI장에서는 본 연구 전체의 내용에 대한 요약과 결론적 논의가 이루어지며, 후속연구에 대해 제언하였다.

4. 연구의 방법

연구의 진행을 위해서 본 연구는 문헌 연구방법을 따른다. 딜타이(Wilhelm Dilthey, 1833~1911)는 인간적 행위는 '의미'를 가지고 있다고 전제하고, '이해'는 곧 '의미의 파악'이라고 했다.²⁶⁾ 그런데 의미를 가지고 있는 어떤 연구대상을 파악하기 위해서는 관찰, 실험, 통계를 통한 인과 분석적 '설명'이 아닌 '이해'의 방법이 동원되어야 한다.

이와 같은 문헌 연구는 해석학적 측면을 가진다. 모든 인식작용은 사람의 삶의 보다 더 깊은 연관 속에 뿌리 박혀 있고, 그것에 의하여 유지된다. 그러므로 인식의 본질과 가능성을 인간학적인 전제에서 파악하여야 한다. 따라서 해석학은 삶의 특수한 개별현상을 사람의 삶 전체 안에서 파악하려고 한다. 그러므로, 전체로서의 삶이 근거하고 있는 세계가 읽고, 해석하고, 설명해야 할 텍스트가 된다. 우리는 이 텍스트에서 드러나는 일정한 형태를 이룩하고 있는 체계를 해석하고 그 의미구조를 캐내어 이해하여야 할 것이다.²⁷⁾

26) 하진오(1990), 『경험적-분석적 교육과학에 대한 과학이론적 분석과 비판』, 교육의 역사와 철학 모노그래피 12, 서울: 도서출판 학민사, 97쪽.

27) 오인탁(1970), "교육인간학의 문제와 방법", 「교육학연구」, 제8권 1호, 한국교육학회,

연구자는 로저스의 주요 저서들 및 논문들을 번역하고 분석하여, 상담자 측면, 내담자 측면, 상담 과정 측면, 이 세 측면에서 '진실성'의 개념을 다각적으로 파악하여 그 의미를 확장하고자 하였다. 연구자가 상담자, 내담자, 그리고 그 두 사람의 만남으로 형성되는 상담 관계인 상담 과정, 이 세 가지를 상담의 구성 요소로 파악하고 분석의 틀로 삼은 것은 다음의 두 가지 가정에 근거한다. 첫째, 먼저 상담자가 존재하고, 내담자가 도움을 구하려 상담자에게 온다. 그러면 상담자와 내담자의 만남이 이루어지고, 상담 관계가 형성되어 상담 과정이 진행된다는 논리이다. 둘째, 로저스의 상담이론에서 '진실성'은 상담자의 태도적 자질로서 먼저 강조되었다. 진실하고 일치하는 상담자와의 진실한 관계를 통해서 내담자 역시 진실한 사람이 되어간다는 측면에서 볼 때, '진실성'은 비단 상담자 뿐만 아니라 내담자와 상담 과정에도 중요한 의미를 가질 것이라는 점이다. 이 두 가지 가정에 입각하여 연구자는 '진실성'의 의미 파악의 틀로서 상담자, 내담자, 상담 과정, 이 세 가지를 설정하였다.

따라서 본 연구에서는 로저스의 인간중심 상담에서 '진실성'이라는 현상의 해석을 더 충실히 하기 위해 클라프키(W. Klafki)가 제시한 텍스트 해석의 11가지 기본 인식들²⁸⁾ 중 문헌 연구에 적합한 몇 가지 원리들을 따를 것이다. 연구자가 본 연구에 적용한 원리는 전이해(Vorverstaendnis)와 문제 제시, 해석학적 순환: 해석자의 문제제시와 결과, 원전 비판과 텍스트 비판, 의미론적 접근, 그리고 텍스트의 의미 분석이다.

이와 같은 연구를 위한 자료 선정에 있어서 일차적 문헌으로는 로저스의 대표적 저작들²⁹⁾과 저널에 실린 로저스의 논문, 그리고 이차적 문헌으로는 국내 및 국

31쪽.

28) 클라프키는 텍스트 해석의 11가지 기본 인식들을 다음과 같이 정리하고 있다. (1) 전이해와 문제의 제시, (2) 해석학적 순환: 해석자의 문제 제시와 결과, (3) 원전과 텍스트 비판, (4) 의미론적 접근, (5) 대립적 논쟁점들의 해석, (6) 텍스트 내재적이고 텍스트 외재적인 의미 관련들의 설명, (7) 문장론적 접근, (8) 텍스트의 의미 분석, (9) 비판적 텍스트의 해석, (10) 해석학적 순환: 해석의 순환적 경과, 그리고 (11) 이념 비판적 접근이다. (오인탁(1990), "해석학적 연구방법", 『현대교육철학』, 서울: 서광사, 230~275쪽 참조.)

29) 본 연구자는 로저스의 여러 저작들 중, *Counseling and psychotherapy: Newer concepts in practice*(1942), *Client-centered therapy, its current practice, implications,*

외 저널에 실린 로저스 또는 인간중심 상담에 관련된 논문 또는 학위논문들 중 연구자의 논지 전개에 관련되는 글들을 선별적으로 참고하였다.

and theory(1951), *On becoming a person*(1961), 그리고 *Freedom to learn for the 80's*(1983)를 연문희(2002)가 번역한 『학습의 자유-인간중심교육』 이 네 권을 주요 자료로 채택하였다.

II. 인간중심 상담의 철학적 기초

본 장에서는 '진실성'의 의미에 접근하기 위해서 우선 로저스 인간중심 상담의 철학적 기초를 살펴볼 것이다. 진정으로 인간의 정신건강과 정신치료에 관여하고자 하는 사람은 인간이란 무엇이며, 자신은 어떠한 존재이며 또한 정신치료의 본질이란 무엇인가를 깊이 생각해 보아야 한다. 왜냐하면 그런 의문에서 출발하지 않는 치료행위는 맹목적이고 반인간적이 되기 쉽기 때문이다.

이에 본 연구자는 로저스가 어떤 식으로 인간을 이해했는지 그의 인간이해의 측면을 현상학적 관점, 유기체적 가치판단과정, 실현 경향성 이 세 측면을 중심으로 살펴볼 것이다. 또한 로저스가 제시한 인간중심 상담자의 태도적 자질들에 대해서 개괄하고자 한다.

1. 로저스의 인간이해

'인간이란 무엇인가?' 라는 물음은 모든 물음들 중 가장 절박하고 절실한 물음이라고 하였다. 이 물음은 묻고 있는 자신을 물음 속으로 끌어들이며, 다시 그 자신에게로 되돌아가서 묻게 되는 물음이다.³⁰⁾ 인간에 대한 이해는 학문 이론과 사회 사상 및 사회 체제형성의 기본 방향을 결정해 준다.³¹⁾ 특히 인간을 다루는 학문 영역이며 실천 영역인 상담 이론이나 상담에서 깊이 있는 인간이해가 이루어져야 한다는 것은 자명한 사실이다. 인간을 대상으로 하지 않는 상담 영역은 없다. 따라서 모든 상담은 인간이해를 전제로 할 수밖에 없다. 즉, 기술이나 기법은 인간의 본성에 대한 이해가 전제될 때 존재의의가 있는 것이라 할 수 있다.

그렇다면 '로저스는 인간을 어떤 식으로 이해하였기에, 당시의 주류를 이루고 있던 정신분석학이나 행동주의적 접근과는 다른 제3의 이론을 주장하게 된 것인

30) 이석호(2001), 『인간의 이해-철학적 인간학 입문-』, 서울: 철학과 현실사, 163쪽.

31) 위의 책, 51쪽.

가' 하는 점은 로저스의 이론을 이해하는 데 있어 중요한 물음이라 할 수 있다. 따라서 로저스의 인간중심 상담이론은 로저스의 독특한 인간이해를 바탕으로 전개된 것이라 할 수 있다. 그러므로 로저스의 인간중심 상담이론에 있어서 '진실성'의 의미를 파악하는 데 있어서도 로저스가 어떻게 인간을 이해하고 있는가 하는 점이 우선적으로 논의되어야 할 것이다. 본 연구자는 로저스가 심리치료에 대해서 표현한 다음의 문장을 통해서 그의 인간이해의 바탕을 이루고 있는 세 가지 관점들을 추출해 내고자 한다.

치료는 내적인 삶의 복잡함에 초점이 맞추어진 현미경이 된다. 그것은 인간이라는 부드러운 식물에게 자양분을 주는 햇빛이며 빗줄기이다. 그것은 자기 발견, 자신감, 그리고 유연한 힘이 흐르는 강이다.³²⁾

첫째, 로저스는 심리치료는 현미경이 된다고 하였다. 우선, '현미경'은 객관적으로 자세히 들여다보는 활동이자 도구이다. 즉, 갈등하고 두려워하는 내담자의 '내적인 삶의 복잡함에 초점을 맞추어' 충분히 이해하고자 함을 의미한다. 다양한 내담자의 모습들을 있는 그대로 보되, 아주 세세한 부분들까지도 자세히 들여다 볼 수 있는 도구가 바로 현미경이며, 이것이 바로 심리치료라는 것이다. 즉, 자신의 주관과 편견에 의한 판단을 중지하고, 규범들로부터 벗어나서 있는 그대로의 생명의 개별적 특성을 찾을 수 있어야 함을 뜻한다. 따라서 로저스의 인간이해는 현상학적 입장에 입각한 것임을 알 수 있다.

둘째, 여기서 로저스는 인간을 '부드러운 식물'이라 표현하였다. 식물은 스스로 성장하는 유기체다. '햇빛'이나 '비'와 같은 조건만 제공되면 스스로 알아서 성장하는 유기체와 마찬가지로 인간도 가치판단에 있어서 유기체적인 과정을 거친다는 믿음을 나타낸다고 할 수 있다.

셋째, 위에서 말한 유기체적 가치판단과정에 대한 신뢰는 인간의 실현경향성에

32) "Therapy becomes a microscope focused on the intricacies of the inner life. It is sunlight and rainfall nourishing a tender human plant. It is a flowing river of self-discovery, self-confidence, and fluid strength." (Carl R. Rogers(1985), Comment on Slack's article, *Journal of Humanistic Psychology*, 25(2), p. 44.)

대한 믿음과 연결된다. 로저스는 심리치료를 통해 인간이 '자기 발견'을 하고 '자신감'과 '유연한 힘'을 얻게 된다고 하였다. 실현경향성을 가진 인간은 심리치료를 통하여 진정한 자기 발견을 하고 자신의 모습에 대한 자신감을 갖게 된다. 그리고 고정되고 경직된 힘이 아니라 '유연한 힘'이라는 것은 융통성 있고 변화하는 평가 과정을 표현한 것인데, 이는 순간 순간에 유기체를 실현하는지의 여부에 따라 비교 검토되고 선택되거나 거절당하기도 하는 융통성을 말하는 것이다. 즉, 자기 안에 있는 평가과정의 기준이 바로 실현경향성이라고 할 수 있다.

지금까지 살펴본 바에 따라, 로저스는 현상학, 유기체적 가치판단과정에 대한 신뢰, 그리고 실현경향성 이 세 가지에 바탕을 두고 인간을 이해하고 있음을 확인하였다. 따라서 본 절에서는 이들 세 가지 개념들 각각에 대해 살펴봄으로써 로저스의 인간이해에 접근하고자 한다.

1.1 현상학

현상학적 이해는 로저스의 인간 이해에 있어서 가장 기본이 된다고 할 수 있다. 그러나 현상학 내에서도 상호간에 입장이 다른 여러 흐름들이 있다.³³⁾

훗설(Edmund Husserl, 1859~1938)에 의해 발전되어 쉐러(Max Scheler, 1874~1928)에 가서 완성된³⁴⁾ 현상학은 19세기 말 20세기 초의 실증주의적 풍토, 혹은 객관주의적 자연과학을 비판하기 위한 것이었다.³⁵⁾ 훗설은 객관적이고 논리적인 자연과학주의에 반대하고, 인간들이 가지는 주관적인 경험의 장으로서의 의식

33) 여러 다른 흐름들이 있기는 하지만, 그들이 모두 전통적인 해석이나 이론적인 학설 등, 모든 이론적인 편파성으로부터 벗어나서 '사실 그 자체(die Sachen selbst)' 돌아가서 그 사실의 본질을 이론적으로 아무런 유보 없이 순수하게 분석하고 서술하는 것을 목적으로 하고 있다는 점에서는 공통점을 지니고 있다. (정혜영, 앞의 책, 42쪽.)

34) Hirschberger, J., 강성위 역(2001), 『서양철학사 하권·근세와 현대』, 대구: 이문출판사, 836쪽.

35) 한전숙, 차인석(1986), 『현대의 철학』, 서울: 서울대학교 출판부, 59쪽.

안에서 의미구성과정을 설명하고자 하는데 근본적인 관심을 가졌다.³⁶⁾

반면 철학적 인간학이 인간의 탐구에 있어서 현상학적 방법을 사용할 때 ‘현상학’은 실재론적 성격을 띤다. 이러한 경향은 쉘러나 플렛스너(Helmuth Plessner, 1892~1985)에게 있어서 현저하게 드러나며, 이들에게 있어서 현상학은 객관적인 ‘사실 그 자체’의 본질을 ‘현상학적 환원’을 통해서 직관하고, 이것을 분석·서술하는 입장으로 이해된다.³⁷⁾ 그러나 볼르노(Otto Friedrich Bollnow, 1903~1991)에게 있어서 현상학은 ‘현상학적 환원에 의한 본질 직관’이 아닌 ‘새로운 경험을 위한 원칙적인 개방성의 원리’를 강조한다.³⁸⁾ 로저스도 개인 개인마다 드러나는 현상은 그들에게 있어서는 현실이며, 그것은 개개인마다 다를 수 있으며, 한 개인에게 있어서도 여러 가지 상황에 따라 언제나 변화 가능한 것으로 받아들인다. 이런 의미에서 로저스의 현상학적 이해는 볼르노의 현상학적 입장과 그 견해를 같이 한다고 볼 수 있다.

내담자중심적인 사고는 인간은 그들이 개별적으로 경험하고 지각한대로의 현실에 행동하고 반응한다는 것을 강조한다. 그리고 한 개인의 총체적인 현상학적 장은 그 핵심 요소로서 자기자신이 누구인지에 대한 혹은 그들 자신의 이미지에 대한 감각들을 포함한다. 한 개인의 지각적 장은 자신의 기대와 욕구, 타인의 행동과 사건들 등 여러 가지 요인들에 의해 영향을 받는다.³⁹⁾ 이에 로저스는 내적 참조체계(the internal frame of reference) 라는 용어를 사용한다. 내적 참조체계란 한 개인의 지각적 장(場)이다. 이는 한 개인에게 세상이 드러나는 방식이며 경험과 감정에 연관된 의미이다. 인간중심적 관점에서, 이 내적 참조체계는 개인에 대한 행동이나 태도, 성격에 대한 외부적인 판단과는 구별되는 것⁴⁰⁾으로서, 왜 사람들이 나름대로의 방식으로 행동하는지에 대해서 이해할 수 있도록 해 준다. 즉, 개인의 현상학적 장이라고 할 수 있다.

36) 이인희(1984), “사회과학방법론에서 ‘이해’의 문제”, 석사학위논문, 이화여자대학교, 18쪽.

37) 정혜영, 앞의 책, 같은 쪽.

38) 위의 책, 같은 쪽.

39) Barrett-Lennard(1998), *Carl Rogers' helping system*, London: SAGE Publications, pp. 71~72.

40) Raskin, N. J., & Rogers, C. R.(1989), *Person-centered therapy*, In Corsini, R. J.(Ed.), *Current psychotherapies*(4th ed.), IL: F. E. Peacock, p. 169.

현상학적인 장은 배경과 전경이 끊임없이 교차하는 장이다. 한 순간에 전경이 되었던 것이 다음 순간에는 배경이 될 수 있다. 현상학적 장이야말로 그 사람에게 있어서는 유일한 현실이다. 즉, 이러한 개인의 현상학적 장이 개인이 지금-여기서 반응할 수 있는 유일한 현실이 되는 것이다. 따라서 로저스는 개인의 행동은 어떤 행동이든 지각된 대로 그 현실에 적합하다고 본다. 그렇다면 ‘과연 우리에게서 하나의 현실만이 존재하는가?’ 이러한 물음에 대해 로저스는 객관적인 현실 세계와 관련한 자신의 생각들을 다음과 같이 표현하고 있다.

그것[객관적인 현실세계]은 분명 우리가 보고, 느끼고, 잡을 수 있는 물체에 존재하지 않는다.

그것은 우리가 그렇게 대단하게 숭배하는 과학기술에 존재하지 않는다.

그것은 딱딱한 지구나 반짝이는 별들 속에 있는 것도 아니다.

그것은 우리를 둘러싸고 있는 변하지 않는 지식들 속에 있는 것도 아니다.

그것은 어떤 한 문화의 조직이나 관습 또는 의식에서 찾아지는 것이 아니다.

그것은 심지어는 우리가 알고 있는 개인적 세계들에 있는 것도 아니다.

그것은 반드시 객관적 세계와는 너무나도 다른, 불가사의하고 지금은 도저히 밝힐 수 없는 “분리된 현실들”을 고려해야만 하는 것이다.⁴¹⁾

사람들이 보통 말하는 ‘객관적인 현실’이란 현대 사회를 고도로 문명화시킨 과학기술에 있는 것도 아니고, 사람들이 눈으로 보고 직접 만져서 확인 가능한 사물들에 있는 것도 아니며, 설명할 수 없는 현상들까지도 고려해야하는 것이라고 말한다. 그렇다면 과연 사람들이 객관적인 기준으로 적용할 수 있는 현실이란 존재하지 않는 것인가? 이에 대해 로저스가 내린 결론은 다음과 같다.

나, 그리고 많은 사람들은 새로운 깨달음에 이르게 되었다. 그것은, 내가 가능하게 알 수 있는 유일한 현실은 지금 내가 인식하고 경험한대로의 세상이며, 당신이 가능하게 알 수 있는 유일한 현실은 지금 당신이 인식하고 경험한대로의 세계라는

41) Rogers(1978a), Do we need "A" reality?. In Kirschenbaum, H., & Henderson, V. L.(1989), *The Carl Rogers reader*, Boston: Houghton Mifflin Company, p. 424.

것이다. 사람들 수만큼이나 많은 다른 “현실 세계들”이 있다! 이것은, 지금까지의 역사 속에서 경험하지 못했던 가장 어려운 딜레마를 만들어낸다.⁴²⁾

따라서 개개인의 내적 참조체제를 통해서 지각하고 경험한 것은 그 사람에게 는 현실이다. 이러한 현상학적 입장에서 보았을 때, 우울증 환자들이 자신의 생각이 멈추어 버린 것 같거나, 자신의 감정이 무가치하다고 느끼는 것, 혹은 망상 환자들이 보고하는 여러 종류의 망상이 외부 현실에 대한 ‘잘못된’ 혹은 ‘비정상적인’ 신념으로 이해되기보다는, 그 사람들에게 있어서는 그것이 그들이 어떻게 생각하고 느끼는지를 가장 잘 표현할 수 있는 방법적인 노력으로 이해될 수 있을 것이다. 그래서 로저스는 개개인의 경험이 가지는 가치에 대해서 다음과 같이 표현하였다.

성경, 예언, 프로이트, 조사 연구, 신의 계시, 인간의 계시, 등 그 어떤 것도 내 자신의 직접적인 경험보다 우선할 수는 없다. 나의 경험이 주(primary)가 되어감에 따라 나의 경험은 더욱 믿을만한 것이 된다.⁴³⁾

이처럼 로저스는 자기자신의 경험에 명확해질 수 있을 때에 비로소 한 개인은 진실로 그리고 충분히 타인과 관계할 수 있다고 믿었다.⁴⁴⁾ 자신의 경험에 명확해 진다는 것은 지금 현재 자신이 보고, 듣고, 생각하고, 느끼는 것이 무엇인지를 정확하게 알고, 자신이 체험하는 그대로를 인정하고 수용한다는 것이다. 그리고 내 자신을 신뢰하고 진정으로 수용할 수 있어야, 타인과의 관계에서도 충분히 타인을 신뢰하고 수용할 수 있음을 말하는 것이다. 나의 경험이 주가 된다는 것은 여타의 외적인 기대나 외적인 요구, 외부적인 가치들보다도 나의 유기체의 경험이 우선하고 그것을 신뢰한다는 것을 의미한다. 내 자신의 경험을 가장 믿을만한 것으로 간주한다는 것은, 인간 유기체의 가치판단을 신뢰하고 그것에 따름을 말한다. 로저

42) Rogers(1978a), *ibid.*

43) Rogers(1961), *op. cit.*, p. 24.

44) Dolliver(1995), Carl Rogers's emphasis on his own direct experience, *Journal of Humanistic Psychology*, 35(4), p. 130.

스는 자신의 경험을 존중하는 것에 대해서 다음과 같이 표현하였다.

나는 내 경험과 매 순간에 떠오르는 내 자신의 모습들을 존중한다. 분노, 다정함, 수치스러움, 상처, 사랑, 불안, 배픔, 두려움, 생겨나는 이 모든 긍정적이고 부정적인 감정들을 소중히 여기고자 한다. 나는 바보 같은, 창조적인, 기괴한, 깊이 있는, 하찮은, 이 모든 생각들이 일어나는 것을 소중히 여기고자 한다. 나는 적절한, 미친, 성취 지향적인, 성적인, 잔인한, 이런 모든 행동적 충동을 좋아한다. 나는 나의 이러한 모든 감정, 생각, 그리고 충동들을 나를 풍부하게 해 주는 부분으로서 수용하려고 한다. 내가 이 모든 것에 따라 행동하고자 하는 것은 아니다. 그러나 내가 그것들을 모두 수용할 때, 나는 더욱 진실해질 수 있다. 따라서 나의 행동은 즉각적인 상황에 훨씬 더 적합하게 될 것이다.⁴⁵⁾

때로는 긍정적인 감정이 생기고 때로는 부정적인 감정들도 생기지만 그것들을 모두 소중히 여기고자 한다. 때로는 깊이 있는 생각이 들기도 하지만 또 어떤 때에는 파괴적이고 잔인한 생각들이 떠오르지만 그것조차도 나의 일부로 수용한다는 것이다. 있는 그대로의 현상을 억압하거나 왜곡하지 않고 그대로 인정하고 수용한다는 것이다. 또한 그것은 언제든지 변할 수 있는 가능성을 열어두고 있어야 하는 것이라 할 수 있다.

위에서 살펴본 바에 의하면 로저스의 현상학적 이해는 인간을 이해함에 있어서 개개인의 현실을 있는 그대로 수용하고 존중할 수 있는 태도로 연결됨을 알 수 있다. 진실로 수용하고 인정하지 못하면서 겉으로만 이해하고 수용하는 척하는 것은 다양한 개인의 현실들을 받아들이는 자세라고 볼 수 없다. 또한 내 자신이 경험하고 느끼는 다양한 '현실들'을 먼저 이해하고 수용할 수 있어야 타인에 대해서도 진실된 수용과 존중과 이해가 가능한 것이다. 부정적인 감정들까지도 인정하고 수용할 수 있는 것은 도덕적인 가치 판단에 의한 것이 아니라 유기체적인 가치판단에 대한 긍정적인 믿음을 통해서만 가능하다. 따라서 현상학적 이해는 유기체적 가치판단 과정에 대한 믿음으로 연결된다.

45) Rogers(1980), *On becoming a person*, Boston: Houghton Mifflin Company, p. 43.

1.2 유기체적 가치판단 과정

로저스는 자신이 심리치료를 하면서 만난 내담자들과의 경험으로부터 새로운 가치화 과정 개념을 제시하였고, 이것은 로저스의 인간이해의 측면을 잘 드러내 주는 또 하나의 중요한 틀이다. 로저스는 기본적으로 인간유기체의 판단에 대해 다음과 같은 믿음을 가지고 있었다.

우리는 우리의 지성보다도 더 현명하며, 전체로서의 우리의 유기체는 우리의 의식적인 생각을 곧잘 넘어서는 지혜와 목적성을 가지고 있다.⁴⁶⁾

여기서의 '우리'는 인간유기체 자체를 말하는 것이다. 일반적으로 사람은 많이 배우고 익혀서 많은 지식을 쌓아야만 현명한 삶을 살 수 있다고 생각한다. 또한 의식적인 사고를 통해서 지혜로운 선택을 하고 올바른 길을 갈 수 있다고 생각한다. 그러나 '지성'이나 '의식적인 생각'들이 아는 것보다도 더 먼저 우리 인간유기체가 알고 있으며, 우리의 의식보다도 더 지혜롭기까지 하다는 것이다. 로저스는 유아의 행동 관찰을 통해서 다음과 같은 생각에 이른다.

살아있는 인간은 초기에 가치에 대한 분명한 접근법을 가지고 있다. 유아는 [자신이] 더 좋아하는 사물과 경험이 있고, 그 밖의 것은 싫어한다. 우리는 어린아이가 자기 유기체를 보전하고 향상시키고 혹은 실현하는 그런 경험을 더 좋아하고, 이 목적 달성에 도움이 되지 않는 경험은 거부한다는 것을 유아 행동의 관찰을 통해서 추론할 수 있다.⁴⁷⁾

이처럼 유아의 가치에의 접근법은 융통성 있고 변화하는 평가과정이다. 순간 순간에 유기체를 실현하는지의 여부에 따라 비교 검토되고 선택되거나 거절당하

46) 로저스는 자신의 이러한 견해가 “어떤 순간이든 감정, 생각, 그리고 행동을 통합하는 일에서 무의식적인 수준이 의식적인 수준을 앞선다.” 라는 Whyte의 견해와 같은 취지를 갖고 있다고 하였다. (Rogers(1978a), op. cit., p. 427.)

47) 연문희 역, 앞의 책, 348쪽.

기도 한다.⁴⁸⁾ 또한 유아의 가치접근법은 그 평가과정의 기준이나 소재가 자기 안에 있다. 자신이 선택한 근거는 자기의 감각에 의해서 제공되므로 그것이 가치판단과정의 중심이 된다. 그러나 성장하면서 유아 식의 가치판단 과정에 변화가 생기는데, 이 변화 과정에 대해서 로저스는 다음과 같이 설명한다.

사랑, 칭찬, 인정을 얻거나 유지하기 위해서 한 인간이 유아시절에 자기 것이었던 평가의 기준을 포기하고 타인들에게 의지한다. 이것은 행동의 안내자로서의 [자신의] 경험을 근본적으로 불신하도록 배우는 것이다. 많은 개념적 가치를 타인들로부터 학습하여, 비록 그것이 자기가 경험한 것과 큰 괴리가 있을지라도 자신의 것으로 채택한다. 이들 개념은 자신의 가치판단에 근거한 것이 아니기 때문에 유동적이고 변하는 것이기보다는 경직되고 고정적인 경향이 있다.⁴⁹⁾

위의 설명은 인간이 태어나서 사회화 되어감에 따라 유기체적인 가치판단 과정을 신뢰하기보다는 사회적이고 도덕적인 외적인 기준을 내면화하는 과정을 나타내고 있다. 즉, 유기체적 평가 기준인 나의 기준과 나의 경험은 무시한 채로 점차 타인들로부터 학습한 기준들을 채택한다는 것이다.

이처럼 사람들은 내면화되고 고정관념으로 인식되었으며, 검토하거나 시험해보지 못한 가치들과 개인이 체험하고 있는 것 사이의 괴리감으로 인해 자기 자신으로부터 분리되어있다. 로저스는 이러한 근본적인 불일치가 현대인이 겪고 있는 자신으로부터의 소외의 원인이라고 하였다. 이러한 맥락에서 자기 자신의 마음에 드는 문제 해결 방식, 또는 내 마음에 드는 삶의 방식을 발견할 수 있도록, 즉 인간 유기체적 판단 과정에 대한 신뢰를 회복할 수 있도록 돕는 것이 상담의 역할이라고 할 수 있다. 이와 같은 로저스의 유기체적 판단과정에 대한 신뢰는 다음에 살펴볼 인간의 실현 경향성에 대한 믿음과도 연결된다.

48) 로저스는 가치의 개념을 정의함에 있어서 Charles Morris의 정의를 채택하였는데, 그는 유기체의 경험적 판단에 따라서 선택된 가치를 효력가치(operative value)라고 하였으며, 상징화된 대상을 향한 행동결과의 기대나 예상에 의해서 선택된 가치를 개념적 가치(conceived value)라고 정의하였다. (Charles Morris(1956), *Varieties of human value*, Chicago: University of Chicago Press; 연문희 역, 앞의 책, 347~348쪽 참조.)

49) 위의 책, 351쪽.

1.3 실현 경향성

로저스가 인간을 이해하는 또 하나의 중요한 관점은 인간을 실현 경향성⁵⁰⁾을 가진 존재로 보았다는 것이다. 유기체적 가치판단 과정에 대한 신뢰도 실현 경향성에 대한 믿음과 상호적이다. 로저스는 자신이 내담자들과 작업하면서 관찰한 내담자들의 변화 경향에 대해 다음과 같이 말한다.

개 개인의 내담자들과의 관계 속에서 나의 목표는 내 스스로가 진실로 줄 수 있는 만큼의 아주 안전하고, 따뜻하고, 공감적인 이해를 포함하는 분위기를 제공하는 것이었다. 나는 진단적이거나 해석적인 설명, 그리고 제안하거나 지시함으로써 내담자의 경험에 개입하는 것은 만족스럽지도 않을뿐더러 그것이 도움도 되지 않는다는 것을 발견하였다. 따라서 내가 보아온 경향들은 내담자 자신들로부터 나온 것이지 내게서 나온 것이 아니다.⁵¹⁾

이는 인간의 실현 경향성에 대한 로저스의 신념을 잘 나타내주고 있다. 로저스 자신은 상담자로서 내담자의 경험에 대해 어떤 작위적인 개입을 하지 않는다고

50) 분석심리학에서는 실현경향성을 다음과 같이 설명하는데, 기본적으로 인간에게 내재된 경향성이라는 점에서는 로저스의 견해와 유사하다고 할 수 있겠다.

“인간에게는 전체(Ganzheit)로서 살 것을 스스로 요구하는 경향이 있다. 그가 그 자신으로 살지 않고 그의 어느 한 면만을 내세우고 살면 언젠가는 그의 다른 면이 그의 삶의 일부로 마저 참여시켜 주기를 요구하게 될 것이다. 다시 말해서 자아가 의식에만 집착하면 무의식은 대상기능을 발휘하여 의식에 포함되어 전체가 되려고 한다. 무의식이라고 부르는 마음의 심층에는 언제나 사람으로 하여금 전체가 되게끔 하려는 원동력이 움직이고 있는 것이다. 그가 사회와 이웃과 다른 사람의 투사와 기대에 의하여 만들어진 그의 탈(mask, persona)이나 자아의식에 집착하여 좁고 경화된 ‘역할’ 속에 기계적인 인생을 보내지 않도록 그로 하여금 주어진 전생명력을 불태우도록 촉구하는 무의식의 힘- 그 힘은 자아의식이 좋아하든 싫어하든 그 자체의 목적에 의하여 의식에 작용한다. 그것은 그로 하여금 다른 사람이 아닌 그 자신의 전체가 되도록 자극한다. 이것이 바로 융이 말하는 자기원형(Archetypus des Selbst)의 기능이다.” (이부영(2002), 『분석심리학』 (개정증보판), 서울: 일조각, 112쪽.)

“이는 통속적인 의미의 성인, 군자나 도사를 만드는 과정이 아니다. 그것들은 모두 사회가 만들어 준 ‘성인, 군자, 도사’의 ‘탈’(persona)이기 쉽다. 자기 실현은 간단히 말해서 농부로 하여금 농부로, 서양인으로 하여금 서양인으로, 한국인으로 하여금 한국인으로 만드는 과정이다. 자기실현이 되면 될수록 그는 지극히 평범한 사람의 모습을 갖출 것이다. (위의 책, 119~120쪽.)

51) Rogers(1961), op. cit., p. 167.

말한다. 진단적이거나 해석적인 설명을 한다거나, 제안이나 지시를 하는 등 적극적인 개입을 하지 않아도 내담자는 스스로 목적성과 방향성을 가지고 잘 찾아간다는 것이다. 이것은 곧 인간에게 내재된 실현 경향성에 대한 신념에 바탕을 두고 있기 때문이다. 그러나 이것이 단지 내담자에게만 책임을 지우고, 상담자는 그저 방관적이고 소극적인 역할만을 한다는 의미는 아니다. 상담자는 진실로 안전하고, 공감적이고, 수용적인 분위기를 제공하고 내담자가 그것을 경험하여야 치료적인 변화가 일어나는데, 진실로 안전하고, 공감적이고, 수용적인 분위기는 그저 내담자의 이야기를 듣고, 수동적인 자세를 취한다고 해서 만들어지는 것이 아니기 때문이다. 따라서 촉진적인 치료적 분위기를 형성하는 데에는 상담자 측면에서의 많은 노력이 필요하다. 이에 대해서는 다음 장에서 더 자세히 논의할 것이다.

이와 같이 진실하고 일치하는 상담자와의 치료적인 만남을 경험한 내담자는 무조건적으로 수용되고 공감적인 안전한 분위기 속에서 자연스럽게 자기 내부에 있던 실현 경향성을 발현하게 된다. 로저스가 실현 경향성에 대해서 정의한 것을 살펴보자.

[실현 경향성은] 유기체가 그 자신을 유지하고, 목표를 향한 길이 차단되었을 때 애초차도 자기를 유지하고자하는 목표를 달성하려고 하는 경향성이다. 이는 자기-실현을 포함한다. 그러나 이것 역시 목적적인 용어임을 이해해야 한다. 유기체는 자기-조절, 자율성을 증가시키는 방향으로, 그리고 타율적인 통제에서 벗어나는 방향으로 자기 자신을 실현한다.⁵²⁾

[실현 경향성은] 유기체의 타고난 경향성으로서 그 유기체를 유지하거나 향상시키는 방향으로 모든 능력을 발달시키는 것이다. 이 경향성은 자율성을 향해 발달하고, 타율성이나 외부의 힘들로부터 벗어나는 것을 포함한다. 이 기본적인 실현 경향성은 이 이론적 체계에서 요구되는 유일한 동인(動因)임을 유념해야 한다.⁵³⁾

52) Rogers(1951), op. cit., p. 488.

53) Rogers(1959), A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In Kirschenbaum, H., & Henderson, V.

자기-실현 경향성을 가진 '자기(self)'와 실현 경향성을 가진 '유기체'는 일치·불일치라는 개념으로 연결되어있다. 불일치는 자기의 특성들과 유기체의 특성들 간의 차이를 말하는데, 로저스는 이를 '자기와 유기체 경험간의 불일치'로 설명하였다.

[이 불일치 상태는] 긴장과 내적 혼동의 하나이다. 어떤 측면에서 개인의 행동은 실현 경향성에 의해서, 또 다른 측면에서는 자기-실현 경향성에 의해서 조절될 것이기 때문에, 따라서 불일치 또는 이해할 수 없는 행동들을 낳는다.⁵⁴⁾

이러한 불일치(incongruence)는 자기-실현과 실현 경향성이 서로서로 상충하고 있음을 나타내기 때문에 중요한 의미를 가진다.⁵⁵⁾ 만약 자기와 유기체의 전체적인 경험이 비교적 일치한다면, 실현 경향성은 비교적 통합되어 있을 것이다. 이러한 인간의 실현경향성을 로저스는 노자(老子)의 무위(無爲) 사상이 잘 나타내주고 있다고 하였다.

생물에 간섭하는 것은 자기자신과 생물 둘 다에게 해를 끼치는 일이다. 자기자신을 내세우는 자는 크게 드러나지만 그 힘은 미약하고, 자기자신을 내세우지 않는 사람은 드러나지 않으나 위대한 힘을 가지고 있다. "성인(聖人)은 생명체에 간섭하지 않고, 생명체에 강요하지도 않는다. 오히려 모든 생명체가 자유롭도록 돕는다(노자)."⁵⁶⁾ 자기자신의 통일성을 통하여 생물체들이 화합하게 하고, 그들의 본성과 운명을 해방시키며, 그들 속에 존재하는 도(道)를 발현케 한다.⁵⁷⁾

이는 노자의 무위 사상을 표현하고 있는 동시에 상담에 대한 로저스의 견해를

L.(1989), *The Carl Rogers reader*, Boston: Houghton Mifflin Company, p. 244 참조.
54) Rogers(1959), op. cit., p. 203.
55) Guthrie, F.(1991), Rogerian self-actualization: A clarification of meaning, *Journal of Humanistic Psychology*, 31(2), p. 104.
56) 만물의 저절로 그러함을 돕고, 감히 작위하지 않는다.(以輔萬物之自然而不敢爲, 老子 道德經 六十四章) (劉笑敢, 김용섭 역(2000), 『노자 철학』, 수원: 청계출판사, 127쪽.)
57) Buber(1957), *Pointing the way*, NY: Haper & Row. (Rogers(1980), *A way of being*, Boston: Houghton Mifflin Company, p. 42에서 재인용.)

잘 나타내준다. 이미 생명체는 그 속에 도(道)를 가지고 있는데, 그것을 스스로 발현할 수 있도록 도와주는 것이 군주로서의 자세요, 내담자 속에 이미 내재된 실현 경향성을 발현하도록 돕는 것이 상담이자 상담자의 역할인 것이다.

내가 사람들을 간섭하지 않으면, 그들은 스스로 자신들을 돌본다.

내가 사람들에게 명령하지 않으면, 그들은 알아서 행동한다.

내가 사람들에게 설교하지 않으면, 그들은 스스로 발전한다.

내가 사람들에게 강요하지 않으면, 그들은 그들 자신이 된다.⁵⁸⁾

상담자가 지시하거나 간섭하거나 명령하지 않아도 스스로를 돌보고, 스스로 알아서 행동하며, 나의 바람을 투사하여 내담자를 변화시키려하지 않을 때에 비로소 있는 그대로의 자신이 될 수 있다는 것은 이와 같은 실현경향성에 대한 신뢰에서 비롯된 것임을 알 수 있다. “신뢰는 신뢰 위에 세워지는 것”⁵⁹⁾이라는 로저스의 표현을 통해서 볼 때 인간의 실현 경향성에 대한 신뢰란 단순히 인정하고 믿는 것을 넘어서는 의미를 가지고 있음을 알 수 있다.

지금까지 로저스의 인간이해에 관해서 살펴보았다. 로저스는 현상학적인 관점에서 개개인의 인간을 보았으며, 이는 각 개인이 처한 상황에서의 현실을 있는 그대로 인정하고 수용하는 자세로 연결되었다. 또한 유기체적 가치판단과정에 대한 신뢰와 함께 실현경향성을 가진 존재로서 인간을 파악하였다. 이 세 개념들은 각각 독립된 별개의 개념이기보다는 인간중심 상담이론 전체를 통해서 흐르는 핵심

58) “If I keep from meddling with people, they take care of themselves, If I keep from commanding people, they behave themselves, If I keep from preaching at people, they improve themselves, If I keep from imposing on people, they become themselves.”

Friedman(1972), *Touchstones of reality*, NY: E. P. Dutton. (Rogers(1980), *ibid.*에서 재인용.)

노자 도덕경 57장의 내용은 다음과 같다: “그러므로 성인은 내가 무위하면 백성들이 스스로 변화되고, 내가 고요함을 좋아하면 백성이 스스로 바루어지며, 내가 일하지 않으면 백성들은 스스로 부유해지고, 내가 욕심을 줄이면 백성은 스스로 소박해진다.” (故聖人云 我無爲而民自化 我好靜而民自正 我無事而民自富 我無欲而民自樸, 老子 道德經 五十七章) (김용섭 역, 앞의 책, 139쪽.)

59) Rogers(1987d), The underlying theory: Drawn from experience with individuals and groups, *Counseling and Values*, 32(1), p. 46.

적인 개념으로 서로 연관되어 있었다. 또한 인간이해는 로저스가 제시한 상담자로서의 태도적 자질을 이해할 수 있는 기본이 된다.

2. 인간중심 상담자의 태도적 자질

본 절에서는 앞서 살펴본 로저스의 인간이해를 바탕으로 로저스가 제시한 인간중심 치료자의 태도적 자질들에 대해서 살펴보고, 연구자가 그 중에서 왜 '진실성'이라는 요소를 중심으로 연구를 진행하게 되었는지를 논의할 것이다.

로저스는 “심리치료의 성공 여부는 치료자의 태도와 인간됨에 주로 달려있다”⁶⁰⁾라고 말 할 정도로 심리치료에 있어서 치료자의 태도적 자질을 강조하였다. 로저스는 초기 자신의 저서⁶¹⁾에서 치료자의 자질로서 객관성, 개인에 대한 존중, 자기에 대한 이해, 그리고 심리학적 지식의 네 가지를 제안하면서, 심리치료자의 필수적인 자질은 지적인 무장의 정도보다는 태도와 정서, 그리고 통찰의 영역이라고 밝히고 있다. 이후 로저스는 치료자의 태도적 자질의 중요성에 대한 자신의 믿음을 다음과 같이 밝히고 있다.

상당히 많은 심리치료자들의 견해에 반해, 나는 상담의 성공을 결정 짓는 요인은 기술적인 방법 혹은 치료자의 훈련, 예를 들면, 능숙하게 꿈을 해석한다거나, 섬세하게 감정을 반영한다거나, 전이를 다루는 것, 또는 미묘한 방식으로 긍정적 강화를 사용하는 것과 같은 것이 아니라 생각을 오랫동안 유지해 왔다. 대신에 나는 심리치료의 성공에 영향을 주는 것은 내담자에게 전달되고, 내담자에 의해 지각된 치료자의 어떤 태도라고 믿는다.⁶²⁾

60) 연문희 역, 앞의 책, 62쪽.

61) Rogers(1939), *The clinical treatment of the problem child*, Boston: Houghton Mifflin Company, pp. 280~284; Rogers(1942), *Counseling and psychotherapy: Newer concepts in practice*, Boston: Houghton Mifflin Company, pp. 253~256.

62) Rogers(1966), Client-centered therapy, In Arieti, S.(1989), *American handbook of psychiatry*, NY: Basic Books, Inc., p. 184.

로저스는 이 태도들을 '개인의 가치와 존엄에 대한 치료자의 믿음, 그리고 내담자에 대한 기본적인 존중과 일치하는 안전하고 자유로운 관계를 제공할 수 있는 치료자의 능력'이라는 비교적 일반적인 용어로 언급했었다.⁶³⁾ 이후 로저스는 이들 조건들에 대해서 더욱 구체적으로 발전시켜, 치료적 변화를 가져오게 하는 성장 촉진적인 분위기를 위해 반드시 제공되어야 하는 세 가지 조건을 제시하였는데,⁶⁴⁾ 그것은 상담자의 일치성 또는 진실성, 무조건적 긍정적 존중 또는 수용, 그리고 민감하고 정확한 공감적 이해이다. 로저스는 상담자가 내담자와의 관계에서 이 세 가지 조건들을 제공하고, 만약 내담자가 어느 정도 이들 조건들을 인식할 수 있다면, 치료적인 변화는 일어날 것이라고 가정하였다.

2.1 진실성

일상 생활 속에서 진실함은 어떻게 드러나는가? 자신의 본연의 모습으로 대하되보다는 어떠한 역할을 수행하는 사람들이나, 자신이 느끼지 않은 것들을 마치 느낀 것처럼 이야기하는 사람들은 불일치 하는 모습을 보여주고 있다. 그런 사람들에게 우리는 우리 자신을 깊이 있게 드러내려고 하지 않는다. 반면에 자기 자신의 있는 그대로를 개방적으로 투명하게 보여주고 있는 사람들에게서는 그들이 우리를 신뢰하고 있음을 우리는 알 수 있다. 로저스는 일상적인 관계 속에서의 진실한 태도에 대해 다음과 같이 말한다.

사람들과의 관계 속에서 장기적으로 보았을 때, 내 자신이 아닌 모습으로 행동

63) Rogers(1951), *Client-centered therapy, its current practice, implications, and theory*, Boston: Houghton Mifflin Company.

64) Rogers(1957), The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. In Kirschenbaum, H., & Henderson, V. L.(1989), *The Carl Rogers reader*(pp. 219~235), Boston: Houghton Mifflin Company; Rogers(1961), *On becoming a person*, Boston: Houghton Mifflin Company; Rogers(1966), Client-centered therapy. In Arieti, S.(1989), *American handbook of psychiatry*, NY: Basic Books, Inc., pp. 183~200; Rogers(1980), *A way of being*, Boston: Houghton Mifflin Company.

하는 것은 도움이 되지 않음을 알았다. 사실 나는 판단을 내리고 평가를 하면서도 비판단적이고 비평가적인 태도를 지닌 것처럼 행동하는 것은 도움이 되지 않는다는 것이다. 사실은 제한을 두고 싶으면서도 마치 허용적인 것처럼 행동하는 것은 도움이 되지 않는다. 질문에 대한 답을 모르면서 아는 것처럼 보이려고 하는 것은 도움이 되지 않는다. 사실은 적대적이면서 사랑스러운 것처럼 보이는 것은 도움이 되지 않는다. 다시 말하면, 나의 내부에서는 꽤 다르게 느끼고 있으면서 표면에서는 그것과 다르게 행동하는 것, 즉 겉모습(façade)만을 유지하려고 하는 것은 관계에 있어서 도움이 되지 않는다는 것이다.⁶⁵⁾

상담이나 심리치료에서 진실성은 치료자가 내담자를 만나는 동안에 상담자가 '실제의 자기'(actual self) 모습이 되는 것을 의미한다. '실제의 자기'가 된다는 것은 가식 없이, 개방적으로 그 순간에 자신에게 흐르는 감정과 태도를 가지는 것을 의미한다. 이는 자기-자각을 포함하는데, 그것은 치료자 자신에게 어떠한 감정이 생기는 것이 가능함을 아는 것이다. 즉, 순간 순간 변화하는 자신의 감정들을 무시하거나, 거부하지 않고, 부정적인 것이라 하더라도 그 감정이 지금 이 순간 자신에게 생겼음을 자각하고, 이해하고, 받아들이는 것을 의미한다. 그리고 그 감정들과 더불어 살 수 있으며, 관계 속에서 그것들을 경험할 수 있고, 만약 그러한 감정들이 지속된다면 내담자와 함께 그 감정에 대해 대화할 수 있음을 말한다. 즉, 자신을 부인하지 않고, 자기자신으로 존재⁶⁶⁾하는 것이다.

그러나 그것은 내담자에게 상담자의 모든 감정들을 밖으로 표현해야한다는 것을 의미하는 것은 아니며, 또한 치료자가 내담자에게 그의 모든 부분을 다 노출해야함을 뜻하는 것도 아니다. 그럼에도 불구하고, 그것은 치료자가 경험하고 있는 어떠한 감정들이라도 스스로에게 부인하지 않으며, 관계 속에 존재하는 어떤 지속적인 감정들을 투명하게 경험하고자 하며, 내담자도 그것을 알도록 함을 의미한다.⁶⁷⁾

65) Rogers(1995), What understanding and acceptance mean to me, *Journal of Humanistic Psychology*, 35(4), p. 9.

66) He is *being* himself, not denying himself.(Rogers(1966), op. cit., p. 184.)

67) Rogers(1966), *ibid.*

상담 관계 속에서 진실성은 가식적이고자 하는 유혹이나 전문성이라는 가면 즉, 전문가적인 태도 뒤에 숨고자하는 유혹을 피하는 것을 의미한다. 로저스는 진실하기(being real) 위해서는 자기 자신에게 드는 감정, 느낌들을 그 때 그 때 알아차릴 수 있어야 한다고 말한다. 즉, 상담자 내부에서 일어나는 경험의 흐름과 복잡하고 지속적으로 변화하는 흐름을 알아야한다는 것이다.⁶⁸⁾ 그리고 자신의 감정, 지루함이나 두려움 등을 표현했을 때, 그것은 오히려 관계를 더 깊게 만들어 준다고 하였다.

나는 지루함을 느끼고, 그것을 표현하는 것이 불편하다는 나의 고민을 내담자와 함께 나누고자 한다. 내가 그렇게 함에 따라 나는 내담자와의 거리감으로 인하여 나의 지루함이 생겼으며, 내담자와 더 가까워지고 싶었음을 알게된다. 그리고 심지어는 내가 이러한 감정들을 표현하려고 노력함에 따라 그들이 변화한다는 것이다. 열의를 가지고, 그리고 약간은 염려하면서 내담자의 반응을 기다리는 것이 확실히 지루하지 않았다. 나는 또한 지금 우리 둘 사이에서 장애로 존재해 온 이 감정을 나누었다는 새로운 감성을 느낀다. 내가 용기 있게 그와 함께 진실하기 때문에 그가 지금은 좀 더 진실하게 이야기하고 있는 그 자신을 발견하게 되면서, 나는 그의 목소리에서 놀라움, 혹은 상처를 훨씬 더 잘 들을 수 있다. 나는 내담자와의 관계 속에서 내 자신을 진실하고 불완전한 한 사람으로 내버려둔다.⁶⁹⁾

그러나 우리는 순간 순간, 이처럼 있는 그대로 불완전한 한 사람으로서의 내 모습으로 존재하는 것에 대해 얼마나 편안함을 느낄 수 있으며, 있는 모습 그대로를 수용하고 있는가? 많은 치료자들이 가끔씩 내담자에 대한 부정적인 감정들을 느끼면서도, 치료자들은 그것을 관심, 걱정, 그리고 내담자를 좋아한다는 태도 속

68) 예를 들면, 상담자가 내담자로 인해 지루함을 느끼고 그 느낌이 지속될 때에, 내담자와 함께 상담자 자신이 느끼는 지루한 감정에 대해서 이야기하는 것이 내담자를 위해서, 또한 상담 관계를 위해서 바람직하다는 것이다. 지루함에 대해서 표현한 것은 상담자 자신의 감정을 표현한 것이지, 내담자가 따분한 사람이라는 추측된 사실을 표현하는 것이 아님을 알게 된다고 하였다. 상담자 자신의 문제에 관심이 집중되어 내담자의 이야기를 듣는 데 어려움이 있을 경우에도 마찬가지이다. 이러한 맥락에서 로저스는 상담자 내부에서 일어나고 있는 것이 무엇인지를 지속적으로 알아야한다고 말한다.

69) I have let myself be a person-real, imperfect-in my relationship with him.
(Rogers(1966), ibid.)

에 감추려는 것은 ‘진실’하지 못한 모습이다.

어떠한 사람들에게라도 자신의 가장 깊이 가려진 감정들을 타인에게 드러내는 것은 쉬운 일이 아닐 것이다. 따라서 로저스가 말하는 치료자의 ‘진실성’은 내담자와의 관계 속에서 자신의 감정을 나누는 것에 대한 어려움을 덜어 주고, 위협을 덜어 주는 요소들 중의 하나이다.

2.2 무조건적 긍정적 존중

치료적 변화를 가져오는 필수적인 두 번째 조건으로 로저스가 말하고 있는 것은 내담자에 대한 무조건적 긍정적 존중이다. 이는 치료자가 내담자와 인간의 잠재력을 가진 한 사람으로서, 내담자의 생각, 감정, 그리고 행동의 평가에 의해 좌우되지 않은 보살핌, 깊이 있고 진정한 보살핌으로 의사소통 하는 것을 의미한다. 그러나 우리가 타인들에게서 어떤 이야기를 들었을 때 제일 먼저 우리는 그것을 이해하기보다는 즉각적인 평가나 판단을 내린다.⁷⁰⁾ 그러나 무조건적 긍정적 존중은 그러한 자신의 평가나 판단을 하지 않는 것이다. 무조건적 긍정적 존중에 대한 로저스의 표현을 살펴보자.

무조건적 긍정적 존중이 치료자에 의해서 [내담자에게] 전달될 때 그것은 내담자의 가장 깊은 곳에 싸여 있는 내적 자기(inner self)를 탐색하고 경험할 수 있는 안전한 상황을 제공한다. 치료자는 온정적인 역할을 하는 것이 아니며, 감상적이지도 않으며, 단지 피상적으로 사교적이거나 동의하기만 하는 것도 아니다. 그러나 치료자의 깊은 관심은 내담자가 다른 사람[즉, 치료자]과 함께 자기 자신을 탐색할 수 있게 하는 “안전한” 상황을 제공하기 위한 필수적인 요소이다.⁷¹⁾

이처럼 무조건적 긍정적 존중이란 단지 내담자를 위로하기 위해서 치료자가

70) Rogers(1961), op. cit., p. 18.

71) Rogers(1966), op. cit., p. 186.

따뜻한 태도를 보여준다거나, 무조건 내담자의 편을 들어준다거나, 친근감을 표현하는 것이 아니다. 이는 내담자의 내적참조체제에 입각해서 내담자의 현상학적 장을 이해하고 인정해주는 것을 말한다. 즉, 현상학적 관점에서 내담자의 현실을 있는 그대로 수용하는 것을 말한다. 따라서 치료자는 인간의 한 부분으로서의 내담자의 경험을 따뜻하게 수용하며 그의 수용과 따뜻함에 대해서 어떠한 조건도 두지 않는 것을 경험하게 된다. 상담자는 내담자를 조건적으로가 아니라 전체적으로 소중히 여긴다.

상담자는 내담자에 대해서 무조건적인 긍정적 존중을 느낀다. 이는 솔직한 그리고 평가하지 않는 긍정적인 감정이다. 이는 판단하지 않음을 의미한다. 이는 내담자들이 고통스러움이나 적개심, 방어성, 이상한 감정들을 표현할 때나, 좋고, 긍정적이며, 성숙한 감정들을 표현할 때에나 똑같이 수용하는 것을 포함한다. “난 네가 이렇게 행동하는 것이 싫단다: 네가 좀 더 어른스럽게 행동하면 너에게 더 관심을 가져줄게.” 라는 식의 조건화는 그 사람을 자기 본연의 모습에서 멀어지게 만들 뿐이다.⁷²⁾

평가하지 않고, 판단하지 않고, 상대방을 특정 진단명을 가진 규정된 존재로서가 아니라 한 인간으로 보고, 그를 그의 상이성, 즉 그의 현실에 있어서 수용하며, 그의 인격을 무조건적으로 동등하게 존중하고 대함을 의미한다. 우리가 어떤 사람을 특정한 병명으로 부름으로써 오히려 그 사람의 다양한 가능성을 보지 못하게 되고, 그의 전체를 진단명이라는 제약된 개념 속에 환원 또는 축소시키는 결과를 가져올 수 있다.⁷³⁾ 따라서 내담자를 무조건적 긍정적으로 존중하는 것은 내담자의 전체를 있는 그대로 드러나는 현실에 입각해서 이해하고 수용해 주는 것을 의미한다.

72) Rogers(1966), op. cit., p. 187.

73) 융은 임상진단에 대해서 다음과 같이 말한다. “정신치료자가 미리 아는 것이 적으면 적을수록 치료의 기회는 좋다. 틀에 박힌 ‘이미 다 알고 있는 일’이라는 생각처럼 해로운 것은 없다.”(C. G. Jung, *Medizin und Psychotherapie*, p. 94.(이부영, 앞의 책, 245쪽에서 재인용.) 즉, 심리치료를 함에 있어서 진단적인 분류가 환자를 이해하고 치료하는 데 반드시 도움이 되는 것은 아니며, 어떤 경우에는 오히려 해가 될 수도 있다는 것이다.

2.3 공감적 이해

로저스가 세 번째로 제시하고 있는 상담자의 태도적 조건은 공감적 이해이다. 이는 내담자가 경험하고 있는 감정들과 개인적인 의미들을 상담자가 정확하게 감지하는 것을 의미한다. 로저스는 공감적 이해에 대하여 다음과 같이 설명한다.

정확한 공감적 이해는 치료자가 완전하게 내담자의 세계에 들어가는 것을 의미한다. 그것은 지금 여기에서 즉각적으로 제공되는 감정들에 대해서 순간 순간 민감함을 의미한다. 또한 그것은 상담자가 내담자의 사적인 의미의 세계 속에서 느끼는 것을 말한다.⁷⁴⁾ 공감이 잘 일어났을 때 치료자는 내담자가 인식하고 있는 의미뿐만 아니라 인식 아래 수준의 의미까지도 명확히 할 수 있는 내담자의 사적인 세계에 더욱 더 깊이 들어가게 된다. 이러한 민감하고 적극적인 경청은 우리들의 일상 생활 속에서는 드문 것이다. 우리는 우리가 잘 듣고 있다고 생각하지만 진실로 이해하고 진실한 공감을 하면서 듣는 경우는 드물다. 이러한 특별한 경청은 변화를 위한 가장 잠재적인 힘들 중의 하나이다.⁷⁵⁾

공감적 이해란 단순히 상대방의 감정을 추측하여 고개를 끄덕이거나, 위로하는 것이 아니다. 이는 로저스가 제시한 첫 번째 그리고 두 번째 태도적 조건인 진실성과 무조건적 긍정적 존중이 먼저 이루어져야 가능한 것임을 알 수 있다. 공감적 이해를 위해서는 우선 내담자의 내적 참조체제를 통해서 내담자의 현실을 있는 그대로 인정하고, 어떠한 평가나 판단도 내리지 않고 수용하는 무조건적 긍정적 수용이 필요하며, 이는 진실성이라는 요소가 없을 때에는 성립하지 않기 때문이다.

지금까지 살펴본 로저스가 제시한 인간중심 상담자의 태도적 자질은 정신의학, 심리학, 의학 혹은 종교학의 전문적인 지식과 정보에서 파생되는 지성적인 성격이 아니라 그것은 인성적 태도적 자질이다.⁷⁶⁾ 상담 및 심리치료 이론을 익히고, 훈련

74) Rogers(1966), *ibid.*

75) Rogers(1980), *A way of being*, Boston: Houghton Mifflin Company, p. 116.

76) 연문희(2002), “로저스”, 연세대학교 교육철학연구회 편, 『위대한 교육사상가들 V』, 서

을 통하여 여러 가지 기법들을 습득하였다 하더라도 가장 근본적인 태도적 자질을 갖추지 못하였다면 촉진적인 상담자로서 충분히 기능하기 어려울 것이다.

내가 서술한 이러한 분위기는 어떻게 일어나는가? 간단히 말해서 사람들이 수용되고, 소중히 여겨질 때, 그들은 더욱 더 그들 스스로를 돌보는 태도를 발전시키는 경향이 있다. 사람들의 이야기를 더욱 더 공감적으로 들을 때, 그들 내적인 경험들의 흐름을 더 정확하게 들을 수 있게 된다. 그러나 사람이 자기자신을 이해하고 소중히 여길 때, 그 사람은 경험들과 더 일치하게 된다. 따라서 그 사람은 더욱 더 실제적(real)이고, 더 진실해진다. 치료자의 태도들의 상호적인 이러한 경향성들은 상담들로 하여금 더욱더 효과적으로 성장을 촉진시킨다. 진실되고 통합적인 사람이 되고 나면 더 큰 자유를 느낄 수 있다.⁷⁷⁾

‘변화를 위한 잠재적인 힘들 중의 하나’라고 로저스가 표현한 정확한 공감적 이해는 내담자에 대한 무조건적 긍정적 존중이 없이는 일어나기 어려우며, 이 두 가지 조건들도 그것이 진실해야 의미가 있기 때문에 가장 우선적으로 치료자 자신이 진실하고 일치된 한 인간으로 존재해야 한다. 그래서 로저스 자신도 상담자의 태도적 자질들 중에서 진실성을 제일 먼저 언급하였으며, 그것이 또한 가장 기본이 되는 태도적 자질임을 밝히고 있다.

로저스는 현상학, 유기체적 가치판단 과정과 실현경향성에 대한 신뢰를 바탕으로 상담자로서의 태도적 자질을 제시하였다. 이들은 모두 인간중심 상담이론을 이해하는 데 있어 기본적인 틀을 이루고 있으며 또한 인간중심 상담이론의 핵심적인 개념이었다. 현상학적인 입장은 내담자를 무조건적이고 긍정적으로 존중하는 태도로 드러나며, 이는 유기체적 가치판단 과정과 실현경향성에 대한 믿음을 전제로 하는 것이었다. 또한 이들은 공감을 가능하게 하는 요인들이었다. 그러나 그 어떤 것도 진실성이 전제되지 않고서는 의미가 없음을 알 수 있었다. 이에 본 연구자는 ‘진실성’을 로저스 인간중심 상담을 이해하기 위한 핵심으로 파악하고, ‘진

출: 교육과학사, 394~395쪽.

77) "There is greater freedom to be the true, whole person." (Rogers(1980), op. cit., p. 117.)

실성'을 상담자, 내담자, 상담과정의 세 측면에서 그 의미를 밝히고자 한다.

Ⅲ. 상담자의 진실성

본 연구에서 연구자는 인간중심 상담에서 '진실성'의 의미를 파악하기 위한 분석의 틀로서 상담자, 내담자, 상담과정의 세 가지를 설정하였다. 본 장에서는 로저스의 인간중심 상담에 있어서 '상담자의 진실성'이 어떠한 의미를 가지는지를 살펴보고자 한다.

상담자의 태도, 접근법, 기법이나 내담자의 기대, 동기, 내담자의 성격적 특성 등 상담 및 심리치료에 영향을 주는 요인들은 다양하지만, 그 중에서도 '상담자'가 중요한 요인임은 자명한 사실이다. 로저스는 "심리치료의 성공 여부는 상담자의 태도와 인간됨에 주로 달려있다"⁷⁸⁾고 하였다. 여기서 인간됨이라 함은 상담자가 자기자신의 감정, 욕구, 목표, 한계 등에 대해서 가능한 한 정확하게 이해하고 그 모습들을 수용하는 것, 즉 상담자 자기 자신에 대한 이해의 측면으로 볼 수 있다. 또한 이는 내담자가 자신의 여러 가지 측면들을 두려움 없이 탐색할 수 있는 안전하고 촉진적인 치료적 분위기를 제공하는 데 있어 상담자의 태도와 역할이 중요함을 의미한다는 것을 알 수 있다. 여기서 세 가지 측면이 상담자에게 있어 중요한 부분으로 드러난다. 따라서 상담자의 자기 이해, 상담자의 태도, 상담자의 역할 속에서 상담자의 진실성의 의미를 찾을 수 있을 것으로 본다.

이에 연구자는 상담자의 진실성의 의미를 포괄적으로 밝히기 위해서 위에서 파악한 세 가지 측면 즉, 상담자의 자기 이해, 상담자의 태도, 상담자의 역할, 이 세 부분들로부터 접근해 들어가 상담자의 '진실성'에 대한 전체적인 의미를 파악하고자 한다.

다음의 각 절에서는 분류된 각각의 측면들이 상담자의 진실성에 가지는 의미를 밝히고, 그것들이 전체적인 인간중심 상담이론 안에서 어떠한 관련이 있는지에 관한 논의를 펼칠 것이다.

78) 연문희 역, 앞의 책, 62쪽.

1. 상담자의 자기 이해

상담자로서 자기 자신을 이해한다는 것은 무엇을 이해한다는 것인가? 이는 상담자로서의 태도와 역할 등에까지 연결될 수 있는 가장 기본적이면서도 중요한 물음이라 할 수 있다. 이것은 첫째, 인간을 어떠한 존재로 보고있는지, 즉 자신이 가진 인간관에 대해 이해하는 것을 말한다. 상담자로서 내가 인간을 보는 관점은 상담자로서의 나의 태도에 직접적인 영향을 미칠 것이다. 둘째, 매 순간순간 내담자와의 관계 속에서 자신의 감정을 자각하고 이해함을 의미하는 것이다. 셋째, 인간이해와 감정에 대한 자각을 통해서 결국은 있는 그대로의 자신의 모습을 수용하게 되는 것을 말하는 것이다.

로저스는 상담자의 자기 이해를 치료자가 갖추어야 할 자질들 중 하나라고 제안⁷⁹⁾하면서, 그 필요성 대해 다음과 같이 말하였다.

치료자의 성격 구조(make-up)에 있어 필수적인 또 다른 요소는 자기자신에 대한, 자신의 두드러진 정서적 패턴에 대한, 그리고 자신의 한계와 단점들에 대한 깊이 있는 이해이다. 이러한 상당한 수준의 통찰이 없이는 상담자 자신의 생각대로 잘 다루기 어려운 어떤 특정 형태의 아이들 혹은 어떤 형태의 문제들이 발생하는 이유를 이해하지 못할 것이다. 아이들의 문제를 전체적으로 이해하고 그것에 대해 객관적이려면 치료자가 그 자신의 성격에 대한 통찰이 있어야만 한다. 확실히 자신의 삶이 비교적 잘 적응되어 있고, 자신의 정서적 욕구가 상당부분 만족스러운 사람은 도움을 주는 상담자가 될 수 있다.⁸⁰⁾

79) Rogers(1939), *The clinical treatment of the problem child*, Boston: Houghton Mifflin Company, pp. 280~284.

상담자의 자기이해는 융의 분석심리학에서도 중요시되는데, 미국의 융 심리학자인 Marvin Spiegelman은 분석자가 만일 치료적 과정에서 자기 자신의 부분을 깨닫기를 거부한다면, 결코 더 깊은 형태의 무의식을 형성하지 못하거나, 내담자에게 전체적인 짐을 부담하라고 요구하게 된다고 하였다. (Friedman(1985), op. cit., p. 32.) 이러한 맥락에서 치료자의 자기이해는 상담 및 심리치료에서 상당히 중요한 요소임을 알 수 있다.

80) 그렇다면 치료자 자신에 대한 성격적인 통찰은 어떻게 가능한 것인가? 이에 대해 로저스는 다음과 같이 말한다. “그러한 통찰은 오직 정신분석을 통해서만 가능하기 때문에, 그래서 모든 치료자는 정신분석을 받아야만 한다고 강조되어 왔다. 그러나 여러 가지 이유에서 이러한 견해는 점점 줄어들어 가는 것 같다. 결과적으로.....확실히 자신의 삶이 비

본 절에서는 상담자의 자기 이해의 측면에서 상담자의 진실성을 논의하고자 한다.

1.1 상담자의 인간 이해

각각의 다른 상담이론들은 인간을 보는 고유의 입장을 가지고 있다. 따라서 상담자의 인간 이해는 상담자의 이론적 정향을 결정짓는 가장 기본적인 요소이다. 로저스는 상담자가 자신의 철학적 오리엔테이션을 이해하는 것의 중요성에 관해서 다음과 같이 말한다.

어떤 상담자들은 과학적인 전문적 직업에 있어 철학적 관점과의 관계를 생각하는 것을 그다지 내키지 않아 한다. 그러나 치료적인 노력에서 이 관계는 무시할 수 없는, 중요한, 과학적으로 관찰 가능한 사실들 중의 하나로 보인다. 상담자 훈련의 경험을 통해서 보더라도 개인의 기본적 철학이 능숙한 상담자가 되기까지 걸리는 시간을 결정짓는 상당한 요인이다.⁸¹⁾

즉, 철학적 배경을 깊이 있게 이해하는 것에서부터 치료적인 노력은 출발한다는 것이다. 철학적인 관점에 대해서 생각하는 것은 드러나는 상담 기술이나 기법 등 실제적인 상담 수행과는 관계가 없는 것 같지만, 충분한 고민을 통해 철학적 입장을 확실히 하는 것은 상담자의 태도와 역할 속에서 관찰 가능한 형태로 드러난다는 것이다. 로저스는 여기서 중요한 것은 개인의 가치와 중요성에 대해서 가지는 상담자의 태도인데, 다음의 질문들을 통해 상담자의 치료적 접근에 대한 철학적 배경을 결정짓는 요소들을 생각해보아야 할 것을 제안한다.

교적 잘 적용되어 있고, 자신의 정서적 욕구가 상당부분 만족스러운 사람은 도움이 되는 상담자가 될 수 있다. 아마도 많은 전문적 지식이 없이도 신뢰로운 조인자로서의 명성을 가져온 전문적인 사람들은 그들이 자기 자신들을 수용하고 어려움에 처한 사람들에게 객관적일 수 있는 자유를 주는 ‘편안한(comfortable)’ 사람이라는 사실이다. 따라서 ‘자기 통찰’의 필요성에 관해서는 일치하는 견해를 보이거나 그것을 얻는 방법에는 한 가지 이상의 방법이 있다는 주장에 대해서는 여전히 논쟁이 되고 있다.” (Rogers(1939), op. cit., pp. 283~284.)

81) Rogers(1951), op. cit., p. 20.

우리는 어떻게 타인들을 존중하는가? 우리는 각 개인을 각자의 권리를 가진 가치롭고 존엄성 있는 사람으로 보는가? 우리는 이러한 관점을 언어적 수준에서 지니고 있다면, 행동적 수준에서는 어느 정도까지 조작적으로 입증할 수 있는가? 우리는 개인들을 가치를 지닌 사람으로, 혹은 우리들의 태도와 행동에 의해 은근히 그들을 가치절하 하여 대하고 있지는 않은가? 우리의 철학은 인간을 최고로 간주하는 것인가? 우리는 그의 능력과 자기 방향성의 권리를 존중하는가, 아니면 우리는 기본적으로 그의 삶이 우리에게 의해 지도되어야 가장 좋다고 믿고 있는가? 우리는 어느 정도 타인을 지배하고자 하는 욕구를 가지고 있는가? 우리는 개인이 그 자신의 가치를 선택하게 할 의지가 있는가 아니면 그가 우리에게 그의 가치와 기준과 목표들을 선택하도록 할 때에 그가 행복할 것이라는 신념에 의해 행동하는가?⁸²⁾

위의 질문들은 상담자의 이론적 배경을 결정짓는 중요한 물음들이다. 기본적으로 인간을 가치롭게 여기지 않고, 자율적이지 못한 존재로, 누군가의 지시에 따라야만 움직이는 존재로 파악하고 있다면 그러한 상담자가 상담 실제에서 내담자를 존중하고 자율적인 분위기를 만들기란 어려울 것이다. 또한 상담자 자신은 타인을 지배하고자 하는 욕구가 강한데 내담자를 믿고 내담자의 움직임에 보조를 맞추어 그의 경험의 흐름을 따라가기는 어려울 것이다. 여기에서 또한 진실성의 원리가 자리잡고 있음을 알 수 있는데, 자신의 철학적 배경을 간과한 채 의도적으로 존중하고 공감해주는 노력을 하는 것은 일치성, 즉 진실성의 원리에서 멀어지는 것이며, 또한 내담자에게도 영향을 주기 어렵다는 것이다.

로저스는 이러한 개인의 철학, 개인의 목표는 고정되거나 불변하는 것이 아니라 유동적이며 발달해 가는 것이라고 보았다.⁸³⁾ 내담자중심 접근법을 사용함에 있어 개인은 존중이 그의 성격의 통합적인 부분에 존재하는 한에서 그의 존중을 이해할 수 있다. 즉 자신의 철학이 이미 각 개인의 중요성과 가치를 깊이 존중하는 방향으로 움직인 사람은 이 감정을 표현하도록 도와주는 내담자중심 기법을 더 잘 소화해 낼 수 있다는 것이다.

82) Rogers(1951), *ibid.*

83) Rogers(1951), *op. cit.*, p. 21.

1.2 감정의 자각과 이해

상담자의 자기 이해는 순간 순간 자신의 감정을 자각하고 이해하는 것을 포함한다. 상담은 상담자가 내담자의 말을 경청하고 내담자의 내적 참조체제를 통해 그의 감정을 느끼고 경험을 함께 나누는 과정이다. 이러한 과정에서 상담자는 내담자의 우울, 공포를 경험할 수 있다. 만약 상담자가 충분히 강하지 못하면 상담자 자신이 우울해지고 놀라게 된다. 또한 상담자는 내담자의 분노와 위협을 경험할 수도 있다. 또한 만약 상담자가 충분히 강하지 못하면 상담자는 이런 감정에 압도되어 심각한 위협에 직면하게 된다.⁸⁴⁾ 따라서 다음의 질문들을 통해 상담자 자신의 내적 상태에 대해 이해하는 것은 중요한 일이라 할 수 있다.

나는 내담자의 우울에 함께 우울해지거나, 내담자의 두려움에 놀라거나, 내담자의 의존성에 빠지지 않도록 내 자신을 분리할 수 있을 정도로 충분히 힘이 있는가? 나의 내적 자아는 내담자의 분노에 의해서 파괴되거나 그의 의존 욕구에 지배당하거나, 그의 사랑의 노예가 되지 않고, 내 자신의 감정과 권리들을 가지고 그로부터 분리되어 존재한다는 것을 깨달을 만큼 강인한가? 이처럼 분리된 한 사람으로서의 힘을 자유로이 느낄 수 있을 때, 나는 내 자신이 내담자를 진정으로 이해하고 수용하도록 할 수 있음을 알았다. 왜냐하면 내 자신을 잃을 것에 대한 두려움이 없기 때문이다.⁸⁵⁾

내담자의 우울이나 분노를 상담자도 함께 경험할 수 있다. 또한 내담자의 어떤 진술이나 반응으로 인해 상담자가 놀랄 수도 있다. 그럼에도 불구하고 상담자는 내담자의 감정과 자신의 감정을 분리할 수 있어야만 그것이 내담자가 믿고 의지할 수 있는 분위기를 제공해 줄 수 있다. 이는 상담자가 자신의 한계를 적절히 설정하고 수용할 수 있을 때 내담자를 있는 그대로 이해하고 수용할 수 있으며, 내담자에 대해서 책임져야 한다는 부담감에서 벗어나 내담자에 대한 진정한 애정을

84) 이재규(1995), “로저스 인간중심 상담에서의 존중의 의미”, 석사학위논문, 서울대학교 대학원, 40쪽.

85) Rogers(1961), op. cit., p. 52.

경험할 수 있음을 의미한다.

있는 그대로의 나의 태도를 지닐 수 있도록 내 자신을 허락하는 것은 효과가 있음을 알았다. 즉, 나의 인내력의 한계는 어디까지인지를 알고 그것을 하나의 사실로 수용하는 것, 그리고 내가 사람들을 조종하고 어떻게 만들고자 하는 마음이 있을 때를 알고 그것을 내 자신 안에서 하나의 사실로 받아들일 수 있는 것을 말한다.⁸⁶⁾

이는 자기 자신을 먼저 이해하고, 수용할 수 있어야 타인에 대한 진정한 이해와 수용이 가능할 수 있음을 말하는 것이다. 일찍이 태공은 이렇게 말했다: “다른 사람을 헤아리고자 하거든 먼저 모름지기 스스로를 헤아려 보라.”⁸⁷⁾ 다른 사람 마음을 헤아리려고만 애쓰기보다 자기 마음을 먼저 들여다보라는 말이다. 즉, 타인에 대한 이해를 위해서는 자신에 대한 이해가 중요하다는 의미이다. 상대방에게 있어서도 내담자를 이해하는 것에 우선해서 자기자신에 대한 이해와 수용이 무엇보다 중요함을 알 수 있다.

나는 사람들을 다루는 데 있어서 내 자신에 대해서 수용적인 것이 효과적임을 알았다. 내 자신의 말을 경청하는 것을 배우면 어떠한 주어진 상황에서 내가 느끼는 바, 즉 화가 났거나, 누군가로부터 거부당했다거나, 진행되고 있는 상황에 관심이 없다거나 하는 것을 더욱 잘 깨닫게 된다. 나 자신을 수용하고 나면 관계가 진실해진다. 우리가 온전히 있는 그대로의 자신의 모습을 수용하지 않고서는 우리에게 변화란 일어나지 않는다. 그리고 자기를 수용하고 나면 관계가 진실해진다.⁸⁸⁾

순간 순간의 상담자 자신에게 드는 감정, 느낌들을 알아차릴 수 있다는 것은 내담자와의 관계 속에서 지금 현재 지루하거나, 화가 났다거나, 거리감이 느껴진 다와 같이 내부에서 일어나는 경험의 흐름을 알아야 한다는 것이다. 그리고 그러

86) Rogers(1995), op. cit., p. 11.

87) 성백효 역주(1999), 『명심보감』, 사단법인 전통문화연구회, 25쪽. (太公曰 欲量他人 先須自量. 明心寶鑑 正己篇)

88) Rogers(1995), op. cit., p. 10.

한 감정들을 솔직하게 표현하고자 함에 따라 관계는 더욱 더 진실해진다. 즉 자기 자신의 감정을 알고 이해하는 것은 진실하고 일치한 상담자로 존재할 수 있도록 만들어주는 것임을 알 수 있다.

1.3 자기 수용

상담자로서 자기 자신을 이해한다는 것은 자신이 인간을 어떠한 존재로 보고 있는지, 자신의 철학적 배경은 무엇인지에 대해서 깊이 이해하고 있다는 것이며, 자기 감정에 대한 자각과 이해를 통해서 결국에는 있는 그대로의 자기의 모습을 수용하는 것을 뜻한다. 로저스는 치료자가 내담자를 존중하고 수용하기 위해서는 먼저 자기 자신을 수용하고 존중할 수 있어야한다고 말한다.

치료자로 하여금 타인을 깊이 존중하고 수용하게 하는 것은 무엇인가? 우리의 경험에 의하면 그러한 철학은 기본적으로 자기자신의 가치와 중요성을 존중하는 사람에 의해서 가장 잘 나타난다. 제일 먼저 자기 자신을 수용하지 못하는 사람은 타인을 수용할 수가 없다.⁸⁹⁾

타인을 수용할 수 있다는 것은 매우 가치로운 일이다. 타인을 수용한다는 것, 그리고 그의 감정들을 진실로 수용한다는 것은 결코 쉬운 일이 아니다. 이는 오직 내 자신이 될 수 있을 때, 내가 내 자신을 수용할 수 있을 때, 타인을 이해하고 수용할 수 있다. 그러나 우리는 대부분의 삶 속에서 그러하지 못하다. 그럴 때 우리의 삶은 단지 피상적일 뿐이며, 그러한 관계 또한 도움을 주는 관계가 되지 못한다.⁹⁰⁾

상담이나 심리치료에서 뿐만 아니라 일상 생활 속에서도 상대방을 있는 그대로 존중하고 인정해주는 것은 매우 가치 있는 일이지만 그것이 쉽지 않다는 것

89) Rogers(1995), *ibid.*

90) Rogers(1995), *op. cit.*, pp. 18~19.

또한 사실이다. 자기 자신을 이해하고 수용하지 못한 채 내담자를 이해하고 수용하는 역할을 수행하는 것은 피상적이며 그러한 관계 또한 도움을 주는 관계가 되지 못한다는 것이다.

내 자신과 타인을 더욱 더 이해할 수 있게 될수록, 나는 내 자신과 타인을 더 수용하게 되고, 삶의 현실들에 더 개방적이게 된다. 이 복잡한 삶 속에서 더욱 더 내 자신의 모습이 되고자 할수록, 그리고 더욱더 내 자신과 타인의 현실들을 이해하고 수용하고자 할수록 더욱더 변화는 일어난다. 내가 되고자 할수록 타인이 변화하게 되다니 역설적이다.⁹¹⁾

여기서 알 수 있는 것은 상담자가 자기 자신에 대해 충분히 이해하고 있는 그대로의 모습을 수용하면 할수록 타인에 대해서도 이해하고 수용할 수 있게 된다는 것이다. 그리고 변화란 있는 그대로의 현실을 인정하고 수용하는 것에서부터 비롯된다. 이것은 상담자에게 있어서나 내담자에게 있어서도 마찬가지이다. 그러나 우선은 상담자 스스로가 있는 그대로의 모습으로 존재하고자 할 때 내담자에게 있어서도 변화가 일어난다. 여기에서 우리는 진실성의 원리를 찾아볼 수 있다. 상담자 스스로가 일치하는 태도들을 가질 때 치료적 관계가 진실할 수 있으며 내담자도 진실함을 찾아갈 수 있게된다.

지금까지 상담자의 진실성을 상담자의 자기 이해에 관련하여 그 의미를 살펴 보았다. 상담자의 자기 이해란 자기 자신의 철학적 오리엔테이션에 대한 이해와 인간을 어떠한 존재로 보고 있는지에 대한 이해 그리고 순간 순간 자신의 내적인 경험의 흐름에 대한 자각을 통해 그것을 이해하고 수용하여, 있는 그대로의 자신의 모습으로 존재할 수 있도록 노력하는 것을 의미한다. 타인, 즉 내담자를 진정으로 이해하고 존중하고 공감하기 위해서는 상담자 자신에 대한 이해가 우선하여야 함을 알 수 있다. 그리고 이러한 자기 이해를 향한 노력은 상담자의 '진실성'을 향한 가장 기본적인 걸음이라 할 수 있다.

91) Rogers(1995), op. cit., p. 20.

2. 상담자의 태도의 진실성

인간중심 접근뿐만 아니라 다른 접근법에서도 치료자의 태도적 자질은 중요한 요소로 다루어져 왔다.⁹²⁾ 이들은 각기 다른 용어로 표현되어 왔지만 공통적인 요소들을 발견할 수 있다. 그것은 내담자를 온전히 이해하고 수용하기 위해서는 순간순간 치료자 자신의 내적인 흐름에 대한 자각이 필요하다는 것이다. 따라서 심리치료의 성공에 영향을 주는 것은 내담자에게 전달되고, 내담자에 의해 지각된 치료자의 태도임을 알 수 있다.

치료자가 스스로 전문가적인 태도나 개인적인 외형을 내세우지 않을수록 내담자

92) 다른 접근법에서 말하고 있는 치료자의 태도적 자질을 살펴보면 다음과 같다.

Freud(1925)는 치료자가 '평온하고 조용한 주의기울임'의 자세를 유지할 것을 주장하면서, '어떠한 기대들로부터 벗어난 열린 마음'을 제안하였다. 이후에 정신분석학자들이 이러한 개념을 정교화 하였는데, 특히 Theodor Reik(1972)는 이를 '제 3의 귀로 듣는' 것이라고 표현하였다. 그는 치료자가 '모든 짐작을 버리고', '모든 일상을 잊고', '모든 것에 동등하게 주의를 기울일' 수 있으며, 내담자는 물론 치료자에게서 일어나는 아주 미세한 자극에도 알아차릴 수 있게될 때까지는, 내담자와 치료자 사이에 '존재하는 거리'를 없애는 것이 어렵다고 느꼈다.

Fritz Perls(1973)는 전체적 장(field)의 '관계적 자각'을 이해하는 능력에 대해 설명하였다. 치료자는 모든 통합적 상황, 예를 들면, 내담자의 욕구와 반응은 물론 치료자 자신의 욕구와 반응들과도 통하여야함을 강조하였다. 다른 심리치료자들은 각각의 내담자의 고유성을 진실로 이해하는 데에는 전문적 지식 이외에도 직관이 필요함을 강조한다.

Zucker(1967)는 '유기체적 경험'의 수준에서 생기는 것으로서 치료자의 몰입을 이야기 하였는데, 치료자는 관찰자나 혹은 사색가로서 외부에 남아 있어서는 안 되며, 직접적으로 몰입하여야만 한다고 하였다. 이런 식으로 내담자의 경험과 내담자에 대한 치료자의 경험적 이해 사이에 높은 수준의 일치는 치료적 과정을 향상시킬 것이다.

교류분석가인 Eric Berne(1966)은 치료자의 태도를 새로 태어난 순수한 아기의 태도로 표현하였다. 치료자는 전적으로 새로운 방식으로 매 회기에 접근해야하며, 내담자에 대한 선입견이나, 심리학적 지식, 혹은 과거의 경험들을 지워야한다. 따라서 치료자는 진행되고 있는 치료적 만남의 과정으로 채워지는 '빈 항아리'가 되는 것이다.

실존주의적 심리치료자인 Laing(1959)은 치료자가 내담자의 경험을 이해하는 능력은 치료자 자신의 모든 측면들을 완벽하게 이용하고자하는 의지에 달려있다고 하였다. Bugental(1965)은 치료자가 효과적으로 기능하기 위해서는 내담자가 제공하는 모든 것이 즉각적으로 인식되고, 치료자 내부에서 일어나는 모든 것을 통합할 수 있는 채널을 발달시켜야 한다고 하였다. 치료자는 내담자의 미묘한 차이들을 알아차려야 할뿐만 아니라, 매 순간마다 계속되는 치료자 내부의 경험들도 진실하게 알아차려야 한다. (Schuster(1979), Empathy and mindfulness, *Journal of Humanistic Psychology*, 19(1), pp. 72~74 참조.)

는 더더욱 건설적인 방향으로 변화하고 성장할 것이다. 이는 치료자가 그 순간에 흐르는 감정들과 태도들에 개방적임을 의미하는 것이다. “투명한”이라는 단어가 이 조건의 의미를 잘 나타내 준다. 치료자는 스스로가 내담자에게 투명하게 대하며, 내담자는 치료자가 그 관계 속에서 존재하는 모습을 통해 올바르게 볼 수 있다. 따라서 상담자가 오장육부(gut level)에서 경험하는 것과, 인식하고 있는 것과, 내담자에게 표현한 것 사이의 조화, 혹은 일치성과 관련이 있다.⁹³⁾

상담자는 내담자의 삶에 관여하지 않기 위해서 초연하고 냉담함, 전문가적인 태도, 사적이지 않은 관계를 유지하려는 경향이 있다.⁹⁴⁾ 로저스에 의하면 많은 분야에서 전문가들이 전문가적인 태도를 취하는 것은 바로 이것이 적절한 거리를 유지하는 데 도움을 주기 때문이라는 것이다. 전문가적인 태도에서 상담자는 진단적 공식을 만들어내는데, 이는 내담자를 하나의 객체로 규정하는 경향을 나타내는 것이다.⁹⁵⁾ 또한 상담자가 자신을 ‘상담자’라는 ‘역할’에 동일시하게 되면 내담자도 ‘내담자’, 즉 ‘문제 있는 사람’이라고 흔히들 생각하는 고정관념으로 판단하게 되며 이러한 고정관념으로 인해 내담자를 그의 특성으로 보지 못하게 된다.⁹⁶⁾ 따라서 상담자가 내담자에게 투명하게 대한다는 것으로부터 상담자의 태도 속에서 진실성의 의미를 찾을 수 있다. 전문가로서의 역할을 지나치게 의식하고 그 역할에 동일시하게 될 경우에는 상담자의 태도에 있어서 개방적이라고 하기 어렵다.

로저스는 내담자중심 심리치료에 효과적인 상담자는 그의 성격 조직 속에 깊이 박힌 융합되고 발전적인 태도를 지니고 있으며, 그런 태도와 일관성 있는 기법과 방법에 의해서 수행되어지는 일련의 태도를 가지고 있다고 말한다. 우리는 경험 속에서 어떤 ‘기법’을 사용하려고 하는 상담자는 그 기법이 진실로 자신의 태

93) Rogers(1980), op. cit., pp. 115~116.

94) Rogers(1961), op. cit., p. 52.

95) Rollo May와 Paul Tillich는 우리시대의 병폐가 “대상화(objectification)”에 있다고 보았다. (Bugental(1976), The listening eye, *Journal of Humanistic Psychology*, 16(1), p. 62.)

96) 이희경, 김재환(2001), “역할수용이 공감에 미치는 영향”, 「한국심리학회지:상담 및 심리치료」, 13권 1호, 한국 상담 및 심리치료 학회, 26쪽.

융도 ‘진단명’을 통해서 내담자를 파악하는 것은 내담자를 전체로 보기보다는 진단명이 가지는 제약된 개념으로 축소 또는 환원시키게 된다고 하였다.(이부영, 앞의 책, 244쪽.)

도와 함께 가지 않으면 성공하기 어렵다는 것을 알 수 있다. 즉, 상담자가 내담자의 실현경향성에 대한 확신이 있는 경우 그러한 인간 이해를 통해 상담자는 상담 전반의 과정을 안정감 있고 여유 있는 분위기로 유지할 수 있을 것이다.

내가 집단의 촉진자로서 혹은 치료자로서 최상일 때는 또 다른 특징을 발견하게 된다. 나의 내적, 직관적인 자기에 가장 가까워질 때, 내가 잘 모르는 나의 부분에 어떻게든 닿을 때, 관계 속에서 약간은 변형된 의식의 상태에 있을 때에, 내가 무엇을 하든지 충분히 치유적인 것 같다. 그러면 단지 나의 존재는 놓아주는 것이며 도움이 되는 것이다.⁹⁷⁾

위에서 치료자의 진실하고 일치된 태도 자체가 치유력을 가짐을 알 수 있다. 나의 감정, 나의 내적인 흐름들을 잘 알고 있을 때, 즉 나의 경험에 있어서 자유로울 때는 어떠한 지시나 강요함이 없이도 내담자에게 도움이 될 수 있다는 것이다. 따라서 상담자의 태도의 진실성은 내담자와의 치료적인 관계 속에서 내담자가 안전하게 자신을 탐색할 수 있는 분위기를 제공해주는 것이며, 동시에 진실한 태도 자체가 치료적인 힘을 가짐을 알 수 있다.

3. 상담자의 역할의 진실성

지금까지 상담자의 진실성의 의미에 접근하기 위하여 상담자의 자기 이해와 상담자의 태도의 진실성에 대해서 살펴보았다. 이는 상담자의 역할로 연결된다. 인간중심 상담에서는 상담자의 역할을 어떻게 보고 있으며, 상담자의 역할 속에서 진실성은 어떠한 의미를 가지는가?

본 절에서는 진실성이 상담자의 역할에 함의하는 바에 대해 논의할 것이다. 이

97) Rogers(1986), p. 198. (Raskin, N. J., & Rogers, C. R.(1989), Person-centered therapy. In Corsini, R. J.(Ed.), *Current psychotherapies*(4th ed.), IL: F. E. Peacock, p. 156에서 재인용.)

에 연구자는 상담자의 역할을 첫째, 내담자의 참조체제로 지각하기, 둘째, 내담자의 진실된 자아로서의 역할, 셋째, 내담자 스스로 자신을 이해할 수 있도록 도와주는 역할로 구분하고, 이 세 가지 측면에서 고찰함으로써 상담자의 역할 전체에 있어서 진실성의 의미를 파악하고자 한다.

3.1 내담자의 내적 참조체제로 지각하기

로저스는 상담자 역할의 근본 원리를 내담자가 경험하고 있는 모든 지각적 장을 동일한 전경과 배경의 관계로, 내담자가 그 지각적 장을 의사소통 하고자 하는 만큼, 가능한 한 민감하고 정확하게 지각하는 것, 그리하여 가능한 한 완벽하게 타인의 내적 참조체제를 가지고, 내담자의 눈을 통해 그가 보고 있는 정도를 내담자에게 보여주는 것⁹⁸⁾이라고 정의하고 있다. 그것을 좀 더 상담자의 태도의 관점에서 말한다고 하면 다음과 같다.

당신[내담자]을 돕기 위해서 나는 내 자신-일상적인 관계에서의 내 자신(self)-을 보류해 둘 것이다. 그리고 나는 가능한 한 완전하게 당신의 지각 세계 속으로 들어간다. 어떤 의미에서 나는 당신의 또 다른 자기, 즉 당신의 태도와 감정들을 지닌 변화된 자아가 될 것이다. 이는 당신 자신을 더 명확하게 분별할 수 있고, 당신 자신을 좀 더 진실되게 깊이 있게 경험할 수 있는 안전한 기회가 될 것이다.⁹⁹⁾

가능한 한 내담자의 내적 참조체제를 추측하는 것, 내담자가 세상을 보듯이 세상을 지각하는 것, 내담자가 자기자신을 보는 것처럼 내담자를 지각하는 것, 그렇게 하는 동안에는 외적 참조체제를 통해서 지각하는 것은 삼가고, 내담자에게 이러한 공감적 이해를 전달하는 것이 상담자의 역할이라고 할 수 있다.

로저스 자신도 초기에는 민첩하고, 통찰력 있고, 영리하게 면담을 문제의 핵심

98) Rogers(1951), op. cit., p. 34.

99) Rogers(1951), op. cit., p. 35.

으로 신속하게 이끌어 가는 훌륭한 면담 기법에 열중했었음을 인정했다.¹⁰⁰⁾ 치료자는 면담을 접수하고, 심리검사들을 시행하고, 자신의 환자들을 위한 치료 계획을 구성하며, 치료의 모든 국면들을 지시하는 전문가, 즉 박사이다. 그 박사들의 업무란 치료의 적절한 시기에 해석과 통찰을 통해서 내담자를 무의식적 갈등으로부터 벗어나게 해주는 것이었다. 로저스와 내담자중심 치료자들은 이러한 일방향이적이고 권위적인 관계에 수정을 가했다고 할 수 있다.¹⁰¹⁾ 로저스는 인간중심 상담자의 역할에 대해 다음과 같이 말한다.

상담자는 진단에 대한 선입견과 진단적 예리함을 내려놓아야만 하며, 정확하게 예측하려는 노력을 하지 말아야 하며, 개인을 교묘하게 지도하려는 유혹을 포기해야만 한다. 그리고 단 한가지 목적에 집중해야한다; 내담자가 지금까지는 의식적으로 부정했던 위협스런 영역들까지 조금씩 조금씩 탐색함에 따라 그가 지금 이 순간 보여주는 태도에 대한 깊이 있는 이해와 수용을 제공하는 것이다. 상담자가 깊이 있게 진실로 이러한 태도들을 받아들일 수 있을 때만이 이러한 관계가 존재할 수 있다고 생각한다. 이것은 내담자가 자신을 이끌도록 놓아두는 척하면서 교묘하게 상담자가 내담자를 끌고 가는 방식이 아니다. 그것이 효과적이기 위해서는 진실해야만 한다. 치료적 관계 속에서 내가 다른 접근법들과 구별되는 비지시적 치료의 세 번째 특징으로 간주하는 것은 민감하고 진실한 ‘내담자-중심성’이다.¹⁰²⁾

로저스가 말하고 있는 상담자의 역할은 상담자의 태도로부터 비롯됨을 알 수 있다. 즉 내담자 중심적인 태도를 가진 상담자는 진실하고 수용적인 태도를 보여줌에 따라 인간중심 상담자로서의 역할을 한다는 것이다. 그러나 보통 이처럼 비

100) Rogers(1961), op. cit., p. 11.

101) 그러나 Quinn은 “이처럼 권위적인 조작을 피하려는 노력으로 인하여 인간중심 상담은 치료적 행동의 범위에 제한을 받아오고 있다. 실현 경향성과 유기체적 가치화 과정이라는 입증되지 않은 인간의 측면들의 효과에 대한 절대적이고도 변하지 않는 신념을 채택함에 따라, 스스로 낙관론과 치료적 수동성에 처하게 된다”며 비판한다. (Quinn(1993), *Confronting Carl Rogers: A developmental-international approach to person-centered therapy*, *Journal of Humanistic Psychology*, 33(1), p. 21.)

102) Rogers(1946), Significant aspect of client-centered therapy, *American Psychologist*, 1, pp. 415~422. (Rogers(1951), op. cit., p. 30에서 재인용.)

진단에 관해 로저스와 유사한 입장을 취하는 융의 견해에 관해서는 앞의 주73)을 참조.

지시적 상담을 수행하는 상담자의 역할은 단지 수동적이고 방임적 태도를 취하는 것이라고 생각한다. 그래서 이러한 생각을 가진 상담자는 내담자가 자기-방향성을 가지기를 바라고, 주도하기보다는 내담자의 이야기를 더 많이 들어준다. 또한 내담자에 대해서 평가를 하려 하지 않는다. 그는 자신의 내담자들 대부분이 자기 스스로 도울 수 있음을 발견한다. 그는 내담자의 능력에 대한 자신의 신념이 그의 입장에서 행동과 감정반응의 최소화를 포함하는 수동성에 의해 가장 잘 드러난다고 느낀다. 그는 내담자의 입장에 머물고자 노력한다.¹⁰³⁾ 이는 내담자중심 혹은 인간중심 상담에 대해 흔히 가지게 되는 오해이다.

이러한 오해는 상담에서 큰 실수를 낳게 하는데, 첫째, 수동성과 관심이 없어 보이는 것 혹은 관여하지 않아 보이는 것은 내담자에 의해 거부하는 것으로 경험된다. 왜냐하면 무관심한 것은 무조건적 긍정적 존중과 같은 태도가 아니기 때문이다. 둘째, 방임적인 태도는 내담자로 하여금 그가 가치로운 인간으로서 존중받는다는 것을 전혀 보여주지 않는다. 따라서 단지 수동적인 역할을 수행하고, 듣는 역할을 수행하는 상담자는 필사적으로 정서적 카타르시스를 필요로 하는 내담자들에게는 도움이 될 수 있으나 대부분 결과는 최소한일 것이며 많은 내담자들은 그들이 도움을 받는 데에 실패했다는 것과 자신에게 아무 것도 해 주지 않은 상담자에 대한 역겨움을 남기게 된다¹⁰⁴⁾고 하였다. 즉, 내담자의 내적 참조체제로 지각한다는 것이 단순히 내담자 편을 든다거나, 내담자가 알아서 하도록 방관적인 자세를 취하는 것을 의미하는 것이 아니다. 이는 상담자의 진실한 태도로부터 비롯되는 것이다. 내담자의 내적 참조체제로 지각하는 것은 상담자의 태도이면서 그 태도가 진실할 때에 그 역할은 결코 수동적이거나 방관적인 것이 아니다. 이것이 바로 상담자 역할의 진실성이 가지는 하나의 의미이다.

3.2 내담자의 진실된 자아

103) Rogers(1951), op. cit., p. 27.

104) Rogers(1951), ibid.

로저스는 치료자가 내담자의 '진실한 또 다른 나(genuine altered ego)'의 역할을 하는데, 그것은 내담자가 직면하지 못하고, 명확하게 지각하지 못하는 경험들을 정확하게 인식하고, 수용하도록 한다고 설명하였다.

내담자의 자기(self)가 직면하지 못하고, 명확하게 지각하지 못하는 경험의 요소들이 많이 존재한다. 왜냐하면 그런 경험들을 직면하고 인정하는 것은 현재 자기 조직에 있어 불일치와 위협을 가져오기 때문이다. 따라서 내담자중심 상담에서 내담자는 상담자에게서 자신의 진실된 자아를 발견한다. 치료적 경험 속에서 상담자의 표현을 통해서 자신의 태도, 혼란스러움, 양가감정, 감정들, 그리고 지각들을 정확하게 안다는 것은 자기자신을 객관적으로 보고, 이제는 훨씬 더 명확하게 지각되는 이 모든 요소들을 수용하는 길을 닦는 것이다. 따라서 자기에 대한 인식과 훨씬 더 통합된 자아의 기능이 촉진된다.¹⁰⁵⁾

즉 상담자는 내담자가 명확하게 지각하지 못하고 직면하지 못하는 부분들에 대해서 객관적으로 보고 이해할 수 있도록 돕는 역할을 한다는 것이다. 내담자의 진실된 자아 역할을 하는 치료자와 정서적으로 따뜻한 관계 속에서 내담자가 표현하는 어떤 태도라도 상담자에 의해서 거의 같은 방식으로 이해되고 수용됨을 내담자가 알게 되면서, 내담자는 안전함을 경험하기 시작한다. 이처럼 관계의 안전함을 경험하면서 내담자는 탐색하기 두려워했던 자신의 부분들에 대해서 인식하기 시작한다.

이제 내담자는 그가 경험했던 죄책감의 모호함을 탐색할 수 있다. 이러한 안전한 관계 속에서 그는 처음으로 자신의 행동의 어떤 측면의 적대적 의미와 목적을 인식할 수 있고, 왜 그것에 대해 죄책감을 느꼈는지를 이해할 수 있게 되며, 또한 그러한 행동의 의미를 인식하기를 왜 그렇게 부인했어야 했는지를 이해할 수 있게 된다. 치료자는 그 내담자가 알고있던 대로 내담자의 자기를 지각하고 그것을 수용한다. 그는 인식하기를 부인했던 상반되는 측면들을 지각하고 그 측면들을 내담자의 부분으로서 수용한다. 그리고 이들 두 측면들을 동일한 따뜻함과 존중으로 수

105) Rogers(1951), op. cit., p. 41.

용한다. 따라서 타인에게서 자신의 양 측면이 모두 수용되는 경험을 한 내담자는 자기 자신에게도 같은 태도를 취할 수 있다. 그는 자기자신도 역시 자신을 수용할 수 있음을 알게된다. 그는 적개심뿐만 아니라 다른 여러 종류의 감정들을 가진 사람으로서 자신을 경험할 수 있으며, 이런 식으로 죄책감 없이 자기자신을 경험할 수 있다.¹⁰⁶⁾

이처럼 상담자가 내담자의 진실된 자아 역할을 한다는 것은 감히 내담자가 두려워서 먼저 인식하지 못하는 경험의 부분들까지도 상담자가 인식하고 수용함으로써 내담자의 진실된 자아가 된다는 것이다. 이는 내담자로 하여금 그 동안 부인해왔던 자신의 경험들을 탐색하고 이해하고 수용할 수 있도록 한다.

3.3 내담자의 자기이해를 도움

내담자에 의해 주어진 정보를 통해서 내담자가 느끼는 감정들을 인식하고 명료화하도록 도와주는 것은 치료자의 역할이다.¹⁰⁷⁾ 이는 매우 유용한 개념이기는 하나 너무 인지적이어서 문자 그대로 받아들일 경우에 상담자로 하여금 상담 과정에 초점을 두게 할 수도 있다. 즉 오직 상담자만이 그 감정이 무엇인지 알 수 있다는 것을 의미할 수도 있다는 것이다. 그리고 그것은 내담자에 대한 존중이 없어지게 된다. 상담자의 진술이 단정적이면 그것은 상담자에 의한 평가 혹은 판단이 되며, 그 때 상담자는 내담자에게 그의 감정이 무엇인지를 이야기하는 사람이 되는 것이다. 그 과정은 상담자가 중심이 되며 내담자는 “[상담자가] 나를 진단했다”고 느끼게 된다. 이를 피하기 위해 상담자는 내담자의 태도를 명료화하는 상담자의 역할을 포기해 왔다.¹⁰⁸⁾

따라서 상담자가 내담자가 자기를 이해할 수 있도록 돕는 역할을 한다는 것은

106) Rogers(1951), *ibid.*

107) Rogers(1940), The process of therapy, *Journal of Consulting Psychology*, 4, pp. 16
1~164.

108) Rogers(1951), *op. cit.*, p. 28.

단지 상담자가 평가하고 판단하고 명료화해서 내담자에게 전달하는 것이 아니다. 그럼에도 불구하고 내담자가 자기 자신을 더 명료하게 이해할 수 있도록 도와주는 상담자의 역할이란 어떤 의미인가? 내담자가 경험한 상담자의 역할에 대한 진술을 살펴보면 다음과 같다.

상담자의 역할은 나를 내 자신에게 데려다 주고, 내가 말한 모든 것 안에 내가 있도록 도와주고, 내가 말한 것을 깨닫는 것이었다. 가끔씩 그는 "____, 이것이 당신이 의미하는 것인지 궁금하네요?" 혹은 "____, 이것이 당신이 의미하는 건가요?" 와 같은 말을 하였다. 그러면 나는 내가 한 말을 명료화하고자 하는 욕구를 느꼈다. 상담자에게 명료화한다기 보다 그를 통하여 내 자신에게 명료화하는 것이었다.¹⁰⁹⁾

이는 상담자의 명료화 반응이 단지 상담자의 지각으로 내담자를 이해한 것을 명료화하여 제시해주는 것이 아니라, 오히려 내담자 스스로가 자신의 감정들을 좀 더 정확하게 알 수 있도록 도와주는 것임을 알 수 있다. '나를 내 자신에게 데려다 주고', '내가 말한 것을 깨닫는 것'은 내담자 스스로 자신을 탐색하는 경험을 의미한다. 내담자 자기 '자신에게 명료화하는 것'이라는 말은 인간중심 상담에서 상담자의 비지시적인 태도가 단지 '방임적'이거나 '소극적'인 자세를 의미하는 것이 아님을 잘 나타내주고 있다. 또 다른 한 내담자의 회고를 살펴보자.

처음 두 회기동안에 그는 침묵에 대한 해석을 하였다. 나는 이것이 상담을 시작하기 전의 침묵은 나를 자각하도록(self-conscious) 만들어준다고 이야기했기 때문이다. 그러나 나는 그 때 그가 끼여들지 않고 그냥 생각하도록 나를 내버려두었으면서 하고 바랬던 것을 기억한다. 내 생각에 가장 명확하게 남아있는 회기는 내가 작업을 아주 열심히 하고 있는 동안 긴 침묵이 많았던 때이다. 나는 내 상황에 대한 어떤 통찰을 얻기 시작하고 있었다. 그리고 아무런 말도 하지 않았지만, 나는 상담자가 나와 함께 작업을 하고 있다는 느낌을 그의 태도로부터 느꼈다. 그는 들떠있지도 않았고, 담배를 꺼내거나 하지도 않았고, 내가 마루 바닥을 응시하면서 내 내면에서 작업을 하는 동안 나를 바라보면서 그냥 앉아있었다. 그것은 완전히 협조적인 태도

109) Rogers(1951), op. cit., p. 36.

였으며, 내가 생각하고 있는 그 속에서 나와 함께 머문다는 느낌을 주었다. 만일 상담자의 태도가 협력적이라면, 침묵은 단순히 시간이 지나가기를 기다리는 것이 아닌, 대단한 가치를 지님을 알게되었다.¹¹⁰⁾

상담자의 태도와 반응은 내담자가 자기 자신의 소리를 듣는 것을 더 쉽게 만들어 준다. 심지어 상담자의 침묵까지도 내담자로 하여금 스스로가 자신의 감정, 생각, 기대 등을 정확하게 볼 수 있도록 해 준다는 말이다. ‘나와 함께 머문다는 느낌’이란 것은 단순히 어떠한 말이나 행동을 통해서 전달되는 것이 아니다. 그것은 오직 상담자의 진실하고 일치하는 태도로부터 전해지는 것이다. 사실 우리는 어떤 상황에서의 나의 감정과, 나의 생각이 무엇인지를 정확하게 알지 못하는 경우가 많다. 따라서 상담자는 내담자로 하여금 내담자 자신의 내면에 귀 기울일 수 있도록 도와주는 역할을 한다. 다른 내담자들의 회고를 살펴보자.

상담자는 내 스스로 모든 것을 생각하게 만들었다. 때때로 그의 침묵은 나를 화나게 만들기도 했지만, 동시에 그가 목적을 가지고 있었음을 느꼈다. 대답하거나 어떤 의견을 주지 않는 그의 침묵으로 인하여 나는 내 마음속을 더욱 더 깊이 탐색할 수 있었다. 다시 말하면, 그 대답들은 전적으로 내 자신의 몫이었으며, 이러한 이유로 끈질기게도 나에게서 떨어지지 않고 있었던 것이다.¹¹¹⁾

그[상담자]는 그것들에 대해 결론을 내리지는 않았지만 그것들을 나에게로 되돌려서 내 자신의 결론을 끌어낼 수 있었다. 우리가 이야기했던 것들은 내 안에서 더욱 명확하게 보였고, 그것을 지금은 내가 스스로 생각할 수 있다고 믿는 범위까지 조직화했다.¹¹²⁾

여기서 내담자들이 지각한 공통적인 상담자의 역할은 내담자 스스로 자신에 대해 탐색하고 이해할 수 있는 기회를 제공한다는 것이다. 상담자는 내담자를 내

110) Rogers(1951), op. cit., p. 37.

111) Lipkin(1948), The client evaluates nondirective psychotherapy, *Journal of Consulting Psychology*, 12, pp. 137~146. (Rogers(1951), op. cit., p. 72에서 재인용.)

112) Lipkin(1948), ibid. (Rogers(1951), op. cit., p. 70에서 재인용.)

담자 자신에게로 데려다 주고, 자신이 말한 모든 것 안에서 자신이 함께 있을 수 있도록 도움으로써 자신의 진실된 자아 역할을 한다. 즉, 진실한 태도를 가진 상담자의 역할을 통해서 내담자는 점차적으로 자신의 진실성에 다가갈 수 있게 되는 것이다. 따라서 상담자 역할의 진실성이란 인간 자체의 실현경향성과 개개인의 현실을 있는 그대로 존중하는 태도로부터 오는 것임을 알 수 있다. 여기에서 상담자의 역할의 진실성의 의미를 찾을 수 있다.

본 장에서는 상담자의 진실성의 의미를 포괄적으로 밝히기 위해서 상담자의 자기이해, 상담자의 태도, 상담자의 역할이라는 세 측면에서의 진실성을 논의하였다. 상담자가 자기자신을 이해하는 것은 자신의 철학적인 배경에 대한 이해, 감정의 자각과 이해를 통해 자신을 수용하는 것을 포함하였다. 이러한 자신에 대한 이해는 상담자로서의 진실한 태도에 영향을 미치는 것이었다.

상담자의 진실한 태도란 바로 상담자 자신의 내적인 흐름에 대해서 자각하고 그것을 수용함으로써 겉으로 드러나는 태도와 일치하는 것에서부터 비롯되는 것이었다. 또한 상담자의 태도의 진실성은 내담자와의 치료적인 관계 속에서 내담자가 안전하게 자신을 탐색할 수 있는 분위기를 제공하는 것이며 이는 동시에 치료적인 힘을 가지는 것이었다.

상담자의 역할은 내담자의 내적 참조체제로 지각하고, 내담자의 진실된 자아가 됨으로서 내담자로 하여금 부인했던 경험들까지도 탐색할 수 있도록 하며, 내담자 스스로가 자신을 이해할 수 있도록 도와주는 것이었다. 이러한 인간중심 상담자의 역할은 상담자의 태도로부터 비롯되는 것이었다. 즉 상담자의 역할이나 기법이 상담자의 태도와 일치하지 않으면 성공적이기 어렵다는 것이다. 이것이 상담자의 역할의 진실성의 의미이다.

결론적으로 상담자의 역할은 상담자의 태도로부터 오는 것이며, 상담자의 태도는 자기이해에서 비롯되는 것이다. 이것이 바로 로저스의 인간중심 상담에서 '상담자의 진실성'이 가지는 의미이다.

IV. 내담자의 진실성

본 장에서는 로저스의 인간중심 상담에서 '진실성'의 의미를 밝히기 위해 연구자가 설정한 두 번째 측면인 '내담자의 진실성'에 관해서 살펴보고자 한다.

'진실성'은 상담자에게는 물론 내담자에게 있어서도 중요한 의미를 가진다. 내담자의 진실성은 인간중심 상담에서의 궁극적인 상담 목표로서 중요한 의미를 가진다고 할 수 있다. 상담이나 심리치료에 오는 사람들의 기대나 목표는 다양하다. 로저스는 변화하는 내담자들의 다양한 모습들 속에서 공통적인 특징들을 발견한다.¹¹³⁾ 그 특징들을 연구자는 경험에의 개방성, 유기체적 경험에 대한 신뢰, 일치성, 이 세 가지로 정리하였다. 상담자와의 관계를 통해서 내담자는 점차 자신이 부인했던 경험들을 탐색하게 됨으로서 자신의 경험에 대해 개방적이게 되며, 유기체적 경험을 신뢰함에 따라 일치한, 진실한 모습이 되어간다.

이에 연구자는 상담 과정을 통해 점차 일치한, 진실한 모습으로 변화되어 가는 내담자의 특성에 대해서 고찰함으로써 '내담자의 진실성'이 의미하는 바를 밝힐 것이다. 다음 각 절에서는 위에서 분류한 각각이 '내담자의 진실성'이라는 측면에서 어떠한 의미를 가지는지를 밝히고, 그것들이 전체적인 인간중심 상담이론 안에서 어떠한 연관성을 가지는지에 대한 자세한 논의를 펼치고자 한다.

1. 경험에의 개방성

113) 이에 대해서는 "To be that self which one truly is": A therapist's view of personal goals. In Rogers(1961), op. cit., pp. 163~182를 참조할 것. 로저스는 내담자들의 변화의 특징들을 열 가지로 정리하고 있는데 다음과 같다. 가식으로부터 벗어남, "해야만 한다"는 의무감에서 벗어남, 타인의 기대를 충족시키고자하는 것으로부터 벗어남, 타인을 만족시키고자하는 것으로부터 벗어남, 자기 방향성을 가짐, 과정을 지향함, 복합성을 지향함, 경험에 개방적임, 타인을 수용함, 진정한 자기를 지향함.

경험에 개방적이라는 것은 내담자가 그간 부인해 왔던 경험들을 인식하고 그것을 자신의 경험으로 수용하는 것을 말한다. 로저스는 이것이 심리치료의 가장 큰 특징중의 하나이며 가장 중요한 변화 중의 하나라고 하였다.¹¹⁴⁾

‘사람이 참된 자기가 된다는 것(to be that self which one truly is)’¹¹⁵⁾에는 또 다른 요소들이 있다. 아마 이미 언급했을 것인데, 개인이 그 자신의 경험과 개방적이고 친밀하고 가까운 관계 속에서 사는 것을 향해 나아간다는 것이다. 이것은 쉽게 일어나지 않는다. 종종 내담자가 자신의 새로운 면을 알게 되면서 처음에는 그것을 거부한다. 그는 수용적인 분위기 속에서 지금까지는 그렇게 부인했던 면을 경험하면서 비로소 그것을 자신의 일부로 잠정적으로 받아들인다.¹¹⁶⁾

즉 자신의 모든 경험에 대해서 개방적이기는 쉽지 않다. 그러나 상담자의 수용적이고 일치하는 태도에서 자신이 부인한 경험들까지도 존중되고 수용되는 경험을 통해서 내담자는 점차 자신의 경험으로 수용하기 시작한다는 것이다. 로저스는 경험에 개방적인 사람의 특징에 대해 다음과 같이 말한다.

안전한 관계 속에서 이러한 방어나 경직성은 점점 경험에의 개방성으로 대체되는 경향이 있다. 개인은 그 자신의 감정들과 태도들이 유기체적 수준에서 내가 기술하려고 했던 방식으로 그 안에서 존재하는 대로 그것들을 더 개방적으로 인식하게 된다. 그는 또한 현실을 선입견의 범주 안에서 지각하지 않고, 그의 외부에 존재하는 대로 현실을 더 잘 인식하게 된다. 그는 모든 나무가 다 녹색은 아니라는 것, 모든 남자들이 다 엄격한 아버지는 아니라는 것, 모든 여자들이 다 자신을 거부하는 것은 아니라는 것, 모든 실패의 경험이 그가 쓸모 없는 사람이라는 것을 증명하는 것은 아니라는 것 등등을 안다. 그는 그가 이미 가지고 있는 패턴에 맞추기 위해 새로운 상황에 있는 증거를 왜곡시키지 않고 그것을 받아들일 수 있다. 당신이 기대하

114) Rogers(1951), op. cit., p. 147.

115) “to be that self which one truly is”라는 표현은 로저스가 키에르케고어의 표현을 인용한 것이다. Søren Kierkegaard(1941), *The sickness unto death*, Princeton University Press, p. 29. (Rogers(1961), op. cit., p. 166.)

116) Rogers(1961), op. cit., p. 173.

는 것처럼, 이렇게 경험에 개방적으로 될 수 있다는 것은 새로운 사람들, 새로운 상황들, 새로운 문제들을 다루는 데 있어서 그를 훨씬 더 현실적으로 만든다. 그것은 그의 생각이 경직되지 않는다는 것, 모호함을 참을 수 있다는 것을 의미한다.¹¹⁷⁾

즉 경험에 개방적이라는 것은 방어하거나 왜곡했던 경험들을 있는 그대로 받아들이는 것을 의미한다. 어떤 경험을 '억압'하거나 '부인'하는 기본적인 이유는 그 경험이 개인의 자기 개념과 상충되기 때문이다. 따라서 본능적인 감각은 왜곡된 상징으로 표현되거나 전혀 상징화하지 않게 된다. 자기 개념이 충분히 수정되어져야 비로소 그것들이 개방적으로 상징화될 수 있다는 것이다. 따라서 성공적인 치료는 현재 내담자의 자기개념에 상반되는 경험들과 감정들을 적절하게 변별된 방식으로 그리고 정확하게 상징화된 방식으로 자각하게 하는 것이라 말할 수 있다.

자기경험에 완전히 개방적인 사람은 방어가 전혀 없으므로 매 순간이 새로울 것이 자명하다. 따라서 '다음 순간에 내가 어떤 사람일는지, 그리고 무엇을 하게 될지는 그 순간의 산물이지 나나 다른 사람이 예측할 수 없다'는 사실을 깨달을 것이다.¹¹⁸⁾ '순간에 산다'는 것은 경직성, 완벽한 조직, 경험에 대한 의도적인 구조가 없다는 것을 의미한다. 그것은 오히려 자아와 인성의 유동적인 조직, 경험 속에서 구조의 발견, 최대한의 적응력을 의미한다.¹¹⁹⁾ 로저스는 이를 '자유'라고도 표현하였는데¹²⁰⁾, 즉 순간 순간의 자신의 경험을 부인하거나 억압하지 않고 있는 그대로 받아들이며, 또 다음 순간에는 그 때 자신의 유기체가 경험하는 대로 경험할 수 있는 유동성을 의미하는 것이다. 이처럼 로저스는 자기자신의 경험에 명확해질 수 있을 때에 한 개인은 진실로 그리고 충분히 타인과 관계할 수 있다고 믿었다.¹²¹⁾ 즉 자신의 경험에 개방적인 것이 타인과의 관계에 있어서도 충분히 기능할 수 있는 기본임을 알 수 있다.

117) Rogers(1961), op. cit., pp. 115~116.

118) 연문희 역, 앞의 책, 391쪽.

119) 위의 책, 392쪽.

120) 위의 책, 375쪽 참조.

121) Dolliver(1995), Carl Rogers's emphasis on his own direct experience, *Journal of Humanistic Psychology*, 35(4), p. 130.

나는 내 경험과 내 자신에게 매 순간에 떠오르는 측면들을 존중한다. 나는 분노, 다정함, 수치스러움, 상처, 사랑, 불안, 배픔, 두려움 등, 생겨나는 이 모든 긍정적이고 부정적인 감정들을 모두 소중히 하고자 한다. 나는 내 모든 부분인 바보 같은, 창조적인, 기괴한, 깊이 있는, 하찮은 생각들이 일어나는 것을 소중히 여기고자 한다. 나는 적절한, 미친, 성취 지향적인, 성적인, 잔인한 이런 모든 행동적 충동을 좋아한다. 나는 나의 이러한 모든 감정들, 생각들, 그리고 충동들을 나를 풍부하게 하는 부분으로서 수용하려고 한다. 나는 이 모든 것을 따라 행동하기를 기대하지 않는다. 그러나 내가 그들을 모두 수용할 때, 나는 더욱 진실해질 수 있다. 따라서 나의 행동은 즉각적인 상황에 훨씬 더 적합하게 될 것이다.¹²²⁾

경험에 개방적인 사람은 긍정적인 감정뿐만 아니라 부정적인 감정들까지도 자신의 부분으로 인정하고 수용함으로써 일치하고 진실한 자신이 되어간다. 여기에 서 내담자의 진실성이 가지는 한 가지 의미를 찾을 수 있다.

2. 유기체에 대한 신뢰

경험에 개방적인 사람은 자기 자신이 경험하는 모든 측면들을 부인하거나 왜곡함이 없이 있는 그대로 받아들인다. 자기 자신, 즉 인간 유기체의 경험과 판단을 신뢰하는 사람이다. 심리치료는 무엇이 '좋은' 혹은 '나쁜' 것으로 지각되는지, '옳은' 혹은 '그른', '만족스러운' 혹은 '불만족스러운' 것으로 지각되는지와 밀접한 관계를 가지고 있다. 이는 개인의 가치 체계와 그 체계의 변화를 포함하는데, 치료의 초기에 내담자는 대부분 타인들로부터 그리고 그의 개인적 문화적 환경으로부터 내사된 가치들에 의해 살아가고 있다.¹²³⁾ 로저스는 대부분의 성인들이 가지는 가치들은 다음과 같은 공통점들이 있다고 하였다.

122) Rogers(1980), op. cit., p. 43.

123) Rogers(1951), op. cit., p. 149.

성인들의 가치의 대부분은 그에게 중요한 타인이나 타 집단으로부터 내사된 것들이다. 그러나 그는 그것을 자기 자신의 고유한 가치로 간주하고 있다. 대부분의 문제에 대한 평가의 소재가 그 자신의 외부에 있다. 그의 가치를 설정하게 한 준거는 자신이 사랑 받고, 수용 받게 하는 정도에 달려있다. 이러한 개념적인 선호는 자기 자신의 경험 형성 과정과는 전혀 관련이 없거나, 그다지 관련되지 않은 것이다. 때때로 자신의 경험에 의해 얻어진 증거들과 개념적 가치(conceived values)들 간에는 크고도 인식하지 못한 괴리가 있다. 이러한 개념들은 경험 속에서 시험해 볼 수 있도록 개방되어 있지 않기 때문에, 그는 그 가치들을 경직되고 변하지 않도록 유지해야만 한다. 그렇지 않으면 그의 가치들은 무너지게 될 것이다. 따라서 그의 가치들은 ‘옳은’ 것이다. 그는 평가의 소재를 타인에게 양도하고 자기 자신의 가치 형성 과정과의 접촉을 잃었기 때문에, 그는 자신의 가치에 대해서 큰 위협을 느끼며, 쉽게 위협을 받는다. 만약 이들 중 어떤 개념들이 무너진다면 무엇으로 대체할 것인가? 이러한 위협적인 가능성은 그들의 가치 개념을 더욱 경직되게 혹은 더욱 혼란스럽게 붙들고 있도록 만든다.¹²⁴⁾

로저스는 대부분의 사람들이 고정된 개념으로서 유지되고, 거의 시험해 볼 수 없는 주로 내사된 가치를 가지고 살아간다고 하였다. 이러한 내사된 가치와 자기 자신의 경험간의 불일치로부터 인간은 소외를 경험하게 된다.

타인의 개념을 마치 우리의 것 인양 받아들임으로써 우리는 우리 자신의 기능의 잠재적인 지혜와의 접촉을 상실하고, 우리 자신에 있어서의 자신감을 잃었다. 이러한 가치 구축이 때때로 우리 자신의 경험에서 지속되고 있는 것들과 뚜렷하게 모순되기 때문에, 우리는 매우 기본적인 방식에서 우리 자신으로부터 스스로를 분리시키는데, 이는 현대인의 긴장과 불안을 많은 부분 설명해 준다. 이렇듯 한 개인의 개념과 그가 실제로 경험하고 있는 것 사이의 근본적인 불일치, 그리고 그의 가치의 인지적 구조와 그의 내부에서 인식되지 않은 채 지속되고 있는 가치 형성 과정 사이의 근본적인 불일치, 이것은 현대인의 근원적인 자기 소외의 일부이다. 이는 치료자

124) Rogers(1964), Toward a modern approach to values: The valuing process in the mature person. In Kirschenbaum, H., & Henderson, V. L.(1989), *The Carl Rogers reader*, Boston: Houghton Mifflin Company, pp. 175~176.

에게 있어 주요한 문제이다.¹²⁵⁾

사람이 태어나고 성인이 되어 가면서 '사회화' 되도록 배웠기 때문에 자신의 욕구들, 감정들, 그리고 세상에서 기대되는 것과 상충하는 자신의 기질은 무시하도록 훈련되어 왔다.¹²⁶⁾ 이러한 과정을 거치면서 인간은 자신의 느낌, 생각, 감정 등에 대해 신뢰하지 않게 되고 자신 내부의 목소리에 귀를 기울이지 않게 된다는 것이다. 즉, 자신의 내적 감각의 민감성(sensitivity)을 잃어 가는 것이다.

아이들은 자신의 감정 표현을 포기하기 시작해서, 결국은 감정 자체를 포기하게 된다. 반면에 초기 교육에서 아이들은 '자신'들의 것이 아닌 감정들을 가지라고 배운다. 특히 사람을 좋아하라고, 사람들에게 무비판적으로 친절하라고, 또한 미소지으라고 배운다.¹²⁷⁾

이처럼 자신의 감정을 표현하지 못하게 됨에 따라 표현하기를 포기하고 결국은 자신의 감정이 무엇인지조차 인식하지 못하게 되는 것이다. 즉 사회적인 요구들을 내면화함에 따라 자신의 욕구와 감정들에 대해서 민감성을 잃어간다. 로저스는 치료가 진행되어 가면서 치료자가 내담자의 성장에 적합한 분위기를 제공하려 노력할 때 한 개인이 경험하는 가치체계의 변화를 다음과 같이 설명한다.

치료가 진행되어감에 따라 내담자는 그가 타인들이 생각하는 대로 살고자 노력하고 있으며, 그는 진실된 그 자신이 아니며, 이 상황에 대해 만족스러워하지 않고 있음을 깨닫게 된다. 그러나 만약 그가 이들 내사된 가치들을 버리고자 한다면, 그 자리는 무엇으로 대체될 것인가? 가치에 관한 혼동과 불확실성과 무엇이 옳고 그른지, 좋고 나쁜지를 판단할 기준이 없다는 것에 대한 불안함이 생기게 된다. 그러나 점차적으로 이러한 혼동은 그 자신의 감각과 경험에 의한, 다른 사람들이 말하는 것에 의한 것이 아닌 자신의 경험을 평가함으로써 인한 가치 판단을 기초할 수 있는 증

125) Rogers(1964), op. cit., p. 176.

126) Bugental(1976), The listening eye, *Journal of Humanistic Psychology*, 16(1), p. 61.

127) Fromm(1941), *Escape from freedom*, NY: Reinhart, pp. 242~243. (Bugental, 위의 글, 위의 쪽에서 재인용.)

거들을 서서히 깨닫는 것으로 대체된다. 가치체계란 반드시 외부로부터 부여된 것이 아니라 경험된 어떤 것이다. 개인은 자기 내부에 경험적 증거를 가늠하고 자기의 장기적 향상을 만들어갈 결정을 내릴 수 있는 능력이 있음을 알게된다.¹²⁸⁾

즉 일치하고 수용적인 상담자와의 관계 속에서 자신의 어떤 부분도 수용되어 짐을 경험한 내담자는 조금씩 자기 자신, 즉 유기체의 경험과 판단에 귀를 기울이게 된다. 처음에는 판단 기준이 없다는 불안함이 존재하지만 점차로 자신의 경험을 통해서 가치 판단을 내릴 수 있는 증거들을 서서히 깨닫게 된다는 것이다. 그리고 결국은 자신, 즉 유기체의 경험과 가치판단을 신뢰할 수 있게 된다.

어떤 상황에서 어떤 행동을 선택할 것인가를 선택함에 있어서 많은 사람들은 안내 지침이나, 어떤 집단이나 제도에 의해 규정된 행동 규칙에, 타인의 판단에, 혹은 과거의 비슷한 상황에서 행동했던 방식에 의존한다. 그러나 내가 나의 내담자들을 관찰하기로는, 그러한 개인들은 어떤 새로운 상황에 대처하는 그들의 총체적 유기체적 반응을 점진적으로 신뢰할 수 있음을 발견하였다. 왜냐하면 그들이 자신들의 경험에 개방적이면 '옳다고 느끼는' 것을 하는 것이 진실로 만족스러운 행동을 하게 하는 요인이며, 신뢰할 만한 지침임을 증명한다는 것을 알게 되기 때문이다.¹²⁹⁾

인간 유기체의 경험을 신뢰하는 사람은 더 이상 어떠한 상황에서 어떤 행동을 선택할 것인지를 판단함에 있어서 제도적인 규칙이나 타인의 기대나 판단 등에 의존하지 않는다. 이들은 자신의 경험에 개방적이기 때문에 자기 자신의 경험을 수용하고 신뢰할 줄 안다. 따라서 자기 유기체의 판단이 그 상황에서 가장 적합한 결정이며 신뢰할 만한 것임을 안다.

자기 자신으로부터 소외되었던 유기체의 경험, 감정, 판단들이 총체적으로 자기 속에 통합되면 내담자들은 일치하고 진실한 사람이 된다.

128) Rogers(1951), op. cit., pp. 149~150.

129) Rogers(1961), op. cit., p. 189.

3. 일치성

지금까지 '내담자의 진실성'의 의미를 파악하기 위해서 경험에 대한 개방성과 유기체에 대한 신뢰에 대해서 살펴보았다. 이는 곧 '내담자의 일치성'으로 연결될 수 있다. 일치성은 경험의 일치, 현실적 자기와 이상적 자기의 일치, 그리고 자기 수용으로 설명할 수 있다. 본 절에서는 이 세 가지 측면에서의 일치성에 대해서 논의함으로써 '내담자의 진실성'의 의미를 파악하고자 한다.

3.1 경험의 일치

치료를 설명하는 한 가지는 자기 안의 불일치를 인식하고, 직면하고, 재검토하고, 그래서 그러한 자기에 있어 일치성을 가져오는 방향으로 변화되는 것이라 할 수 있을 것이다. 이에 상담자와의 관계의 안전함, 즉 위협이 없고, 불일치하는 모습조차 정직하게 표현할 수 있도록 해주는 그 안전함이 이러한 탐색을 다른 대화들과는 구별되게 만들어주는 것으로 보인다.¹³⁰⁾ 이러한 치료적 관계를 통하여 내담자들은 자기의 불일치를 경험하게 되는데, 자유롭게 이야기할 수 있는 안전한 분위기 속에서 내담자는 이전에는 결코 알아차리지 못했던 모순들을 발견하게 된다. 다음은 한 내담자가 자신의 상담과정에 대해 회고한 것이다.

나는 이것이 주관적인 보고이며, 과학적인 측면에서 '실제로 일어난' 사실을 정확하게 설명할 수 없다는 것을 안다. 그럼에도 불구하고 나는 그것이 가치를 가질 것임을 믿는다. 왜냐하면 상담 동안 그리고 그 이래로, 지난 여덟 달 동안 내 자신을 다루면서 그리고 상담을 하면서 내가 정직했었고 또 정직할 수, 정말로 정직할 수 있었다고 느꼈기 때문이다. 이는 어떤 것에 대한 나의 관계에 대해서 진실이라고 느낄 수 있었던 것은 내 인생에 있어서 처음 있는 것 같다. 마치 내가 어떤 다른 것에 대해 솔직해지기 전에 내 자신에게 솔직해야만 하는 것처럼.¹³¹⁾

130) Rogers(1951), op. cit, p. 74.

131) Rogers(1951), op. cit., p. 53.

위의 내담자는 심리치료를 통해서 처음으로 자기 자신에게 솔직했던 경험을 이야기하고 있다. 즉 심리치료를 통해서 솔직한 자신의 모습을 경험했고 그것만큼 가치 있는 것은 없다고 말한다. Bugental은 자기 자신이 스스로가 삶 속에 존재하는 경험을 하고자 한다면 ‘나 다움(I-ness)’을 느낄 필요가 있다고 하면서, 심안(listening eye)¹³²⁾을 개방하여 심리치료 과정에서 자신의 생각과 감정들, 그리고 충동들을 깊이 있게 탐색하여야 한다고 하였다. 이는 곧 유기체적 경험과 판단에 귀를 기울이고 이를 신뢰할 수 있음을 의미하는 것이다.

내 안에 있는 나의 존재에 대해 더 자각할수록, 그것과 더 조화로운 삶을 살 수 있으며, 삶을 더욱 의미 있게, 더욱 충분히, 더욱 생생하게 살 수 있다. 그렇다고 이것이 내 삶에서 전혀 문제가 없거나, 기분 나쁘거나 갈등적인 요소가 아예 없다는 의미는 아니다. 그것은 단지 내가 어떠한 상황 속에 있더라도 진실로 그 상황 속에 있음을 의미한다. 따라서 내 삶에 있어서 진실로 존재한다는 느낌과 생동감을 증가 시켜준다.¹³³⁾

즉 경험에의 일치성이란 자기 내부의 욕구와 감정에 대해 자각하고 그것을 존중하여 수용하는 조화로우움을 의미한다. 이는 자기자신으로부터의 소외나 자신의 경험을 왜곡하거나 부인하는 것으로부터 벗어나는 것이다. 자신의 내면의 소리에 민감하고 그것을 신뢰할 수 있는 사람은 더욱 생동감 있고 일치된 삶을 살 수 있다.

132) ‘listening eye’를 연구자는 ‘심안’으로 번역하였다.

심안(心眼): 사물의 본질을 날카롭게 판별하는 마음의 작용. 마음눈. 심목(心目). (동아출판사편집국(1995), 『동아 새국어사전』, 서울: 동아출판사, 1295쪽.)

Bugental에 의하면 ‘심안’은 매 순간의 우리의 경험을 들을 수 있고, 그 경험이 얼마나 우리의 본성과 참으로 일치하는지를 알 수 있게 하는 내적인 비전이라고 하였다. 즉, 이는 내적 감각이며, 주관적 인지이며, 우리 내부의 소리를 들을 수 있는 직관이며, 우리의 존재에 관한 근본적인 진실의 신념을 전달하는 것이다. 따라서 우리 내부의 ‘심안’이 건강하게 기능하여 우리 자신의 소리를 들을 수 있는 능력은 우리가 충분히 그리고 생동적으로 존재할 수 있는 중요한 방법이라고 하였다.

133) Bugental(1976), op. cit., p. 63.

3.2 현실적 자기와 이상적 자기의 일치

로저스는 자기구조(self-structure)에 있어서 한 개인이 지각하고 있는 자신의 능력을 '이상적 자기', 사회적인 현실에 의해 지각된 자기를 '현실적 자기'라고 하면서,¹³⁴⁾ 성공적인 치료는 현재 내담자의 자기개념에 상반되는 경험들과 감정들을 적절하게 변별된 방식으로 그리고 정확하게 상징화된 방식으로 자각하게 하는 것이라고 하였다.¹³⁵⁾ 즉 이상적 자기와 현실적 자기간에 일치하는 방식으로 자각하게 됨을 말한다.

그는 그가 아닌 것이 되는 것으로부터, 겉모습이 되는 것으로부터 떨어져 간다. 그는 불안정이나 과장하는 방어의 부수적인 감정들로 그 자신 이상이 되려고 하지 않는다. 그는 죄책감이나 자기 비하의 부수적인 감정들로 그 이하가 되려고도 하지 않는다. 그는 점점 그의 생리적이고 감정적인 존재의 가장 깊은 마음속에 귀를 기울이며, 그 자신이 점점 기꺼이, 더 정확하고 깊게, 가장 진실로 자기가 되려는 것을 발견한다.¹³⁶⁾

즉 스스로 원하는 사람이 된다는 것이다. 한 개인이 자신 스스로 원하는 사람이 된다는 것은 자신이 원하는 바, 그리고 자신이 원하는 바를 실천하는 방법 등을 민감하게 경험하고 의식하는 것을 말한다. 또한 그는 자신이 원하는 바를 성취하는 과정에서 환경의 반응을 미리 예측할 수 있다. 이런 상황에서 자기를 긍정화하는 사람은 때로는 자신의 욕구에 반응하는 것을 선택하고, 때로는 자신의 욕구를 자제하고 환경의 요구에 반응하는 것을 선택하고, 때로는 자신의 욕구와 환경의 요구 사이에 조화할 수 있는 방향을 선택한다. 그는 어떤 것을 선택하든지, 일방적으로 환경의 요구나 압력에 굴복하거나, 환경의 요구를 무시하지 않는다. 그는 자신의 욕구를 충분히 숙고하고, 환경의 요구의 타당성 및 수용가능성에 대해서

134) Rogers(1951), op. cit., p. 191.

135) Rogers(1951), op. cit., p. 148.

136) Rogers(1961), op. cit., pp. 175~176.

충분히 검토하여 자신이 할 수 있는 최선의 선택을 한다. 이런 선택의 과정에서 자신은 주체적으로 참여하였기 때문에 자유감을 경험하게 된다. 외부의 압력이나 규범에 의해서 굴복하기보다는 자신이 선택하였기에 그 선택에서 자유감, 평온감, 풍부함을 경험한다. 자신이 세계를 형성하는 데 중요한 역할을 담당할 수 있다는 주관적 자유를 경험한다. 따라서 현실적인 자기와 이상적인 자기가 일치하는 사람은 다음과 같은 특징을 가질 것이다.

내담자가 더욱더 그의 경험의 총체(totality)에 직면하게될 때, 그가 이 경험을 적절하게 분별하고 상징화할 때, 새로운 자기-구조가 조직되면서 그것이 더욱더 확고해지며, 더 명확하게 정의되고, 좀더 안정되고 일정한 행동의 지침이 된다. 심리치료의 필요성을 못 느끼는 상태에서처럼, 혹은 자기의 방어적 재조직화 속에서 긍정적인 자기감들이 회복되고, 긍정적인 태도들이 부정적 태도보다 우세하다. 외적으로 드러나는 많은 부분들이 일치한다. 외적인 관점에서 중요한 차이점은 새로운 자기(new self)는 훨씬 더 총체적 경험과 일치한다는 것이다. 그것은 경험에 의해 부과된 형태라기 보다는, 경험에서 나온 혹은 경험 속에서 지각된 것이다. 내담자의 내적 관점에서, 그 새로운 자기는 훨씬 더 편안한 것이다. 막연히 위협적인 것으로 지각되는 경험들도 보다 적다. 따라서 결과적으로 불안도 훨씬 감소한다. 불확실한 높은 수준의 일반화도 줄어들고, 직접적인 경험들로 인하여 새로운 자기에 의해 살아가는 데 있어 더욱 확신이 있다. 가치들은 자기로부터 지각된 것이기 때문에 가치체계가 더욱 현실적이고 편안하며 지각된 자기와도 더 잘 조화를 이룬다. 소중한 목표들은 더 달성 가능한 것으로 보인다.¹³⁷⁾

즉 심리치료를 통하여 형성된 새로운 자기는 이상적인 자기와 현실적인 자기가 일치하며, 이는 또한 유기체의 경험과도 일치함을 알 수 있다. 또한 가치는 유기체적 가치판단을 신뢰함으로서 획득된 가치이며 자기로부터 지각된 가치체계로 인하여 자기와도 조화를 이룬다. 따라서 이는 내담자의 일치성, 즉 진실성이라고 할 수 있다.

137) Rogers(1951), op. cit., pp. 194~195.

3.3 자기 수용

유기체적 경험들이 부인되거나 왜곡되지 않고 있는 그대로 개방적으로 수용되고 이상적 자기와 현실적 자기가 일치하는 사람은 결국 있는 그대로의 자기의 모습을 수용하는 사람이라고 할 수 있다. 자기자신의 모습에 만족하여 그 당시로는 상담이 필요하다고 생각하지 않는 한 내담자의 경우를 생각해보자.

자기-형태(self-gestalt)가 확실하게 조직되어있고 어떠한 상충되는 사건들이 어렵게 조차 지각되지 않는다면, 긍정적인 자기 감정이 존재할 것이며, 그 자기는 가치롭고 수용적이며, 의식적인 긴장도 거의 없는 것처럼 보일 것이다. 행동은 조직된 가설들과 자기-구조의 개념들과 일치한다. 그러한 조건들을 갖춘 개인은 자기자신을 적절하게 기능하는 사람으로서 지각할 것이다. 그러한 상황에서 개인이 자신의 능력과 관계를 지각하는 정도가 사회적으로 지각된 현실과 불일치했던 정도는 그의 기본적인 취약성의 척도가 될 것이다. 그가 어렵듯이 이러한 불일치와 모순을 지각하는 정도는 그의 내적 긴장의 척도이며, 방어적 행동의 정도를 결정한다.¹³⁸⁾

그러나 상담이 진행됨에 따라 내담자는 내부의 불일치를 인식하게 되고, 편안하고 수용적인 치료적 관계 속에서 부인했던 자신의 부분들까지도 탐색하고 유기체적인 경험들을 신뢰함에 따라 내담자는 결국 자기에 대해 신뢰하게 되고 자기 자신을 있는 그대로 수용하게 된다. 이는 즉, 자신이 아닌 것으로부터 벗어나고, 가면으로부터 벗어나려고 하는 것이다.

[내담자들은] 불안함과 과장된 방어성을 가지고 그 자신의 모습 이상이 되려고 노력하지 않으며, 죄책감이나 자기 비하감을 가지고 그 자신의 모습 이하가 되려고 노력하지도 않는다. 그는 점점 더 자신의 깊은 곳의 생리적, 감정적 존재를 들으며, 좀 더 정확하고 깊이를 가지고 가장 진실한 자기가 되고자 함을 발견한다. 한 내담자는 자신이 정한 방향을 느끼기 시작하면서부터 자기자신에게 묻는다. 어떠한 방향으로도 나아갈 수 있는 자유가 있을 때에, 진정한 자신의 모습이 되는 것, 그것이

138) Rogers(1951), op. cit., p. 191.

가장 가치 있게 보이는 인생의 행로이다. 이는 단순히 지적인 가치 선택이 아니라 그가 원하는 것을 향해 탐색적으로 나아감에 따라 모색하고, 감정적이며, 확실하지 않은 행동들을 가장 잘 설명해주는 것 같다.¹³⁹⁾

자기를 수용하는 것은 자기 자신에 대한 모든 부분들을 수용함을 말한다. 그 모든 부분들을 수용하기 위해서는 그것들에 대한 이해가 필요하며, 그것을 이해하고 난 뒤에는 자연스럽게 수용할 수 있게 된다. 진정한 자기수용은 자유로운 상태이며 편안한 상태일 것이다. 궁극적으로 상담 및 심리치료가 지향하는 목표도 자기의 수용이라고 할 수 있다. 이것이 내담자의 진실성이 갖는 의미라고 할 수 있다.

본 장에서는 로저스의 인간중심 상담에서 '진실성'의 의미를 밝히기 위해 연구자가 설정한 두 번째 측면인 '내담자의 진실성'에 관하여 살펴보았다. 위의 논의를 통하여 '진실성'이란 심리치료를 통해서 변화하는 내담자의 특징임을 알 수 있었다. 즉 자신이 왜곡하고 부인해왔던 경험의 측면들을 인식하고 탐색하고 이해하기 시작하면서 경험에 대해서 개방적이게 된다. 유기체의 경험과 판단에 대한 신뢰를 바탕으로 외부의 기대나 규범으로부터 내사되었던 가치들로부터 벗어난다. 이들은 자신의 내면의 욕구와 감정들에 대해서 민감하고 그것을 존중하여 생동감 있고 일치하는 삶을 산다. 또한 이들은 현실적 자기와 이상적 자기가 일치하는 자기구조를 가진다. 이러한 자기는 유기체의 경험과도 일치한다. 결국 이는 있는 그대로의 자기의 모습을 수용함을 의미한다. 부정적인 모습은 외면하고 부인하고 긍정적인 모습만을 수용하는 것이 아니라 자신의 경험의 모든 측면들을 자각하고 이해하여 전체적인 자신의 모습으로 수용한다. 이것은 내담자의 진실성이 의미하는 바이며 동시에 상담 및 심리치료의 목표라고도 할 수 있다.

139) Rogers(1961), op. cit., p. 175.

V. 상담 과정의 진실성

지금까지 인간중심 상담에서 '진실성'의 의미를 파악하기 위해서 '상담자의 진실성'과 '내담자의 진실성'에 대해서 살펴보았다. 이처럼 '진실성'은 상담자의 태도이며 진실한 상담자와의 만남을 통해 변화한 내담자의 특징이기도 하지만, 상담의 과정 자체이기도 하다. 본 장에서는 '진실성'의 의미 파악을 위해 연구자가 설정한 세 번째 측면인 '상담 과정의 진실성'에 대해서 논의하고자 한다.

상담 과정은 내담자와 상담자가 만나는 것에서부터 시작해서 내담자의 기대, 치료자의 태도, 상담의 기법 등 여러 가지 요소들에 의해 이루어진다. 그 중 상담의 시작에서부터 진행 과정, 그리고 종결에 이르기까지 전체적인 흐름을 이루고 있는 것은 바로 상담자와 내담자 두 사람의 '만남', 혹은 내담자와 내담자들간의 '만남', 그리고 '관계'라고 할 수 있을 것이다. 이와 같이 모든 심리치료는 크게든 적게든 치료자와 내담자간의 만남, 그리고 내담자들간의 만남을 통해 이루어진다. 그러나 몇몇의 이론들만이 만남을 치료에서 핵심적인 요소로, 부수적인 것이 아닌 것으로, 치료의 근원으로 간주해왔다.¹⁴⁰⁾ 그러나 치료란 한 개인에게 무엇을 해주거나, 무엇을 하도록 설득하는 것이 아니라, 내담자가 정상적으로 성장하고 발달할 수 있도록 자유롭게 해주는 것이며, 장애물을 제거해서 그가 다시 앞으로 나아갈 수 있도록 해 주는 것¹⁴¹⁾이라는 인간중심적인 입장에서 보았을 때, '만남'과 '관계'는 상담 및 심리치료에 있어서 가장 중요한 요소들 중 하나라 할 수 있다.¹⁴²⁾

따라서 치료적 만남, 혹은 치료적 관계라고 할 수 있는 상담 과정 속에서 진실성은 어떻게 드러나며 어떻게 작용하는지 살펴보는 것은 인간중심 상담에서의 '진

140) Friedman(1985), op. cit., p. 8.

141) Rogers(1942), op. cit., p. 29.

142) 로저스와 부버(Buber Martin)의 영향을 받은 Jourard는 부버의 '나-너'의 관계, 또는 '대화'를 치료의 핵심으로 보았으며, 프로이트와 융은 치료적 관계에서 상담자의 무의식과 내담자의 무의식간의 직접적인 만남이 존재한다고 하였다. (Friedman(1985), op. cit., pp. 10~17참조.) 또한 Bollnow는 만남의 본질을 '실존과 실존의 접촉'이라고 하면서, 오직 만남의 모험 안에서만 자기를 드러내는 가능성을 찾을 수 있다고 하였다. (윤재홍 역 (2001), 『실존철학과 교육학』, 경기: 기독교언어문화사, 149~150쪽 참조.)

실성'의 의미를 다각적으로 밝히는 데 있어서 의미 있는 일이다.

이를 위해서 다음의 각 절에서는 치료적 관계의 특징들을 살펴보고, 관계의 상호성 속에서 진실성의 의미를 밝힐 것이다. 또한 로저스가 상담자의 태도적 자질로서 제시한 무조건적 긍정적 존중과 공감이 상담 과정 속에서 어떻게 드러나는지를 논의하고자 한다.

1. 치료적 관계

1.1 치료적 관계의 특징¹⁴³⁾

로저스는 '관계'를 치료적 성격변화를 가져오게 하는 첫 번째 조건으로 제시하였다. 그는 관계 속에서만 긍정적인 성격 변화가 일어날 수 있다고 가정하면서,¹⁴⁴⁾ 치료자와 내담자 사이에서 일어나는 이러한 미묘한 상호관계에 보다 더 세심한 주의를 기울여야 한다¹⁴⁵⁾고 하였다. 관계의 중요성에 대해서 로저스는 다음과 같이 표현하였다.

어떤 경우에 치료적 움직임이 일어날 확률은 주로 상담자의 성격이나 그가 사용하는 기법에 의존하거나, 심지어는 그의 태도에 의존하는 것도 아니며, 이 모든 것들이 관계 속에서 내담자가 경험하는 것에 의존한다는 사실이 우리의 경험을 통해 그 증거가 늘어나고 있다.¹⁴⁶⁾

143) 로저스는 치료적 관계의 기본 특징들을 다음과 같이 제시하고 있다. 첫째, 내담자와의 래포(rapport)를 가능하게 하는 상담자의 따뜻함(warmth)과 반응성(responsiveness). 둘째, 감정표현에 있어서의 허용성(permissiveness). 셋째, 치료적 한계(therapeutic limits). 넷째, 어떠한 압력이나 강제성으로부터의 자유. (Rogers(1942), op. cit., pp. 87~90.)

144) Rogers(1957), The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. In Kirschenbaum, H., & Henderson, V. L.(1989), *The Carl Rogers reader*, Boston: Houghton Mifflin Company, p. 221.

145) Rogers(1942), op. cit., p. 85.

146) Rogers(1951), op. cit., p. 65.

여기서 로저스는 내담자에게 치료적인 변화를 가져오게 하는 것은 상담자의 성격이나 사용하는 기법, 심지어는 상담자의 태도도 아닌, 바로 '관계' 속에서 내담자의 경험이라고 하였다. 그렇다면 내담자가 관계를 치료적으로 경험한다는 것은 무엇을 의미하는가? 그리고 우리는 어떻게 치료적 관계에 대한 경험을 촉진할 수 있는가?

로저스에 의하면 상담자의 성별이나 외모, 혹은 상담자의 독특한 행동들은 우리가 생각하는 것보다 상담의 과정에 있어서 적은 역할을 한다. 대신 상담자가 내담자에게 호의적으로 지각될 때, 그것은 따뜻하고 내담자에게 관심을 가진 어떤 사람, 혹은 이해하는 누군가로서 지각되는 것이며, 반면에 내담자들이 치료자를 도움이 되지 못하는 사람으로 경험할 때에는 보통 이러한 태도들이 부족해 보이기 때문¹⁴⁷⁾ 이라고 하였다. 첫 번째 상담자와의 상담에서 실패하고 두 번째 상담자와 성공적으로 치료를 끝냈던 한 내담자는 어떻게 그것이 가능했었는지를 다음과 같이 말한다.

“선생님도 그 첫 번째 상담 선생님이 했던 것들과 똑같이 하셨어요. 하지만 선생님은 정말로 저에게 관심이 있는 것 같아 보였거든요.”¹⁴⁸⁾

즉 상담자로서의 역할이나 기법 등은 크게 다르지 않았지만 단지 두 번째 상담자는 자신에게 정말로 관심이 있다는 것이 내담자에게 전달되었다는 것이다. 그렇다면 이 내담자에게 상담자가 정말로 자신에게 관심이 있는 것 같이 보이게 만든 것이 무엇이였을까? 이것이 아마도 '상담 관계의 진실성'일 것이다. 즉, 상담자의 진실성, 일치함이 상담관계를 통해서 전달된 것이다. 지금 내 앞에 앉아 있는 내담자의 이야기보다도 상담자 자신의 문제들에 더 관심이 있으면서 겉으로는 내담자의 이야기에 집중하고 있는 것처럼, 이해하는 것처럼, 고개를 끄덕이고 언어적인 반응을 하면서 관심 있는 것처럼 보였다면, 이는 결코 내담자로 하여금 진실

147) Rogers(1951), op. cit., p. 69.

148) Rogers(1951), ibid.

로 자신에게 관심을 가지는 것으로 경험되지 않았을 것이다. 따라서 상담자의 진실성은 관계의 진실성과 직접적으로 연결됨을 알 수 있다. 상담자의 진실성은 관계 속에서 내담자에게 다음과 같이 전달될 것이다.

치료에서의 실제 과정이나 움직임은 내담자와 상담자 양쪽이 모두 그 관계를 비슷하게 지각하고 있을 때에 가장 촉진적인 것으로 나타날 것이다. 이를 어떻게 달성할 것인가 하는 것은 계속해서 질문해야 하는 문제이다. 우리의 경험은 한 가지 점에 있어서는 확실하다. 그 지각은 내담자에게 그가 관계를 어떤 식으로 경험해야 하는지를 이야기한다고 해서 얻어지는 것이 아니다. 의미 있는 지각은 직접적인 감각 경험의 문제이다. 그리고 치료자가 관계의 특성에 관해서 혹은 치료 과정에 대해서 지적으로 설명하려 한다면, 그것은 도움이 되지 않을 뿐 아니라 통합적인 지각을 방해하기도 한다.¹⁴⁹⁾

즉 치료적인 움직임은 상담자의 경험과 내담자의 경험이 일치하는 정도가 클수록 더욱 촉진적임을 알 수 있다.¹⁵⁰⁾ 이것은 인지적으로 설명하고 내담자가 그것을 이해한다고 해서 가능한 것이 아니라 오직 상담자와 내담자의 관계 속에서의 직접적인 감각 경험의 문제인 것이다.

관계라는 관점에서 치료의 과정을 어떻게 설명할 수 있을까? 한 가지 가설은 내담자가 자기자신을 무가치하고, 수용되지 못하고, 사랑 받지 못하는 사람으로 경험하는 것으로부터, 치료자와의 제한된 관계 속에서 자신이 받아들여지고, 존중 받고 있으며, 사랑 받는다는 것을 깨닫게 되는 것으로 변화한다는 것이다. 즉 치료자로부터 무조건적으로 이해 받고 전적으로 수용됨을 경험하게 되는 것이다.

Joan은 자신이 너무 수줍어하고 좀처럼 말이 없기 때문에 친구를 잘 사귀지 못하는 사람이라고 느끼는 상황에서 상담을 시작했다. [상담 과정을 통해서] 그녀는 전적으로 수용됨을, 혹은 사랑 받고 있음을 알았다. 그녀가 이야기할 수 있는 시간

149) Rogers(1951), op. cit., p. 69.

150) 이에 대한 경험적인 연구로는 다음의 논문을 참조할 것. 김영란(1999), “상담단계별 상담자 공감과 내담자 체험 및 상담성과와의 관계”, 박사학위논문, 연세대학교 대학원.

에서와 같이 침묵하고 수줍어하는 시간동안에도 그녀는 자신이 말없는 사람일 수 있으며 그 때에도 여전히 사랑 받을 수 있음을, 그리고 자신이 수줍어하는 모습일 수도 있으며 그럼에도 불구하고 수용됨을 알게된다.¹⁵¹⁾

즉 수줍어하고 말이 없는 그녀의 있는 그대로의 모습으로도 사랑 받을 수 있다는 믿음이 생김으로서, 타인들에 의해 수용되어지고 그러한 성격들이 점차 사라지는 경향을 보임을 발견하게 되었다.

또 다른 한 가지 가설은, 치료자가 내담자에게 보여주는 수용적 태도를 내담자가 경험함에 따라, 내담자는 자기 자신에게도 같은 태도를 취하고 경험할 수 있게 된다는 것이다.¹⁵²⁾ 즉 그가 자기 자신을 수용하고, 존중하고, 좋아하고, 사랑하기 시작하게 되면서 그는 타인들에 대해서도 이러한 태도들을 경험할 수 있게 된다는 것이다. 이처럼 내담자가 치료 과정에서 자기를 재조직화 하는 경험을 하는 곳에서, 상담자와의 관계 그리고 상담이라는 관계는 안전함이라는 매우 특별한 의미를 포함한다.

이러한 의미에서 내담자중심 치료는 그것이 표면상으로는 '지지적'이거나 인정해주는 것이 아니지만, 지지적인 것으로 경험되며, 혼란의 어려움이라는 바다 위에서 늘 변하지 않는 섬과 같은 것으로 경험된다. 내담자로 하여금 치료를 경험하도록 해주는 것은 바로 이 변치 않음과 안전함이다.¹⁵³⁾

이처럼 진실된 상담 관계를 통해서 내담자는 최초로 안전함을 느끼게 되고, 자신의 어떠한 부분들까지도 개방하더라도 수용될 것이라는 믿음을 서서히 느끼게 된다. 이러한 신뢰로운 관계를 직접 경험하게 되면 그 자체가 이미 내담자에게는 치료적인 경험이 되는 것이다. 이처럼 치료란 치료자와 내담자 사이의 하나됨의

151) Rogers(1951), op. cit., pp. 159~160.

152) Rogers(1951), op. cit., p. 160.

153) "In this sense client-centered therapy is experienced as supporting, as island of constancy in a sea of chaotic difficulty, though it is not "supportive" or approving, in the superficial sense. It is this constancy and safety which permits the client to experience therapy" (Rogers(1951), op. cit., p. 71.)

경험만큼 효과적일 수 있다고 할 수 있다.¹⁵⁴⁾ 따라서 치료자와 내담자간의 일치하는 경험 속에서 '상담 과정의 진실성'의 의미를 찾을 수 있다.

1.2 관계의 상호성

치료적 관계 속에서 변화하는 것은 오직 내담자뿐인가? 상담자 공감수준과 내담자 체험간에 정적인 상관을 보인다¹⁵⁵⁾는 것은 무슨 의미인가? 그리고 상호적인 관계 속에서 '진실성'은 어떤 의미를 가지는가? 이러한 물음을 시작으로 관계의 상호성에 대한 논의를 전개하고자 한다.

“[치료자의] 자기 개방은 [내담자의] 자기 개방을 낳는다”. “치료자의 자발성과 정직함은 내담자로 하여금 자발적이고 정직할 수 있도록 한다.”¹⁵⁶⁾ 이는 치료적 관계의 상호성에 대해 잘 말해주고 있다. '나-너'의 관계란 미리 결정된 쉼마에 따라 내담자의 행동을 조형하려는 모든 시도들을 그만 두는 것을 의미한다. 치료자가 의도적으로 내담자에게 무엇인가를 해 주는 것은 아니지만, “정직한 관계는 점차적으로 양쪽이 모두 성장하는 '나-너'의 관계로 발전한다”는 것이다.

오직 상호 개방적인 관계 속에서 치료자는 자신의 치료적 효과를 극대화할 수 있다. 나와 너의 관계가 서로 개방적이지 않을 때에는 어떠한 기법도 효과적이지 않을 것이다.¹⁵⁷⁾

정직한 관계란 무엇인가? 이는 진실하고 개방적인, 투명한 관계를 의미한다고

154) 김영란, 앞의 논문, 106쪽; Watts, A.(1961), *Psychotherapy east and west*, NY: Mentor Books.

155) 김영란, 위의 논문, 같은 쪽.

156) Jourard, M.(1968), *Disclosing man to himself*, NY: Van Nostrand Reinhold, p. 112. (Friedman, op. cit., p. 11에서 재인용.)

157) Jourard, M.(1968), *ibid.*

할 수 있다. 치료자가 관계 속에서 진실하고 일치하는 모습을 유지하며, 그러한 관계가 투명함을 말한다. 투명함이란 치료자가 내담자의 말을 적극적으로 경청하는 것과 더불어, 치료기간 중 치료자에게서 일어나는 어떤 일이든지 내담자가 알도록 해야하는 것을 말한다. 이러한 정직함과 자발성은 내담자의 전이적 오해를 수정해주며, 치료자의 반응들을 예측할 수 없도록 하며, 따라서 치료자가 내담자에 의해 조종되지 않는다고 하였다. 점차적으로 내담자의 불신이 감소하고, 치료자는 '진실된 존재로서의 역할 모델'을 내담자에게 제공한다¹⁵⁸⁾고 하였다. 치료자의 입장에서 이러한 진실성은 내담자를 변화시키는 것만큼 상담자 자신도 변화시킴을 의미한다.¹⁵⁹⁾

로저스는 치료자가 '나-너'의 관계 속에서 비교적 전체적이고 통합적일 때, 그 관계는 효과적이라고 하였다. 그리고 그 관계는 투명하며, 숨기는 것이 없는 관계다. 부버는 다른 사람을 대상으로서가 아니라 동반자로 만나는 것, 그리고 나의 입장을 잃지 않으면서 내담자 편에서 관계를 경험하는 것, 치료자 자신이 전체적인 사람으로 임하는 것, 다른 사람들을 있는 그대로 수용하는 만남을 강조하였다.

치료자가 그들의 감정의 정확함 혹은 '정직함(rightness)'을 위해 노력하는 것으로부터 치료적 과정은 시작된다고 할 수 있다.

치료자는 자기 자신의 표현되지 않은 감정 혹은 부분들을 인식하게 된다. 세 명의 치료자들에게 있어 '상호성'은 단지 '타인'이나 내담자를 보고 경험하는 행동뿐만 아니라, 치료적 관계 속에서 치료자 자신들 역시도 보고 경험하는 것이다. 그러한 상호성의 인식은 치료적 관계에서 전환점을 마련하는데, 그 관계 속에서 치료자는 이전에는 궁금하게 여겼던 감정들이나 행동들에 대해서 확인을 느끼고 경험한다. 제일 먼저 확인하게 되는 것은 치료적 관계 속에서 생겨난 치료자의 개인적인

158) Jourard, M.(1971), *The transparent self*, NY: Van Nostrand Reinhold, p. 141.

159) 실제로 Elaine Archambeau는 그의 연구에서 로저스와 융 심리학자인 John Weier Perry, 그리고 프로이트 심리학자인 Sidney Smith와의 면담에서 치료자가 내담자에 의해 치유된다고 느꼈다는 구체적인 예들을 발견하였다.

Archambeau(1979), *Beyond countertransference: The psychotherapist's experience of healing in the therapeutic relationship*, Unpublished doctoral dissertation, California School of Professional Psychology, San Diego. (Friedman(1985), p. 17에서 재인용.)

‘진실성(realness)’이다.¹⁶⁰⁾

위에서 관계의 상호성 속에서 진실성의 의미를 발견할 수 있다. 이는 치료적 관계 속에서 상담자는 내담자뿐만 아니라 자신의 모습을 봄으로서 치료적 관계의 전환점을 마련하게 된다. 바로 상담자 자신의 진실성에 대해서 확인하게 되기 때문이다. 즉 치료적 관계에 있어서 상담자가 정직하고자 하는 노력, 투명하고자 하는 노력이 ‘상담자의 진실성’이며, 이는 곧 ‘관계의 진실성’으로 연결되며, 내담자를 치유하는 길이 되는 것이다. 따라서 치료적 관계는 양방향으로 작용한다고 볼 수 있다. 그렇지만 심리치료의 목표가 치료자를 치유하는 것이 될 수는 없으며, 상담자가 내담자로부터 치유 받고자 하는 요구나 기대를 내담자에게 부과해서는 안 될 것이다.

관계가 성장해 감에 따라 내담자는 치료자의 통합성(integrity)을 알아차리게 되고, 둘은 진실된 삶을 향하여 성장하도록 서로를 돕게 된다. 만남은 특히 초기에는 내담자의 욕구가 중심에 있지만, 점차 진실된 관계로 발전해 가면서 그 자체가 [상담자와 내담자] 모두가 성장하는 관계로 발전하게 된다.¹⁶¹⁾

치료란 그 사람에 대한 지식으로부터가 아니라, 타인과의 관계 속에서, 그리고 자신과 상대방의 인간됨(humanness)에도 불구하고 서로간의 수용을 추구하는 관계 속에서 그 사람을 있는 그대로 경험함으로써 생기는 결과라고 할 수 있다. 이러한 상호적으로 발달하는 개방성, 그리고 삶 속에서 타인의 인간됨을 공유하는 것이 바로 치료 과정의 핵심이라고 할 수 있다. 따라서 치료적 관계에서의 진실성이란 관계 속에서 상담자의 진실함을 내담자가 경험할 수 있는 것, 즉 내담자와 상담자간의 경험이 일치하는 것을 의미한다. 또한 관계 속에서 상담자가 정직하고 진실하고자하는 노력이 내담자로 하여금 성장할 수 있는 기회를 제공한다는 것이

160) Archambeau(1979), *ibid.* (Friedman(1985), p. 17에서 재인용.)

161) Colm, H.(1965), *The therapeutic encounter, Review of Existential Psychology and Psychiatry*, 5, pp. 137~159. (Friedman(1985), *op. cit.*, p. 34에서 재인용.)

다. 즉 관계의 상호성 속에서 진실성의 의미를 찾을 수 있다.

2. 무조건적 긍정적 존중과 공감

무조건적 긍정적 존중과 공감은 로저스가 제시한 치료자의 태도적 자질이면서 동시에 치료적 기법으로서도 중요한 요소이다. 그러나 이러한 존중과 공감을 단지 기법으로서만 익히고 사용하는 것은 치료적 효과를 가져오지 못 할 것이다. 따라서 본 장에서는 상담 과정 속에서 무조건적 긍정적 존중과 공감이 어떻게 드러나며, 그것이 '진실성'과는 어떠한 관계를 가지는지 살펴보고자 한다.

내담자 중심 치료자들은 공감은 물론 다른 치료적 조건인 무조건적 긍정적 존중과 진실성을 통해 타인과 나누는 삶의 경험이 그 자체로 치료적이라고 말한다.¹⁶²⁾ 이런 의미에서 그들은 '만남'을 통해 치료가 일어난다고 본다. 즉, 진실한 관계를 특징으로 하는 만남인 상담 과정 속에서 치료자에 의한 진실한 무조건적 긍정적 존중과 진실한 공감을 경험함으로써 내담자에게 긍정적 변화를 가져오게 한다는 것이다. 진실한 공감은 내담자에 대한 무조건적 긍정적 존중이 없이는 어려울 것이다. 내담자의 내적참조체제를 통해 공감하기 위해서는 그 입장을 전적으로 받아들이는 것이 필요하기 때문이다. 무조건적 긍정적 존중이 상대방의 입장에서 어떻게 받아들여지는지 다음을 통하여 살펴보자.

나는 점점 선생님의 칭찬을 듣기 위해서 공부하던 습관을 버리고 내가 하고싶어서 하기 시작했다. 어떻게 이런 일이 벌어졌을까? 내 생각에 중요한 요인 중의 하나는 선생님들이 내가 말한 모든 것을 수용해 주는 것 같았다는 사실이다. 선생님들은 칭찬도 반대도 하지 않았다. 어떤 판단도 없어 보였다. 그들은 단지 관심을 가지고 있는 것 같았다. 그러니 남들의 반응 때문에 무엇인가를 해야할 이유는 없었다.¹⁶³⁾

162) Schuster(1979), Empathy and mindfulness, *Journal of Humanistic Psychology*, 19(1), pp. 71~77.

참되고 진실된 관심이나, 염려, 공감은 인간중심 접근에서 핵심을 이루고 있는 요소들이다. 내담자가 진실한, 일치하는 사람 즉, 상담자에 의해서 공감적인 이해를 받고, 무조건적으로 수용되면 개인은 그들 스스로가 성장 발달할 수 있는 자원이며 또한 자기자신에 대해서는 그 누구보다도 전문가라고 할 수 있다.¹⁶⁴⁾ 따라서 상담자가 인간의 실현경향성에 대한 신뢰를 바탕으로 자신의 욕구와 감정을 이해하고 그것을 자신의 것으로 받아들일 때 무조건적 긍정적 존중은 가능할 것이다.

치료자가 내담자들을 건설적인 잠재력을 많이 가진 한 인간으로서 그들에 대해 깊고 진실된 관심을 경험하고 그것을 내담자들에게 전달할 때에 치료적 과정은 향상된다. 이러한 관심이 생각이나, 감정들, 혹은 행동들을 판단하고 평가함으로써 오여되지 않을 때, '무조건적 긍정적 존중'이라는 말을 쓸 수 있다.¹⁶⁵⁾

만약 상담자가 일관되게 내담자-중심적 태도를 유지하고, 내담자에게 상담자가 이해한 바를 전달한다면, 내담자에게 깊이 있는 존중의 경험을 전달하기 위해 상담자가 할 수 있는 것을 하는 것이다. 이에 자신이 비정상적으로 평가되어온 한 개인의 혼동스럽고 잠정적이고 거의 일치하지 않는 생각조차도 이해할 만한 가치가 있는 것으로 간주됨으로서 진실로 존중된다. 반면에 치료자가 그의 마음속에 관심이 내담자로부터 자기 자신에게로 옮겨와 자기 자신의 준거체제에서 내담자를 평가적이고, 판단적으로 바라볼 때는, 그가 내담자에 대해 느끼는 존중에 대한 초점은 필연적으로 감소하기 마련이다. 상담자가 평가적인 관점에서 생각할 때, 그 평가가 객관적으로 옳고 그름을 떠나, 그는 어느 정도 판단적인 틀로 가정을 하고 있는 것이며, 사람을 하나의 인간으로 보기보다는 '대상'으로 보고 있는 것이

163) 연문희 역, 앞의 책, 162쪽.

164) Bozarth(1984), Beyond reflections: Emergent modes of empathy. In Levant, & Shlien(Eds.), *Client-centered therapy and the person-centered approach*, NY: Praeger, pp. 60~61. (Quinn(1993), op. cit., p. 10에서 재인용.)

165) Rogers, & Sanford(1984), Person-centered psychotherapy. In Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (Eds.), *Comprehensive textbook of psychiatry*(4th ed.), Baltimore, MD: Williams & Wilkins, p. 1379.

며, 그 정도로 그를 한 인간으로서 덜 존중한다는 것이다. 반면에 이 사람과 그의 혼란스럽게 갈등하는 자아 속으로 충분히 들어간다는 것은 아마도 개인이 그 존재로서 그리고 그의 잠재력에 관해서도 충분히 존중할 가치가 있는 과정을 반영한다는 내담자중심 접근의 기본적인 가정의 의미를 가장 잘 이행한 것이라 할 수 있다.

공감의 특성에 대해서는 여러 가지 다른 방식으로 개념화 되어왔지만, 서구 심리학이 발생한 이후로 공감은 심리치료에 있어서 가장 근본적인 것으로 인식되어 왔다.¹⁶⁶⁾ 공감은 내담자와 함께 느끼는 것이다. '함께 느낀다'는 것은 내담자와 '함께 공명하는' 것이며, 내담자의 지각으로부터 경험적으로 세계를 이해하기 위한 비평가적인 시도이다.¹⁶⁷⁾ 즉 공감이란 내담자의 삶 속에서, 섬세하게 움직이면서, 판단하지 않고 일시적으로 그 안에 사는 것을 의미하는 것인데, 이는 내담자의 경험의 흐름 속에서 가능한 의미들을 짚어줌으로서, 상담자는 내담자가 그 의미를 좀 더 충분히 경험하도록, 그리고 그 경험 속에서 더 나아가도록 도와주는 것이다. 그러나 인간중심 접근이 실현경향성과 유기체적 가치판단 과정, 이 두 측면에 대한 지나친 긍정적 믿음에 기초하고 있기 때문에 진실성을 해치는 공감과 관심만을 지나치게 강조하고 있다고 비판받고 있다.¹⁶⁸⁾

그런데 로저스 식의 치료에서는 진실성이 왜 그렇게 자주 관심과 공감 표현에 있어 제한되는 것인가? 좌절, 분노, 직면, 또는 의혹에 대한 솔직한 표현은 어떠한가? 탐색하고, 질문하고, 의견을 이야기하고, 혹은 내 자신의 삶을 드러내고자하는 솔직한 마음에 대해서는 어떠한가? 다시 말해, 인간중심 상담에서 진실성 혹은 일치성은 꽤 우회적인 방식으로 매우 자주 드러나는데, 내담자를 이해하고자 하는 바람

166) Schuster(1979), op. cit., p. 71.

167) Bohart는 동정을 “내담자를 위한 느낌(feeling for the client)”으로 표현하고, 반면에 공감은 “내담자와 함께 느낌(feeling with the client)”로 표현하였다. “내담자를 위한 느낌”이라는 것은 판단 혹은 어떤 입장을 취함을 뜻하며, 내담자와 함께 느끼는 것은 내담자에 대한 어떠한 판단이나 입장도 취하지 않음을 말한다. (Bohart(1991), op. cit., p. 37.)

168) Quinn(1993), *Confronting Carl Rogers: A developmental-international approach to person-centered therapy*, *Journal of Humanistic Psychology*, 33(1), pp. 6~23.

과 비소유적으로 내담자를 존중하고자 하는 바램의 표현으로 나타난다.¹⁶⁹⁾

공감은 오직 그 순간에 있어 치료자의 가장 깊은 의지를 진실하게 표현한 것일 때에 효과가 있다. 즉, 내담자의 의미 세계로 들어가하고자 하는 진실된 바램이 있어야 하며, 진실된 관심과 돌봄이 수반되어야 한다. 다시 말하면 공감이 내담자의 이야기를 듣고 이해하고자 하는 치료자의 진실된 바램을 반영하는 것일 때, 로저스가 정의한 치료의 필수적 조건들을 만족시키는 것이다.

내담자중심 상담에서의 공감은 현재 내담자에게 펼쳐지는 순간 순간의 경험의 흐름을 좇아가기 위해 사용된다. 순간-순간에 근거한 내담자의 지금-여기에서의 경험에 맞추어 가는 과정 모델이라 할 수 있다.¹⁷⁰⁾ 따라서 치료자는 내담자가 세상을 어떻게 경험하는지에 대한 일반화된 이해보다는, 순간 순간의 경험을 따라간다. 공감은 마치 '스포트라이트'와 같다. 즉, 내담자가 이러한 계속해서 변화하고, 생겨나고, 발전해 가는 유동성에 어떻게 초점을 맞추는지를 배우도록 도와주는 역할을 공감이 하는 것이다.

따라서 내담자 중심 상담에서의 공감이 정신분석적 상담에서의 공감과 다른 점은 "더 깊은" 결정 요인을 찾기보다는, 현재의 가능한 경험의 공감적 이해에 초점을 맞추고 있다는 것이다. 즉, 정신분석적 상담이 내담자에게 "숨겨진 어떤 비밀"을 찾기 위한 목적의 여행이라면, 내담자 중심 상담에서는 어떻게 여행하는지, 어떻게 찾는지, 위험을 어떻게 감수하는지, 모르는 것에 어떻게 직면하는지를 배울 수 있도록 돕는 것이 목적이라 할 수 있다. 따라서 내담자가 배워야 할 "기술"이 있다면 그것은, 끊임없이 변화하는 삶이라는 강물을 어떻게 "타고" 갈 것인가 하는 것이다.¹⁷¹⁾

169) Quinn(1993), op. cit., pp. 8~9.

170) 반면 정신분석적 치료에서 공감은 주로 분석자에게 이해를 제공하기 위해서 사용되었다. 즉, 공감을 통하여 분석자가 내담자의 역동 모델을 구성하고, 이는 해석의 형태로 내담자에게 되돌아가거나, 혹은 통찰을 유도하는 행동으로 돌아가게 된다. 분석적 치료자가 내담자의 즉각적인 순간-순간의 경험을 강조하기는 하지만, 초점은 내담자의 추정된 무의식에 있다. 다시 말하면 정신분석적 치료에서 공감은 내담자의 무의식의 역동으로 가는 '문'을 제공한다고 할 수 있다. (Bohart(1991), op. cit., p. 38.)

171) Bohart(1991), op. cit., pp. 39~40.

한 사람이 각각의 새로운 상황에서 새롭고 다른 것에 맞추어 조절할 수 있을 때, 그리고 과거의 경험에 근거한 낡은 모델과 비교, 대조하고, 새로운 창조적인 자기와 상황을 형성할 때, 충분히 기능한다고 말한다. 어떻게 자신의 내적 경험의 흐름에 맞추어 조절하는가를 배우는 것이 공감 '기법'의 기본이라 할 수 있다.

이러한 견해는 인간이 현재 삶의 문제들을 해결하려 하는 것이지, 흐릿해진 과거의 문제를 해결하려는 것은 아니라는 견해를 전달한다. 하이데거가 말하는 것과 마찬가지로 "현자(wise people)"는 자기 자신 혹은 세상에 "관한 사실들"을 아는 것보다, 자신에 대해서 그리고 세상에 대해서 어떻게 질문해야하는 지 그리고 어떻게 보아야할 지를 아는 사람을 말한다. 내적으로 풍부한 경험의 흐름에 주의를 기울이면서, 내담자는 그 주어진 순간에 자신의 전체적 신체가 어떻게 경험하는지를 감지하는 능력을 심화시킬 수 있다. 이는 그들이 인지적인 측면들(규칙들, 가치들, 세상의 관점들, 개념들)과 경험적 측면들 사이의 대화를 창조하게 한다.¹⁷²⁾

즉 공감은 내담자에게 있어서 자기 자신의 경험의 흐름에 어떻게 주의를 기울이고, 경험하는 다양한 측면들을 어떻게 이해하고 받아들일 수 있는지에 접근해 갈 수 있도록 도와주는 것이라 할 수 있다. 이는 치료적인 관계 속에서 계속적으로 경험하게되는 과정이다. 무조건적 긍정적 존중과 공감은 상담 과정 속에서 상담자의 태도로서 그리고 인간중심 상담에서의 주요한 기법으로서 작용하는 것이다. 이들은 상담자의 진실성을 기본으로 하여 내담자에게 자신의 다양한 경험들을 탐색하고 수용하게 하는 역할을 하는 것임을 알 수 있다.

본 장에서는 치료적 관계 그리고 무조건적 긍정적 존중과 공감의 측면에서 '상담 과정의 진실성'의 의미를 밝히고자 하였다. 치료적인 관계는 심리치료에 있어서 핵심적인 요인이다. 내담자가 관계를 치료적으로 경험한다는 것은 상담자의 투명성, 진실성이 내담자에게 전해졌다는 것이며, 관계 속에서 내담자와 상담자의 경험이 일치할수록 치료적인 효과는 크다고 할 수 있다. 또한 상담 관계 속에서

172) Bohart(1991), op. cit., pp. 40~41.

치료자 스스로가 개방적이고 진실하고자 하는 노력은 내담자뿐만 아니라 치료자 자신도 성장하도록 돕는다. 이러한 측면에서의 치료적 관계의 상호성에 있어서 진실성의 의미를 찾을 수 있다. 또한 상담 과정이란 상담자의 일관된 수용과 공감을 통해서 내담자가 자신의 경험들을 어떻게 통합적으로 받아들일 수 있는지를 알아가는 과정임이 밝혀졌다.

VI. 결론

1. 요약

본 연구에서는 로저스의 인간중심 상담에서 '진실성'의 의미를 다각적으로 해석하기 위한 분석의 틀로서 상담자, 내담자, 상담 과정, 이 세 가지 측면을 설정하고 이들 각각에서의 진실성의 의미를 논의하였다. '진실성'에 대한 깊이 있는 이해는 인간중심 상담에 관한 오해를 수정하고 나아가 인간중심 상담에 대한 새로운 이해를 더하여 줄 것으로 생각한다. 이를 위하여 우선 연구자는 '심리치료'를 의미하는 'psychotherapy'라는 영어 단어의 그리스 어원을 고찰함으로써 로저스의 인간중심 상담이 심리치료 혹은 상담의 근본 원리와 통하고 있음을 확인하였다.

II장에서는 인간중심 상담의 철학적 기초를 살펴보았다. 이에 현상학, 유기체적 가치판단 과정, 실현 경향성, 이 세 요소를 중심으로 로저스의 인간이해에 대해서 살펴보았다. 로저스는 현상학적인 관점에서 개개인의 인간을 보았으며, 이는 각 개인이 처한 상황에서의 현실을 있는 그대로 인정하고 수용하는 자세로 연결되었다. 또한 유기체적 가치판단과정에 대한 신뢰와 함께 실현경향성을 가진 존재로서 인간을 파악하였다. 이 세 개념들은 각각 독립된 별개의 개념이기보다는 인간중심 상담이론 전체를 통해서 흐르는 핵심적인 개념으로 서로 연관되어 있었다. 또한 이와 같은 인간이해는 로저스가 제시한 상담자로서의 태도적 자질을 이해할 수 있는 기본이 되는 것이었다. 현상학적인 입장은 내담자를 무조건적이고 긍정적으로 존중하는 태도로 드러나며, 이는 유기체적 가치판단 과정과 실현경향성에 대한 믿음을 전제로 하는 것이었다. 또한 이들은 공감을 가능하게 하는 요인들이었다. 그러나 그 어떤 것도 진실성이 전제되지 않고서는 의미가 없는 것이다.

III장에서는 '상담자의 진실성'에 관하여 살펴보았다. 상담자의 진실성은 상담자의 자기 이해, 상담자의 태도, 상담자의 역할, 이 세 가지 측면에서 의미를 찾을 수 있었다.

상담자의 자기 이해라 함은 자신의 철학적 오리엔테이션에 대한 이해, 순간 순간 상담자 자신에게 일어나는 감정들에 대한 이해, 그리고 자기 수용으로 나누어 볼 수 있었다. 상담자의 철학적 오리엔테이션에 대한 이해는 개인의 철학이나 개인의 삶의 목표에 대한 이해 즉, 자신의 인간이해와 자기 자신에 대한 이해가 이에 포함된다. '나는 인간을 어떠한 존재로 생각하고 있는가' 하는 것은 상담자의 이론적 방향을 결정하는 데 있어 가장 기본적인 요인이다. 인간이해에 대한 깊이 있고 충분한 고민이 없이 단지 기법만을 열심히 익히고 적용한다면 그것이 과연 어떤 의미가 있을지 스스로에게 물어보아야 할 것이다. 상담자 자신에 대한 이해를 위해서는 우선 자신의 내면에서 일어나는 모든 감정들을 그때그때 자각할 수 있어야 하고, 그러한 감정들이 생길 수 있음을 인정함으로써 그것을 자신의 것으로 수용함을 의미한다. 또한 자신의 한계를 적절하게 설정하고 수용하는 것도 필요하였다. 즉, 내담자를 이해하고 수용하는 것에 우선해서 상담자 자기 자신에 대한 이해와 수용이 중요함을 알 수 있었다. 결국 이는 있는 그대로의 자신의 모습으로 존재하는 것을 말하는 것이다.

상담자의 태도에 있어서의 진실성은 비단 인간중심 상담뿐만 아니라 다른 접근들에서도 기본적인 요소이다. 내담자에게 전달된 치료자의 태도는 심리치료의 성공에 영향을 주는 중요한 요인이다. 따라서 어떠한 기법이 진실로 상담자 자신의 태도와 함께 갈 수 있을 때 치료는 성공적일 수 있다. 다시 말해서 태도의 진실성이란 상담자가 내담자와의 관계 속에서 투명하고 일치하는 모습으로 존재하는 것을 말하는 것이다.

인간중심 상담에서의 상담자의 역할은 내담자의 내적 참조체계 안으로 들어가서 내담자가 경험하는 것을 가능한 한 정확하게 지각하는 것, 그리고 내담자의 진실된 자아의 역할을 하는 것으로 요약할 수 있다. 이는 내담자 스스로가 자신의 모습에 대한 이해를 할 수 있도록 도와준다. 즉, 상담자가 내담자의 감정이나 생각을 명료화하고 해석해 주는 것이 아니라 내담자 스스로가 내면의 소리를 들을 수 있도록 도와준다는 것이었다. 이는 분명 수동적이고, 방임적인 태도와는 구별되는 것이다. 진실성은 상담자의 이러한 역할들을 통해 내담자 자신의 진실성에 다가가도록 도와주는 역할을 하는 것이다. 즉 상담자의 역할은 상담자의 태도로부터

터 비롯되는 것이며, 상담자의 태도는 자기이해에서 비롯되는 것이다. 이 요소들이 상담자 안에서 서로 일치하는 것, 이것이 바로 상담자의 역할의 진실성의 의미이다.

IV장에서는 '내담자의 진실성'의 의미에 대해서 논의하였다. 이에 연구자는 심리치료를 통해 변화하는 내담자의 특징에 대해서 고찰하였다. 내담자 변화의 특징을 크게 경험에의 개방성, 유기체에 대한 신뢰, 일치성으로 구분하고 각각에 대해서 자세하게 논의하면서 내담자의 진실성의 전체적인 의미를 찾고자 하였다.

참된 자신의 모습이 된다는 것은 이전에는 억압하고 부인했던 경험들을 자신의 일부로 받아들임을 의미한다. 이들은 긍정적인 감정뿐만 아니라 부정적인 감정들까지도 자신의 부분으로 인정하고 수용함으로써 일치하고 진실된 자신이 되어간다. 이들은 또한 매 순간이 새로운 삶을, 즉 실존적인 삶을 살게 된다. 매 순간의 자신의 경험에 개방적인 사람은 진실된 자신의 모습으로 사는 것이라 할 수 있다.

심리치료를 통하여 한 개인은 그 동안 자신이 타인들이 생각하는 대로 살고자 노력하고 있었으며, 진실된 자신이 아니었음을 알게 된다. 점차적으로 그 동안의 내사된 가치에 따라 행동하는 대신에 자신의 유기체의 감각과 경험을 신뢰하게 된다. 이로서 자기 자신으로부터 소외되었던 유기체적 경험, 감정, 판단들이 총체적으로 통합되고 이들은 일치하고 진실한 사람이 되어간다.

또한 심리치료를 성공적으로 경험한 내담자들은 자기 안의 불일치를 인식하고, 직면하고, 재검토함으로써 불일치한 자기에 있어 일치성을 가져오는 방향으로 변화한다. 현실적인 자기와 이상적인 자기가 일치함에 따라 스스로 원하는 사람이 된다. 결국 자기 자신에 대해 신뢰하게 되고 자기 자신을 있는 그대로 수용하게 됨을 말한다. 따라서 내담자의 진실성은 상담 및 심리치료의 궁극적인 목표라고도 할 수 있다.

V장에서는 '상담 과정의 진실성'의 의미를 고찰하였다. 상담 과정은 그 자체가 관계이며 만남이다. 이에 연구자는 상담 및 심리치료에 있어서 '관계'와 '만남'을 특징적인 요소로 포착하고 치료적 관계를 형성하는 특징들에 대해 고찰함으로써 관계의 진실성에 대해서 논의하고자 하였다. 치료적 관계의 특징과 관계의 상호

성, 그리고 무조건적 긍정적 존중과 공감은 진실성의 맥락에서 어떤 의미를 가지는지를 살펴보았다.

내담자가 관계를 치료적으로 경험한다는 것은 상담자의 진실함, 일치함이 상담 관계를 통하여 내담자에게 전달됨을 의미하는 것이었다. 내담자에게 관계를 어떤 식으로 경험해야 한다고 이야기한다고 해서 그것이 얻어지는 것은 아니다. 이것은 직접적인 감각 경험의 문제이다. 관계 속에서의 진실한 경험을 통해서 내담자는 있는 그대로의 자신의 모습이 수용되어짐을 경험하면서 자기 스스로도 자신에게 그러한 태도들을 취하고 경험하게 된다. 즉, 상담자의 진실성은 관계의 진실성과 직접적으로 연결되는 것임을 확인하였다.

연구자는 관계의 상호성이라는 측면에서 상담자의 진실성이 내담자의 진실성을 낳게 함을 확인하였다. 상호 개방적이며 투명한, 정직한 관계 속에서 치료자는 치료적 효과를 극대화할 수 있으며, 나와 너의 관계가 서로 개방적이지 않을 때에는 어떠한 기법도 효과적이기 어려움을 알 수 있었다. 다시 말해 치료적 관계는 양방향으로 작용하는 진실된 관계라고 볼 수 있다.

무조건적 긍정적 존중은 상담자가 인간의 실현경향성에 대한 신뢰를 바탕으로 자신의 욕구와 감정을 이해하고 그것을 자신의 것으로 받아들일 때에 가능한 것이다. 따라서 진실성이 없으면 진정한 의미의 무조건적 긍정적 존중은 불가능한 것이다. 공감은 그 순간의 치료자의 가장 깊은 의지를 진실하게 표현한 것일 때에 효과가 있다. 즉, 내담자의 의미 세계로 들어가고자 하는 진실된 바램이 있어야 하며, 진실된 관심과 돌봄이 수반되어야 한다. 여기에서 무조건적 긍정적 존중과 공감에서의 진실성의 의미를 찾을 수 있었다.

진실성은 단지 상담자의 태도적 자질만을 의미하는 것은 아니었다. 상담자의 태도의 일치성을 의미함을 물론, 심리치료를 통하여 변화한 내담자의 모습을 의미하는 것이었다. 또한 상담과정에 있어서도 그 관계가 진실해야함을 의미하는 것이기도 하였다. 결국은 상담자의 진실성으로 환원되는 것이지만, 로저스의 인간중심 상담에서 핵심적인 요소였으며, 내담자와 상담과정 전반에 있어서도 중요한 의미를 가짐을 확인할 수 있었다.

2. 결론

연구자는 앞에서 요약한 연구 결과가 지니는 특성 및 의의를 점검함으로써 본 연구의 결론을 진술하고, 나아가 로저스의 인간중심 상담과 관련하여 앞으로 보완해야 할 연구의 주제들을 몇 가지 제시하고자 한다.

본 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 로저스의 인간중심 상담에서 상담자가 지녀야 할 태도적 자질들 중에서 '진실성'이 가장 기본이 되고 핵심적인 인성적 자질임을 확인하였다. 또한 진실성은 상담자의 태도적 자질은 물론, 심리치료를 통하여 변화한 내담자의 모습을 의미하는 것이다. 상담 과정 역시 치료자와 내담자와의 진실한 관계이며, 치료자가 개방적이고 투명하고자하는 노력, 즉 진실성은 내담자에게도 전해지며 이는 곧 치료적인 움직임은 가져오는 가장 중요한 요소이다.

둘째, 로저스의 이론을 이해하는 근본이 되는 철학적 기초로서 그의 인간이해의 측면을 고찰함으로써 인간중심 상담 이론의 다른 개념들과의 연관성을 밝혔다. 현상학적 인간이해는 개개인의 내적 참조체제를 통하여 그 사람의 현실을 보는 것을 가능케 하는 것이며, 이는 곧 인간중심 상담이론에서 중요한 개념인 무조건적 긍정적 존중으로 연결되는 것이다. 또한 개개인의 현실을 있는 그대로 존중할 수 있는 것은 유기체의 판단과정에 대한 신뢰를 바탕으로 이루어지는 것이며, 실현경향성에 대한 믿음을 바탕으로 실현되는 것이다. 이러한 개념들이 한 개인에게 일관성 있게 통합되어 있을 때, 진정한 수용과 공감이 가능하다.

셋째, 로저스의 인간중심 상담이론에서 상담자의 자기이해의 중요성을 밝혔다. 내담자의 입장을 공감하기 위해서는 내담자를 있는 그대로 무비판적으로, 무조건적으로 수용하는 것이 필요한데, 이를 위해서는 순간순간 상담자 자신의 내적인 흐름에 대해서 자각하고 이해하며 수용하는 것이 필요하다. 즉 상담자로서의 역할은 태도에서 비롯되는 것이며, 태도는 자기자신에 대한 진정한 이해에서 비롯된다.

넷째, 주로 경험적, 개별적 연구로 다루어져왔던 상담 및 심리학 영역에 있어

서의 인간학적 연구로서 이러한 연구 논리는 상담 및 심리치료 분야의 연구에 큰 의의를 가질 것으로 생각한다. 지금까지의 상담 및 심리치료 분야의 경험적이고 실증 과학적인 연구결과들을 바탕으로 인간학적인 방법에 의한 철학적 연구들이 많이 이루어져야 할 것이다. 상담은 인간과 인간의 진실한 만남이며, 직접적으로 인간을 다루는 영역인 이상 인간에 대한 깊이 있는 이해가 전제되지 않으면 안 되기 때문이다.

다섯째, '진실성'은 고정적이고 결정적인 하나의 개념 또는 상태이기보다는 끊임없이 추구되어야 하는 '과정'임이 밝혀졌다. 지금까지 살펴본 바에 따르면 심리 치료를 통해 자신의 진실한 모습에 가까운 사람이 되는 것은 어떠한 고정적이고, 결정적인 상태를 말하는 것이 아니라 '형성되어 가는 과정'을 의미하는 것이다. 상담자가 끊임없이 자기 이해를 통하여 진실한 태도를 지닐 수 있도록 노력해야 하듯이, 그 속에서 상담이라는 과정 자체도 관계의 흐름 속에서 진실성을 추구하는 노력이라고 볼 수 있을 것이다.

본 연구를 바탕으로 앞으로의 연구의 심화를 위해 다음과 같은 후속 연구가 필요하다.

첫째, 본 연구는 '진실성' 개념을 다루되 로저스 및 인간중심 이론가들의 인식 관심의 테두리 안에서 논의하였다. 따라서 다른 상담이론들에서 나타나는 '진실성'의 개념을 해석하고 분석하여 체계적으로 논의하는 본격적인 연구가 요구된다.

둘째, 연구자는 인간중심 상담에서의 '진실성' 개념의 의미를 포괄적으로 밝히기 위해 상담을 구성하는 요인으로 상담자, 내담자, 그리고 관계를 통한 상담 과정, 이 세 측면으로 나누어 로저스와 관련 문헌을 중심으로 분석하였다. 따라서 실제 상담자로서 '진실성'에 대한 경험, 내담자의 '진실성'에 대한 체험, 그리고 상담 관계 속에서의 직접적인 경험은 다루지 못하였다. 앞으로 상담자, 내담자에 의해 직접적으로 경험되고 표현된 '진실성'에 대한 질적 연구가 필요하다.

셋째, 상담 및 심리치료 이론들이 한국에 도입되기 시작하면서 지금까지의 수용과 적용 현황에 대한 본격적인 역사적 연구가 요청된다. 그 속에서 인간중심 상담이론의 출현 배경과 적용 양상에 대해서 보다 적극적인 규명이 필요하다.

참 고 문 헌

1. 1차 문헌

- Rogers, C. R.(1939), *The clinical treatment of the problem child*, Boston: Houghton Mifflin Company.
- _____ (1942), *Counseling and psychotherapy: Newer concepts in practice*, Boston: Houghton Mifflin Company.
- _____ (1951), *Client-centered therapy, its current practice, implications, and theory*, Boston: Houghton Mifflin Company.
- _____ (1957), The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. In Kirschenbaum, H., & Henderson, V. L.(1989), *The Carl Rogers reader*, Boston: Houghton Mifflin Company, pp. 219~235.
- _____ (1959), A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In Kirschenbaum, H., & Henderson, V. L.(1989), *The Carl Rogers Reader*, Boston: Houghton Mifflin Company, pp. 236~257.
- _____ (1961), *On becoming a person*, Boston: Houghton Mifflin Company.
- _____ (1964), Toward a modern approach to values: The valuing process in the mature person. In Kirschenbaum, H., & Henderson, V. L.(1989), *The Carl Rogers reader*, Boston: Houghton Mifflin Company, pp. 168~185.
- _____ (1966), Client-centered therapy. In Arieti, S.(1989), *American handbook of psychiatry*, NY: Basic Books, Inc., pp. 183~200.
- _____ (1967), The process of the basic encounter group. In Bugental, J. F. T., *Challenges of humanistic psychology*, NY: McGraw-Hill Inc., pp. 261~276.
- _____ (1969), *Freedom to learn*, Columbus: Charles E. Merrill Books.

- _____ (1970), *Carl Rogers on encounter groups*, NY: Haper & Row.
- _____ (1977), Beyond the watershed: And where now?, *Educational Leadership*, 34(8), pp. 623~631.
- _____ (1978a), Do we need "A" reality?. In Kirschenbaum, H., & Henderson, V. L.(1989), *The Carl Rogers reader*, Boston: Houghton Mifflin Company, pp. 420~429.
- _____ (1978b), The formative tendency, *Journal of Humanistic Psychology*, 18(1), pp. 23~26.
- _____ (1980), *A way of being*, Boston: Houghton Mifflin Company.
- _____ (1982), Reply to Rollo May's letter to Carl Rogers, *Journal of Humanistic Psychology*, 22(4), pp. 85~89.
- _____ (1983), *Freedom to learn for the 80's*, Columbus, Ohio: C.E. Merrill Pub. Co.
- _____ (1985), Comment on Slack's article, *Journal of Humanistic Psychology*, 25(2), pp. 43~44.
- _____ (1987a), Inside the world of the Soviet professional, *Counseling and Values*, 32(1), pp. 46~66.
- _____ (1987b), Journey of South African trip: January 14-March 1, 1986, *Counseling and Values*, 32(1), pp. 21~37.
- _____ (1987c), Steps toward world peace, 1948-1986: Tension reduction in theory and practice, *Counseling and Values*, 32(1), pp. 12~16.
- _____ (1987d), The underlying theory: Drawn from experience with individuals and groups, *Counseling and Values*, 32(1), pp. 38~45.
- _____ (1995), What understanding and acceptance mean to me, *Journal of Humanistic Psychology*, 35(4), pp. 7~22.
- _____ (1998), *Becoming partners : marriage and its alternatives*, London: Constable.
- Rogers, C. R., & Barry Stevens(1967), *Person to person : the problem of being*

human : a new trend in psychology, Calif.: Real People Press.

- Rogers, C. R., & David Malcolm(1987), The potential contribution of the behavioral scientist to world peace, *Counseling and Values*, 32(1), pp. 10~11.
- Rogers, C. R., & Raskin, N. J.(1989), Person-centered therapy. In Corsini, R. J.(Ed.), *Current psychotherapies*(4th ed.), IL: F. E. Peacock, pp. 155~194.
- Rogers, C. R., & Rosalind F. Dymond(1954), *Psychotherapy and personality change : co-ordinated research studies in the client-centered approach*, Chicago: University of Chicago Press.
- Rogers, C. R., & Sanford, R. C.(1984), Person-centered psychotherapy. In Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (Eds.), *Comprehensive textbook of psychiatry*(4th ed.), Baltimore, MD: Williams & Wilkins, pp. 1374~1388.

2. 2차 문헌

- 강선보(1983), “실존적 교육관에서 본 교사-학생간의 관계본질에 관한 연구-마르틴 부버의 「만남」의 철학을 중심으로”, 「한국교육」, 제10권 1호, 한국교육개발원, 5~21쪽.
- 강선보(1995), “부버와 로저스의 상담론 비교연구”, 한국교육사학 17집, 한국교육학회 교육사 연구회, 63~84쪽.
- 강성위 역(2001), Hirschberger, J., 『서양철학사 하권·근세와 현대』, 대구: 이문출판사.
- 강학순 역(1994), Hufnagel, E., 『해석학의 이해』, 서울: 서광사.
- 김영란(1999), “상담단계별 상담자 공감과 내담자 체험 및 상담성과와의 관계”, 박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 김용석(2000), 『문화적인 것과 인간적인 것』, 서울: 도서출판 푸른숲.

- 김용섭 역(2000), 劉笑敢, 『노자 철학』, 수원: 청계출판사.
- 김인회(2002), 『교육사·교육철학 강의』 (개정판), 서울: 문음사.
- 동아출판사편집국 편(1995), 『동아 새국어사전』, 서울: 동아출판사.
- 박순영 역(1993), O. Pöggeler(Eds.), 『해석학의 철학』, 서울: 서광사.
- 성백효 역주(1999), 『명심보감』, 서울: 사단법인 전통문화연구회.
- 연문희(1995), “카운슬러의 태도적 자질”, 제5회 상담심리사 수련과정 자료집, 상담 및 심리치료학회, 105~108쪽.
- 연문희(1997), 『성숙한 부모 유능한 교사』, 서울: 양서원.
- 연문희(2001), “21세기 지도자의 인성적 자질과 특성”, 「제1회 인성교육 심포지엄 논문집」, 공군사관학교/한국상담학회, 70~103쪽.
- 연문희(2002), “로저스”, 연세대학교 교육철학연구회 편, 『위대한 교육사상가들 V』, 서울: 교육과학사, 351~410쪽.
- 연문희 역(2002), Rogers, C. R., 『학습의 자유-인간중심교육』, 서울: 문음사.
- 연문희, 강진령(2002), 『학교상담』, 서울: 양서원.
- 오인탁(1970), “교육인간학의 문제와 방법”, 「교육학연구」, 제8권 1호, 한국교육학회, 27~36쪽.
- 오인탁(1979), “대화할 수 있는 힘에로의 교육”, 「현상과 인식」, 3권 4호, 87~101쪽.
- 오인탁(1985), “현상학적 교육철학: 서술, 조직, 이해”, 「신학사상」, 제48권 봄호, 148~171쪽.
- 오인탁(1986), “교육의 인간화”, 「교육학연구」, 제24권 3호, 한국교육학회, 31~37쪽.
- 오인탁(1990), 『현대교육철학』, 서울: 서광사.
- 오인탁(1995), “氣중심의 교육철학과 생명사상”, 「교육진흥」, 제7권 4호, 통권 28호, 서울: 중앙교육진흥연구소, 230~238쪽.
- 오인탁, 정혜영 역(1999), Bollnow, O. F., 『교육의 인간학』, 서울: 문음사.
- 오인탁(2001), 『파이데이아-고대 그리스의 교육사상』, 서울: 학지사.
- 윤순임(1995), “정신분석치료”, 장혁표 외, 『현대 상담·심리치료의 이론과 실제』,

- 서울: 중앙적성출판사, 13~81쪽.
- 윤재홍(1998), “‘울타리’의 교육인간학적 의미 연구”, 박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 윤재홍 역(2001), Bollnow, O. F, 『실존철학과 교육학』, 경기: 기독교언어문화사.
- 이부영(2002), 『분석심리학』 (개정증보판), 서울: 일조각.
- 이규호(1978), 『사회과학의 방법론』, 서울: 현암사.
- 이규호(1999), 『대화의 철학』, 서울: 시공사.
- 이규호(2000), 『사람됨의 뜻-철학적 인간학』 (개정 2판), 서울: 좋은날.
- 이규호(2001), 『삶과 삶-해석학적 지식론』 (개정판), 서울: 좋은날.
- 이기상 역(1998), Heidegger, Martin, 『존재와 시간』, 서울: 까치글방.
- 이석호(2001), 『인간의 이해-철학적 인간학 입문』, 서울: 철학과 현실사.
- 이인희(1984), “사회과학방법론에서 ‘이해’의 문제”, 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 이재규(1995), “로저스 인간중심상담에서의 존중의 의미”, 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 이희경, 김재환(2001), “역할수용이 공감에 미치는 영향”, 「한국심리학회지: 상담 및 심리치료」, 13권 1호, 한국 상담 및 심리치료 학회, 15~29쪽.
- 이종서, 정영근, 정영수 공역(1993), Hans Scheuerl, 『교육학의 학문적 성격-교육 현상의 철학적 이해』, 서울: 양서원.
- 정영근(2000), 『인간이해와 교육학』 (개정판), 서울: 문음사.
- 정혜영(1991), 『교육인간학의 성립과 전개』, 교육의 역사와 철학 모노그라피 13, 서울: 성지출판사.
- 최동희 역(2000), Bollnow, O. F, 『실존철학 입문』, 서울: 자작아카데미.
- 하진오(1990), 『경험적-분석적 교육과학에 대한 과학이론적 분석과 비판』, 교육의 역사와 철학 모노그라피 12, 서울: 도서출판 학민사.
- 한전숙, 차인석(1986), 『현대의 철학』, 서울: 서울대학교 출판부.
- 홍생표(1988), 『교육학에 있어서의 이론과 실천의 관계』, 교육의 역사와 철학 모노그라피 9, 서울: 도서출판 학민사.

- Barrett-Lennard, G. T.(1998), *Carl Rogers' Helping System*, London: SAGE Publications.
- Bohart, A. C.(1991), Empathy in client-centered therapy: A contrast with psychoanalysis and self psychology, *Journal of Humanistic Psychology*, 31(1), pp. 34~48.
- Bugental, J. F. T.(1976), The listening eye, *Journal of Humanistic Psychology*, 16(1), pp. 55~66.
- Dolliver, R. H.(1995), Carl Rogers's emphasis on his own direct experience, *Journal of Humanistic Psychology*, 35(4), pp. 129~139.
- Farber, B. A., Brink, D. C., & Raskin, P. M.(1996), *The psychotherapy of Carl Rogers*, NY: The Guilford Press.
- Friedman, M.(1985), Healing through the meeting and the problem of mutuality, *Journal of Humanistic Psychology*, 25(1), pp. 7~40.
- Geller, Leonard(1982), The failure of self-actualization theory: A critique of Carl Rogers and Abraham Maslow, *Journal of Humanistic Psychology*, 22(2), pp. 56~73.
- Geller, Leonard(1984), Another look at self-actualization, *Journal of Humanistic Psychology*, 24(2), pp. 93~106.
- Graf, Curtis(1994), On genuineness and the person-centered approach: A reply to Quinn, *Journal of Humanistic Psychology*, 34(2), pp. 90~96.
- Guthrie, Ford J.(1991), Rogerian Self-actualization: A Clarification of Meaning, *Journal of Humanistic Psychology*, 31(2), pp. 101~111.
- Jourard, S. M.(1971), *The transparent self*, NY: Van Nostrand Reinhold Company Inc.
- Kirschenbaum, H., & Henderson, V. L.(1989), *The Carl Rogers Reader*, Boston: Houghton Mifflin Company.
- Kirschenbaum, H., & Henderson, V. L.(1989), *Carl Rogers: Dialogues*, Boston: Houghton Mifflin Company.

- Klein, Ernest(1971), *A comprehensive etymological dictionary of the English language*, NY: Elsevier Scientific Publishing Company.
- Liddell, H. G., & Scott, R.(1968), *Greek-English lexicon*, Oxford: Clarendon Press.
- Madell, Thomas O.(1982), The relationship between values and attitudes toward three therapy methods, *Counseling and Values*, 27(1), pp. 52~60.
- Maslow, A. H.(1967), Self-actualization and beyond, In Bugental, J. F. T.(Ed.), *Challenges of humanistic psychology*(pp. 279~286), NY: McGraw-Hill Inc.
- May, Rollo(1982), The problem of evil: An open letter to Carl Rogers, *Journal of Humanistic Psychology*, 22(3), pp. 10~21.
- Mosack, H. H.(1989), Adlerian psychotherapy, In Corsini, R. J.(Ed.), *Current psychotherapies*(4th ed.), IL: F. E. Peacock, pp. 65~116.
- O'Hara, M.(1995), Carl Rogers: Scientist and mystic, *Journal of Humanistic Psychology*, 35(4), pp. 40~53.
- Patterson, C. H.(1973), *Humanistic Education*, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Quinn, R. H.(1993), Confronting Carl Rogers: A developmental-international approach to person-centered therapy, *Journal of Humanistic Psychology*, 33(1), pp. 6~23.
- Richard Schuster(1979), Empathy and mindfulness, *Journal of Humanistic Psychology*, 19(1), pp. 71~77.
- Slack, Sylvia(1985), Reflections on a workshop with Carl Rogers, *Journal of Humanistic Psychology*, 25(2), pp. 35~42.
- Tobin, S. A.(1991), A comparison of psychoanalytic self psychology and Carl Rogers's person-centered therapy, *Journal of Humanistic Psychology*, 31(1), pp. 9~33.
- Whiteley, J. M.(1987), The Person-Centered Approach to Peace, *Counseling and Values*, 32(1), pp. 5~9.

ABSTRACT

The Meaning of 'Genuineness' in Carl Rogers' Person-Centered Counseling

Kim, Mi-Kyung

Department of Education

The Graduate School

Yonsei University

The purpose of this study was to examine the expanded meaning of 'genuineness' in Carl Rogers' person-centered counseling. Rogers hypothesized that, if the counselor could provide three definable conditions in his/her relationship with the client and if the client could perceive to some degree the presence of these conditions, then therapeutic movement would ensue. These three conditions were the counselor's genuineness or congruence, unconditional positive regard, and a sensitively accurate empathic understanding. He suggested that genuineness or congruence was the most basic of the three conditions. This study takes three perspectives to explore: (1) a counselor, (2) a client, and (3) process of counseling.

Counselor's genuineness. Genuineness in the counselor includes counselor's (1) self-understanding, (2) attitude toward a client, and (3) performing counselor's role. First, counselor's self-understanding means that he/she comprehends his/her philosophical background and awares the flow of experience within himself/herself moment-to-moment in the counseling sessions.

He accepts himself as he is and exists as he is. Second, genuineness in counselor's attitudes means that he is transparent and congruent in the relationship with his client. Genuineness, which is communicated to and perceived by his/her client, affects success in counseling. Third, counselor's roles in the person-centered approach include that he/she perceives client's experiences within the internal frame of reference of his client and he becomes his client's genuine altered ego. However, counselor's role is not passive and unintentioned. Genuineness in the counselor leads to client's genuineness.

Client's genuineness. Client's genuineness includes (1) openness to experiences, (2) trust in his/her organism, and (3) acceptance of himself/herself. To be that self which one truly is means that he/she comes to accept and to embrace his denied aspects of himself. He/she lives every moment a new life and is open to every aspect of his/her experiences, which means a genuine life. The client comes to know that he/she has lived trying to meet others' expectations and to realize that he/she was not his/her real self. Once experienced in an accepting climate, he/she gradually achieves more unity and integration between the person he/she organismically is and the self he/she perceives himself/herself as being. He/she is away from what he/she is not and comes to trust and to accept what he/she is.

Genuineness in process of counseling. Genuineness is found in the relationship between the therapist and client through the process of counseling. When the counselor is genuine and congruent during the session, the client experiences the counseling therapeutically. Counselor's genuineness has effect on the genuineness in process of counseling. As the client experiences unconditional positive regard by the counselor, he/she comes to accept himself. Therapist's openness and transparency facilitate the client's genuineness. When the relationship is not genuine, it is not easy to use any counseling techniques effectively. Therapeutic relationship is a genuine

relationship functioning mutually.

As conclusion, genuineness exists in counselor's attitude, characteristics of the client's change, and therapeutic relationship. Counselor's genuineness facilitates client's genuineness, which is the goal of counseling, and therapeutic process. Rogers' phenomenological understanding is based on trust in one's organism and actualizing tendency, and it makes possible for the counselor to accept one's client unconditionally. Genuineness is not the fixed concept, but it is the process.

Key words : Carl Rogers, person-centered counseling, client-centered counseling, genuineness, congruence