

6장

로저스의 현상학적 이론 : 적용, 관련된 이론적 개념화, 그리고 최신 연구



이 장에서 다룰 질문

임상적 적용

- 정신병리
- 자기-경험 불일치
- 심리적 변화
- 변화에 필수적인 치료적 조건
- 내담자 중심 치료의 결과
- 존재

상담 사례 : 오크 씨

집의 사례

- 의미 변별법 : 현상학적 이론
- 자료에 대한 논평

관련된 이론적 개념

- 인간 잠재성 운동
- 에이브러햄 H. 매슬로우(1908~1970)
- 긍정심리학 운동
- 인간 강점의 분류
- 긍정 정서의 가치
- 몰입
- 실존주의

사르트르의 실존주의 : 의식, 무, 자유,
그리고 책임

현대의 실험적 실존주의

최근 연구와 이론의 발전사항

- 자기 부분들 간의 불일치
- 자존감 및 가치감 조건의 변동
- 진실성과 내적으로 동기화된 목표
- 자기의 비교문화 연구
- 자기 그리고 긍정적 자기 존중 욕구의
문화차

비판적 평가

- 과학적 관찰 : 데이터베이스
- 이론 : 체계적인가?
- 이론 : 검증 가능한가?
- 이론 : 포괄적인가?
- 적용
- 중요한 기여와 요약

주요 개념

요약

6장의 초점

우정은 멋지고 신비롭다. 여러분이 스트레스를 받거나 삶이 여러분에게 너무 과분한 짐을 지우거나 할 때 친구와 이야기를 나누면 그저 여러분의 문제가 무엇인지 이야기했을 뿐이고 친구는 잘 들어주었을 뿐인데도 기분이 좋아진다. 왜 그런지 밝혀내기는 힘들다. 심지어 여러분의 친구가 어떤 구체적인 조언도 해 주지 않고 인생 문제에 대한 답을 제시해 주지 않는다 해도 단순히 친구가 여러분을 위해 거기 있어 주었고 여러분의 이야기를 들을 준비가 되었다는 것만으로도 여러 가지에 대해 더 좋은 기분을 느낄 수 있다.

그렇다면 친구는 여러분이 어떤 것에 대해 보다 좋은 기분을 느끼게 해 줄까? 학교? 관계? 아마도. 하지만 여러분이 운이 좋다면 친구는 그 모든 것들 중에 가장 중요한 것, 바로 여러분 자신에 대해 좋은 느낌을 갖게 만들어 줄 것이다. 여러분의 친구는 여러분 자신의 감정을 잘 살피고 또한 표현하게 함으로써 여러분이 스스로에 대해 더 좋은 느낌을 갖도록 만든다. 여러분은 결국 자신의 한계를 인정하고 여러분의 강점을 제대로 인식하게 된다.

칼 로저스의 내담자 중심 치료의 목적은 이러한 우정과 유사한 관계를 제공하여 자기 개념의 변화를 이끌어내고자 하는 것이다. 로저스 성격 이론의 바탕이 된 그의 치료적 관점이 이 장의 초점이다. 앞으로 살펴보겠지만 로저스는 치료 과정에서 내담자가 일상적 경험을 어떻게 부정하고 왜곡하는지 발견하려 했다. 이어서 그는 치료 장면에서 구축된 신뢰와 우정이라 할 수 있는 ‘치료적 관계(therapeutic relationship)’를 만들어 이 관계 안에서 내담자가 경험을 왜곡하지 않고 그들의 진정한 자기를 탐색하여 개인적 성장을 경험할 수 있도록 했다.

로저스 성격 이론의 임상적 응용을 공부함과 동시에 이 장의 두 번째 목표는 로저스와 긴밀하게 연관된 이론적 개념들을 살펴보는 것이다. 우리는 세 가지 개념을 살펴볼 것이다. 첫째는 심리학자 에이브러햄 H. 매슬로우(Abraham H. Maslow) 등이 기여한 인간 잠재성 운동이다. 둘째는 현대 심리학의 중요한 동력 중 하나인 긍정심리학 운동이다. 셋째는 성격심리학에 대한 영향력이 크게 증가하는 조짐을 보이는 철학 사조인 실존주의이다.

이 장의 세 번째 초점은 자기에 대한 현대적 연구이다. 현대의 성격과학 연구 대부분이 로저스의 자기와 성격 개념을 받아들인다. 앞으로 살펴보겠지만 어떤 연구는 로저스가 품었던 생각을 입증하기도 하고 어떤 연구는 이를 새로운 방향으로 확장하며 또 다른 연구는 로저스의 결론을 반박하기도 한다. 예를 들어 비교문화적 연구는 로저스가 미국에서 연구한 심리적 역동이 과연 인간 심리 경험의 문화 보편적인 특징인지 질문을 던진다. 그리하여 이 장의 세 번째 초점은 이 책의 가장 중요한 목표와 관련된다. 이 책을 읽는 학생 여러분이 최신 연구 결과를 활용하여 인간 본성에 대한 고전적인 이론적 개념들을 비판적으로 평가할 수 있도록 하는 것 말이다.

이 장에서 다룰 질문

1. 로저스는 심리적 고통과 정신병리가 왜 발생한다고 하였고 또한 치료 장면에서 심리적 변화를 유발하는 데 필수적인 요인은 무엇이라고 하였는가?
2. 인간 잠재성 운동의 연구자들은 어떻게 인간 성격에 대한 로저스 식 이해를 발전시켰는가?
3. 현대의 긍정심리학 운동은 인간 성격과 잠재성에 대해 어떤 이야기를 하는가?
4. 실존주의란 무엇이며 성격 이론 및 연구와 어떤 관련을 갖고 특히 로저스의 작업과는 어떻게 관련되는가?
5. 자기 개념, 동기, 성격의 비교문화 연구를 필두로 한 현대의 연구들이 로저스의 현상학적 이론에 대해 갖는 함의는 무엇인가?

임상적 적용

이 장은 로저스의 직업 경력의 시작되었던 곳에서 시작한다. 바로 정신병리와 성격 변화의 문제를 다루는 심리 상담 장면이다. 로저스 성격 이론의 발전 과정에 있어 임상적 적용은 필요불가결한 요소였으며 이후에도 언제나 로저스 작업의 중요한 초점 중 하나였다.

로저스의 심리 상담 이론은 기법의 나열에 그치지 않는다. 여기에는 치료 장면의 본질에 대한 넓은 관점인 '세계관(worldview)'이 포함된다. 로저스의 생각을 이해하는 좋은 방법은 이를 프로이트의 생각과 비교하는 것이다. 프로이트는 의사로 훈련받았고 자기 내담자를 환자로 취급했다. 내담자는 진단하고 치료해야 할 문제를 가진 사람이었다. 상담가는 진단과 치료의 전문적 기술을 가진 사람이었다. 반대로 로저스는 내담자의 전문적 기술과 스스로를 치유하는 힘을 강조한다. 그의 치료론적 접근을 개발하면서 로저스는 내담자를 “도움을 필요로 하는 사람은 수동적인 환자가 아니라 책임 있는 내담자로 대했다”(Rogers, 1977, p.5). 로저스에게 내담자는 심리적 건강에 대한 갈망을 타고난 사람들이었다. 상담가의 목표는 단순히 내담자의 개인적 성장을 방해하는 요인이 무엇인지 확인하는 것에 그치지 않고 내담자가 이런 장애를 극복하고 자기실현을 향해 나아가도록 돕는 것이었다.

정신병리

자기-경험 불일치

심리적 고통의 치료에 대한 로저스의 접근을 살펴보기 전에 우리는 그보다 논리적으로 선행

하는 질문 한 가지를 제기해 봐야 한다. 바로 “심리적 고통이란 어디에서 비롯되는 것인가?”이다. 인간이 자기실현을 이룰 수 있는 강력한 능력을 지니고 있다면 애당초 우리는 어째서 심리적 고통을 경험하는 것일까? 이 질문에 로저스가 어떤 핵심 요소들을 도입하여 답했는지는 이미 앞 장에서 다룬 바 있다. 이 요소들에는 자기 그리고 개인이 자기와 경험 간의 일치를 경험하는지의 여부가 포함되어 있었다.

로저스에게 있어 건강한 사람이란 경험을 자신의 자기 구조에 통합하는 개인이다. 건강한 사람들은 사건을 방어적으로 해석하려 하는 것이 아니라 경험에 개방적인 사람이다. 이들은 자기와 경험의 일치^{congruence}를 경험하는 사람이다.

반대로 신경증적인 사람은 자신의 유기체로서의 경험과 일치하지 않는 자기 개념을 구축한 사람들이다. 이들은 자신이 중요한 감각 및 정서를 경험했음을 부인해버린다. 자기 구조와 일치하지 않는 경험은 무의식으로 억압된다. 즉 위협적인 사건은 의식 수준 이하에서 지각되어 결국 부인되거나 왜곡된다. 이와 같은 왜곡의 결과는 실제의 심리적 경험과 자기의 경험 지각 사이의 불일치, 바로 자기-경험 불일치^{self-experience discrepancy}로 나타난다. 이와 같은 불일치 속에서는 자기 개념을 위협할 수 있는 경험에 대한 자기의 경직된 방어가 나타난다. 로저스(1961)의 말에 따르면 우리가 “아, 이 사람 불일치를 겪는군.”하고 즉각 알아챌 수 있는 사람은 “자신과 자신의 경험을 추상적으로 표현하는 사람, 그래서 여러분으로 하여금 실제 저 사람 속에서 무슨 일이 벌어지고 있을까 궁금하게 만드는 사람”(p.64)이라고 말했다. 로저스는 당연히 이런 사람을 관찰하는 여러분만 그 사람 속을 모르는 것이 아니며 그 사람 자신도 자기 경험의 왜곡 때문에 진정한 자기에 대한 감각을 상실한 상태임을 강조한다.

로저스는 의학적 모형을 반대한 것과 마찬가지로 정신병리의 양상 또한 구분하려 하지 않았다. 그는 개인을 분류하는 진단 체계를 만들려 하지 않았고 모든 심리 증상을 고유하게 취급하려 했다. 하지만 그도 방어적 행동은 구분했다. 그가 구분한 방어적 행동의 사례로는 합리화^{rationalization}가 있다. 합리화는 개인이 자신의 행동을 자신의 자기와 일치하는 방향으로 왜곡하는 것이다. 만약 여러분이 스스로를 결코 실수하지 않는 사람으로 보고 있었는데 어느 날 뭔가 실수를 해버린 느낌이 든다면 여러분은 타인이 실수했다고 비난하며 합리화를 하려 할 것이다. 또 다른 방어 행동으로는 환상^{fantasy}이 있다. 자신이 훌륭한 사람이라고 방어적으로 믿고 있는 사람은 자신이 ‘모든 여성이 매력을 느끼는 왕자님’이라고 환상을 가질 수 있으며 이런 환상과 부합하지 않는 모든 경험을 부인해버릴 수 있다. 세 번째 방어 행동은 투사^{projection}이다. 누군가의 욕구가 의식되지 못하고 거부되는 욕구를 표현해버린 사람, 자기와 불일치하는 행동을 해버린 사람을 떠올려 보자. 예를 들어 그의 자기 개념에는 어떤 ‘나쁜’ 성적 환상도 포함되지 않은 사람은 그런 생각이 들었을 때 다른 사람들이 나로 하여금 그런 생각을 갖게 만들었다고 느낄 수 있다.

이와 같은 방어 행동은 프로이트의 방어기제와 유사해 보인다. 하지만 로저스는 방어 행동이 의식의 부인 또는 지각의 왜곡으로 인한 자기와 경험의 불일치를 다루는 행동이라는 점을 중시했다. 그는 “무엇인가 지각되지 않는 것은 그것이 부정적이기 때문이 아니라 상충되기 때문임을 명심해야 한다.”(Rogers, 1951, p.506)라고 말했다. 더군다나 프로이트 이론에 비해 그의 이론에서는 방어의 구분이 그다지 중요한 위치를 차지하지 않는다.

심리적 변화

앞장에서 우리는 성격과학에 대한 로저스의 가장 중요한 기여가 무엇인지 살펴보았다. 그것은 그의 성격 이론이었다. 그러나 성격 이론이 로저스의 최고 관심사였던 것은 아니다. 그의 중점은 심리 상담이었다. 로저스는 성격이 어떻게 ‘변화’ 하는지 밝히기 위해 헌신했다. 따라서 그의 최고 관심사는 변화 과정, 또는 진정한 자기를 찾는 과정이었다. 성격 변화의 이해에 대한 로저스의 기여 중 가장 지속적인 영향을 행사하는 부분은 심리 상담을 위한 필수적 조건을 설정한 연구였다. 바꾸어 말하면 그는 성격 변화가 발생하기 위해 내담자와 상담자 간 관계에서 어떤 상황과 사건이 발생해야 하는지 설명했다. 많은 사람들은 로저스의 치료적 접근이 오늘날에도 여전히 반세기 전에 처음 만들어졌을 때와 같은 생생함과 시의적절함을 유지하고 있다고 생각한다.

변화에 필수적인 치료적 조건

로저스는 그의 초기 연구에서 반영^{reflection}이라는 상담 기법을 중시했다. 이는 비지시적 접근법이어서 상담가는 상담 과정의 사건 흐름을 정해놓고 따르지 않는다. 대신 상담가는 내담자가 말한 내용을 내담자에게 그제 요약해 주거나 혹은 다시 말해 준다. 반영은 단순하지만 효과적이다. 반영은 내담자로 하여금 상담가로부터 완전히 깊게 이해받고 있다는 느낌을 받게 해 준다.

비지시적 상담가들이 수동적이고 무심한 것처럼 보이기도 하기 때문에 로저스는 내담자 중심성으로 중점을 옮겨갔다. 로저스의 내담자 중심 치료^{client-centered therapy}에서 상담가는 반영 기법을 활용할 뿐만 아니라 내담자의 경험을 이해하는 더 능동적인 역할을 수행한다. 궁극적으로 로저스는 내담자 중심 치료의 핵심 변수는 상담가와 내담자 사이에 발전되는 대인관계, 즉 치료 분위기^{therapeutic climate}라고도 불리는 것의 본질적 특성이라고 보았다(Rogers, 1966). 로저스는 이상적 치료 분위기를 여러 조건의 집합으로 나타내었는데 그는 이 조건들이 치료적 변화가 나타나기 위한 필수조건이라 보았다(McMillan, 2004). 만약 상담가가 이런 분위기들을 내담자에게 현상학적 의미를 갖는 방식으로 제공한다면 치료적 변화가 발생할 수 있다.

로저스는 치료 과정에서 세 가지 조건이 핵심적이라고 가정했다— 일치(또는 ‘진정성 genuineness’), 무조건적 긍정적 존중, 그리고 공감적 이해.

첫 번째는 일치 또는 진정성이다. 일치되고 진정성이 있는 상담가는 내담자에게 자신의 진짜 생각과 느낌을 전달한다. 일치된 상담가는 과학적이거나 의학적인 피상적 지식을 전달하는 대신 관계적으로 개방적이며 투명하다. 이런 상담가는 치료 과정에서 발생한 사건을 자연스럽게 경험하며 심지어 내담자에 대한 감정이 부정적일지라도 자신의 진정한 느낌을 내담자와 공유한다. “관계를 해칠 가능성이 농후하지만 모든 상담가가 가끔씩은 갖게 되는 그런 부정적인 태도를 갖고 있다 하더라도 나는 이때 상담가가 흥미, 걱정, 호감 등 내담자가 거짓임을 느낄 수 있는 감정을 표현하기보다는 솔직해지는 것이 좋다고 제안하는 바이다”(Rogers, 1966, p.188). 따라서 내담자는 주로 병원이나 정신과에서 경험할 수 있는 부자연스럽고 격식만 차린 관계가 아니라 상담가와와의 진짜 대인관계를 경험할 수 있다.

상담 과정에 핵심적인 두 번째 조건은 무조건적 긍정적 존중^{unconditional positive regard}이다. 이는 상담가가 내담자를 인간으로서 깊고 진정성 있게 존중함을 내담자에게 전달해야 한다는 것이다. 내담자는 완전히 무조건적으로 존중받는다. 존경과 무조건적 긍정적 존중의 경험은 내담자로 하여금 자신감 있게 내면의 자기를 탐색할 수 있게 해 준다.

마지막 치료적 조건은 공감적 이해^{empathic understanding}이다. 이는 내담자의 경험을 그대로 인식할 수 있는 상담가의 능력을 뜻한다. 상담가는 내담자와 접촉하는 상담 과정의 매순간을 통해 내담자와 공감하려 노력한다. 상담가는 차가운 인지 과정을 활용해서 내담자와의 접촉을 자신에게서 분리해버리고 내담자의 문제를 기법적으로 진단하려 해선 안 된다. 또한 내담자의 삶을 기법적인 심리학 용어로 포장해버려도 안 된다. 대신 상담가는 능동적 경청을 통해 내담자가 경험한 사건의 의미와 주관적 느낌을 이해하고 내담자로 하여금 자신이 실제로 상담가로부터 공감적 이해를 얻고 있다는 사실을 명확히 알게 해야 한다.

이상적 자기와 공포스러운 자기-동기적 힘을 가진 자기 요소인가?

최근의 연구 문제

큰 시험을 앞두고 있다면 여러분은 “내가 A를 받으면 기분이 어떨까.”하고 상상해 보곤 한다. 또는 “F를 받으면 어떨까.”라는 생각도 하게 된다. 그리고 두 가지 가능성 모두 너무 그럴듯하게 느껴질 것이다. A를 받는 것은 너무 이상적인 듯하고 F는 너무 두려워서 둘

다 여러분이 공부를 더 많이 하게 만들어 주기 어렵다.

여러분의 이상적 자기와 공포스러운 자기는 각각 무엇인가? 몇몇 연구는 이상적 자기와 공포스러운 자기를 강조하고 개인이 지각하는 이 둘과 실제 자기의 차이를 비교했다(예 : Harary & Donahue, 1994). 여러

나는 나의 다양한 자기를 어찌 생각하고 있나

	실제 자기	이상적 자기	공포스러운 자기	실제 빼기 이상	실제 빼기 공포
활기차다(차분하지 못하다)	—	—	—	—	—
용서하는 사람이다 (원한을 갖지 않는다)	—	—	—	—	—
게으르다	—	—	—	—	—
신경이 곤두서있다 (쉽게 스트레스 받는다)	—	—	—	—	—
미술과 음악 또는 문학을 사랑하는 세련된 사람이다	—	—	—	—	—

본의 이상과 공포를 실제 자기와 비교할 수 있는 방법은 다음과 같다.

먼저 여러분이 위의 다섯 가지 측면에 있어 느끼는 실제 자기 개념이 어떤지 생각해 보자. 다음으로 똑같은 다섯 가지 측면에 대해 여러분의 이상적 자기(여러분이 되고자 하는 모습)를 평가해 보자. 마지막으로 공포스러운 자기(여러분이 될까 봐 두려운 모습)를 똑같이 평가하자. 세 가지 평가 모두에 대해 다음의 척도를 활용해 표에 기입해 보도록 하자.

동의하지 않는다		동의한다		
전혀 동의하지 않는다	별로 동의하지 않는다	상관 없다	조금 동의한다	완전 동의한다
1	2	3	4	5

점수를 기입한 다음에는 두 가지 불일치 점수를 계산할 수 있어서 하나는 실제 자기와 이상적 자기의 불일치 점수이며 다른 하나는 실제 자기와 공포스러운 자기의 불일치 점수이다. 예를 들어 어떤 사람이 술자리나 클럽을 굉장히 좋아하는 사람이지만(활기참에 대한 실제 자기 평가 점수가 5점이다) 이상적으로는 더 차분해져야 하고, 학교 공부를 더 많이 해야 한다고 느끼는 사람이라면(이상적 자기 점수는 3) 실제 자기와 이상적 자기의 불일치 점수는 -2점이어서 그가 이상적 자기에 더 가까워지기 위해서는 사회적 활동을 좀

줄여야 한다는 것을 보여줄 것이다. 또 다른 사람은 소심함을 극복하고 싶어 하지만(활기참에 대한 실제 자기 점수는 3) 과거의 외로운 자기 모습으로 돌아갈까 두려워할 수 있다(공포스러운 자기 점수는 1). 이때 실제 자기와 공포스러운 자기의 차이 값(+2점)은 양수 값을 나타내며 이는 그가 지금 공포스러운 자기로부터 벗어나는 데 성공하고 있다는 것을 뜻한다.

다섯 가지 평가 차원에 대해 여러분의 두 가지 차이 점수를 계산하는 것이나 여러분의 이상적 자기와 공포스러운 자기에 비해서 여러분의 실제 자기가 어디에 있는지 확인하는 것은 상당히 흥미로운 일이다. 여러분의 실제 자기는 특히 몇몇 차원에 있어서는 아마도 여러분의 이상적 자기와 거리가 멀고 공포스러운 자기와 더 가까울 것이다. 여러분은 이와 같은 여러분 성격의 차이 요소를 변화시키고 싶은가? 핵심은 여러분이 원하는 것(여러분의 이상)과 여러분이 원치 않는 것(여러분의 공포)을 알고 어떤 것이 여러분의 마음을 동기화하는지 아는 것이다. 어떤 사람은 이상적 자기를 시각화하면서 영감과 동기를 얻기도 하고 또 다른 사람들은 공포스러운 자기의 이미지 때문에 화들짝 놀라 행동에 나서기도 한다. 여러분은 어느 쪽에 가까운가? 변화를 원한다면 여러분 인생에 무수하게 펼쳐진 가능성들을 시각화하는 것에서부터 시작하는 편이 좋다.



Ziggy Kaluzny/Getty/Images.

로저스의 치료적 접근은 내담자와 상담가의 직접적인 대면 상호작용을 중시하며, 상담가는 진정성, 무조건적 긍정적 존중, 공감적 이해 등의 치료 분위기를 형성하기 위해 노력해야 함을 강조한다.

로저스의 관점에서 세 가지 치료 분위기는 상담자가 어떤 이론을 따르는지와는 관계없는 근본적인 중요성을 지닌다. 따라서 내담자 중심 치료의 바탕을 이루는 이론은 프로그래밍의 'if-then' 명령어와 같은 성격을 갖는다. 만약(if) 특정한 치료 조건이 존재한다면 (then) 성격 변화를 낳는 과정이 필연적으로 나타나는 것이다.

내담자 중심 치료의 결과

도대체 내가 잘못된 게 뭐죠?

난 내가 원하는 사람이 아니에요.

출처 : '더 클레쉬'의 「What's My Name」 중

로저스의 치료적 접근의 핵심 요소를 살펴본 지금 우리는 이제 “과연 이것이 효과가 있나?”라고 질문해 보아야 할 것이다. 내담자 중심 치료는 내담자에게 이득이 될까?

치료가 효과가 있는지 여부를 알려면 원칙적으로 치료의 ‘효과’가 무엇인지 규정해야 할 것이다. 상담을 통해 재거되어야 할 심리적 고통의 핵심 측면은 무엇일까? 이 질문에 대한 로저스의 답은 영국의 펑크록 밴드인 ‘더 클래쉬’가 더 직설적인 어법으로 대신 해 준 바 있다. 뿌리 깊은 심리적 고통은 단순히 이 세상의 객관적 사건에 의해 생겨나는 것이 아니다. 이런 고통은 개인이 스스로를 부적절하다고 느끼는 내적 감각, 즉 자신이 ‘내가 원하는 나’가 아니라는 느낌에서 발생한다. 이는 로저스의 말로 다시 쓰면 개인의 실제 자기와 이상적 자기가 불일치한 것이다. 따라서 상담이 ‘효과’를 보려면 내담자는 실제 자기와 이상적 자기의 더 큰 일치를 얻어내야 할 것이다.

따라서 상담의 효과 유무를 알아보는 연구의 과제는 상담 과정이 성격의 핵심 측면인 내담자의 자기 개념을 향상시켰는지 알아보기 위해 과학적으로 객관적이고 신뢰할 수 있는 평가 방법을 개발하는 것이다. 로저스는 이 목표에 부합하는 연구 방법을 개발하는 데 큰 공헌을 했다. 그는 심리학계에 중요한 영향을 준 운동, 즉 심리상담 분야를 체계적 연구 조사의 대상으로 삼는 과정에 기여했다. 로저스의 주요 목표는 객관적 방법을 활용하여 치료 과정을 평가하는 것이었다. 그는 프로이트와 프로이트 학파의 상담 효과 평가 방법의 큰 한계는 그들이 사용한 방법이 너무 주관적이었던 것이라고 생각했다. 정신분석 치료에서 외부인(즉 상담가나 내담자가 아닌 어떤 사람)이 상담의 성과를 평가하는 유일한 방법은 상담가가 작성한 사례 연구를 읽어 보는 것이었다. 여러분은 이때 발생하는 문제를 명확히 인지할 수 있을 것이다. 사례 연구는 편향될 수 있다. 자신의 직업적 성취가 평가될 거라고 생각하는 정신분석 상담가가 자신의 직업적 성취를 평가할 근거가 되는 사례 연구 결과를 작성하기 때문이다. 근본적으로 상담가는 사례 보고서를 쓰면서 상담 과정에서 나타난 긍정적 치료적 변화 사항을 부지불식간에 과대평가할 수 있다. 따라서 로저스는 내담자 중심 치료의 성과 평가에 있어 상담가의 주관적 보고보다 뛰어난 평가 방법을 도입하길 원했다.

로저스는 연구자들과 대중들이 자신의 치료 노력을 평가할 수 있도록 많은 정보를 공개하기 위한 몇 가지 방법을 고안했다. 그는 자신과 동료들의 상담 과정을 녹음하거나 어떤 경우에는 녹화하기도 했다. 그와 그의 동료들은 Q-sort(5장)와 같은 자기 개념의 객관적 평가 방법을 도입하여 상담 결과가 객관적으로 평가될 수 있도록 했다. 이와 같은 방법은 지금 생각해 보면 너무 당연히 했어야 할 것들로 보이지만 당시의 정신분석 상담가들에게는 채택되지 않았던 것들이었다.

로저스의 제자인 버틀리(John M. Butler)와 헤이(G. V. Haigh)(1954)의 연구는 로저스와 그의 제자들이 로저스 상담 방법을 객관적 절차를 거쳐 평가하기 위해 어떤 노력을 기울였는지 잘 보여

주는 고전 연구이다. 먼저 이들의 연구 가설을 개념 수준에서 살펴보면 로저스의 상담 방법은 내담자의 이상적 자기와 실제 자기 사이에 보다 큰 일치를 가져올 것이었다. 연구자들에게 남은 과제는 추상적 개념 수준을 실제 연구 진행의 탄탄한 현실 수준으로 이행시키는 것이었다. 개인의 다양한 자기 개념 간의 관계에 대한 연구 가설을 어떻게 검증해야 좋을까? 이것이 성격 연구의 어려운 부분이다. 우리는 이론의 개발로부터 세세한 현장 연구로 자연스럽게 설득력 있게 옮겨가야 한다. 버틀러와 헤이는 Q-sort를 사용해서 옮겨갔다. 이들은 Q-sort를 두 번 사용했다. 연구자들은 연구 참여자에게 실제 자기를 묻는 Q-sort에 응답하도록 하고(즉 참여자들은 실제 자기 자신을 바라보는 바에 따라 문항을 분류했다), 이어서 이상적 자기에 대한 Q-sort를 실시하도록 했다(즉 참여자들은 자신이 이상적으로 가지고 싶어 하는 것인지에 따라서 각 성격 특성 문항을 분류했다). 이제 어떤 사람에 대해서 실제 자기와 이상적 자기에 대한 Q-sort 측정치 간의 상관을 계산할 수 있다. 그렇다면 이 상관치는 실제 자기와 이상적 자기 간의 일치 정도에 대한 점수로 받아들일 수 있다. 즉 보다 높은 상관은 실제 자기와 이상적 자기 간의 보다 높은 일치도를 의미한다.

이와 같은 실제 자기와 이상적 자기의 일치도 점수를 얻은 다음 버틀러와 헤이(1954)는 로저스 상담의 효과를 살펴보았다. 이들은 평균적으로 31회의 로저스 상담을 경험한 사람들의 상담 전과 상담 후의 상태를 조사했다. 무엇을 발견했을까? 상담 전에는 각 개인의 실제 자기와 이상적 자기의 상관이 전반적으로 매우 낮아서 상관의 평균이 0이었다. 하지만 상담 후에는 자기의 두 측면 간의 일치도가 유의미한 증가를 보였다. 상담 후 두 Q-sort 점수 간 상관의 평균은 .34로 증가했던 것이다. 이렇게 객관적 측정 절차인 Q-sort를 활용했을 때 로저스 치료 방법의 분명한 효과가 관찰되었다.

위와 같은 결론에 대해 여러분은 적어도 두 가지 질문을 더 떠올릴 수 있을 것이다. 첫째, 상담 효과는 오래도록 지속되었을까? 다행스럽게도 버틀러와 헤이(1954)는 상담 종료 후 6개월 후에 후속 조사를 실시했는데 종료 후 6개월 시점에서 실제 자기와 이상적 자기의 상관은 종료 시점과 유사한 수준인 .31로 유지되었다. 이는 상담을 통한 변화가 실제로 오래 지속된다는 것을 의미한다. 둘째, 심리적 고통을 느껴서 상담을 받은 사람들이 애초에 심리적 고통을 경험하지 않았던 사람만큼 좋아졌을까? 이 질문에 대한 연구 결과는 그다지 좋지 못하다. 버틀러와 헤이(1954)는 상담을 받으려는 동기가 없었던 사람들에게 Q-sort 측정을 실시했는데 이들의 이상적 자기와 현실적 자기의 상관은 .58이었다. 달리 설명하면 상담을 필요로 하지 않았던 집단의 실제 자기와 이상적 자기 Q-sort 점수 간 일치도는 상담을 받은 사람들의 상담 후 일치도 점수에 비해 상당히 높았던 것이다. 그러나 로저스 상담이 의미 있는 성과를 가져오는 것만은 분명하다.

버틀러와 헤이(1954)의 선구적 연구에 따라 로저스 상담의 대중성과 효과성을 평가하는

많은 연구가 이어졌다. 내담자 중심 상담에 대한 현대의 평가는 이 접근법이 로저스가 생존했을 때뿐만 아니라 그가 세상을 떠난 뒤에도 여전히 번영을 구가했다는 것이다. 로저스 상담의 치료적 응용과 그 효과성의 과학적 평가는 미국과 유럽 모두에서 끊임없이 진행되고 있다(Kirschenbaum & Jourdan, 2005). 분명 대다수 연구는 로저스가 개념화한 세 가지 치료 조건의 조합이 실제로 치료적 변화로 이어진다는 것을 보여준다. 상담 과정에서 초래되는 변화는 내담자들의 방어 감소와 경험에 대한 개방성 증가, 보다 긍정적이고 일치된 자기의 발전, 타인에 대한 보다 긍정적인 느낌의 증가, 평가를 내릴 때 다른 사람의 가치를 활용하는 습성의 감소 등으로 나타난다. 이와 같은 결과는 심리학에 대한 로저스의 기여 중에서도 그가 심리상담의 성공을 가져오는 치료 조건을 규정한 것이 가장 두드러지는 공헌 중 하나임을 강조해 준다.

존재

치료적 성장의 필수적 조건에 대한 로저스의 관점은 그가 처음 그것을 개발한 이후에도 상대적으로 미미한 변화를 겪었을 뿐이다. 그러나 한 가지 추가사항에 대해 알아볼 필요가 있는데 그것은 ‘존재’ 개념이다(Bozarth, 1992; McMillan, 2004 참조). 로저스는 점차 “아마도 나는 세 가지 기본 조건(일치, 무조건적 긍정적 존중, 공감적 이해)을 너무 강조한 것 같다.”(Bozarth, 1992에서 재인용)라고 생각하게 되었고, 이 세 가지 상대적으로 객관적인 치료 조건 외에 또 다른 요인, 더 규정하기 힘들고 묘사하기 어려우며 신비롭기까지 한 중요한 요인이 작용한다고 믿게 되었다. 로저스는 “내 존재 자체가 치유되는 것 같았다.”(Bozarth, 1992에서 재인용)라고 믿게 된 것이다. 로저스는 특별히 성공적인 상담 과정에서는 내담자와의 상호작용을 통해 로저스 자신의 핵심적 자기를 경험할 수 있었으며, 내담자에게 매우 직관적인 반응을 보이고 내담자들의 직관적인 반응을 경험했음을 깨닫게 되었다. “나는 내담자와의 관계 속에서 괴상하고 충동적인 행동, 합리적으로는 스스로도 납득하기 힘든 생동을 하기도 했다... 하지만 이 괴상한 행동들은 옳은 것으로 밝혀졌다... 내 안의 영혼이 손을 뻗어 다른 사람 안의 영혼에 닿은 것이다”(Rogers의 말, McMillan, 2004에서 재인용). 내담자 중심 치료의 상담가에 있어 이와 같은 매우 직관적이고 거의 영적이기까지 한 만남은 큰 영적인 변화를 동반할 수 있다. ‘말과 논리를 뛰어넘는’(McMillan, 2004, p.65) 내담자와 상담가의 사람과 사람 간 만남은 근본적인 심리적 변화를 낳는 것으로 여겨진다.

존재 개념과 그 잠재적 치료 효과는 별다른 과학적 조명을 받지 못했다. 그러나 로저스 학파가 활용하는 존재 개념은 다른 지적 분야 및 다른 문화에서는 인정되는 개념이며, 이는 존재 개념이 과학적 연구로 다뤄질 현실성이 있을 것임을 보여준다. 예를 들어 티베트인들은 자신들의 사회적·정치적 지도자인 달라이 라마를 쿤둔^{Kundun}이라 부르며 이는 티베트어로

‘존재’(또는 ‘유일한 존재’)를 뜻하는 말이다. 이들은 로저스가 발견한 것과 같은 심리적 특징을 가리키기 위해 이 단어를 사용한다. 그것은 자신들의 영적 지도자의 놀라운 영적 각성과 정서적 개방성에서 비롯되는 사람과 사람 간의 강한 연결의 느낌을 뜻하는 것이다.

음주, 자기 지각, 고통스러운 감정들

현대적 적용

사람들은 왜 알코올이나 약물을 남용할까? 그리고 왜 중독 치료를 받은 많은 사람들이 다시 중독으로 돌아갈까? 3장에서 우리는 다수의 알코올 및 약물 중독자들이 그들의 고통스러운 감정에 대처하기 위해 부인 방어기제를 사용한다는 것을 알아보았다. 그러나 이와 같은 관계성의 증거는 살펴보지 못했고 물질 남용자들이 어떤 자기를 경험하는지에 대한 분석도 없다. 이와 같은 분석은 물질 남용자들이 일반적으로 고통스러운 감정을 조절하기 위해 물질을 사용한다고 보고하며 또한 알코올 남용자들은 그들 삶의 고통스러운 측면을 애써 잊어버리게 해 주는 멍한 상태를 만들기 위해 술을 마신다고 보고하기 때문에 충분한 중요성을 지닌다 하겠다. 최근 이 분야에서 진행되는 연구는 비록 로저스 이론의 틀에서 분석이 이루어지지는 않았지만 로저스의 관점과 잘 부합한다. 최근 연구의 기본 가설은 알코올이 자의식을 감소시키고, 높은 자의식 상태에 놓인 알코올 남용자는 부정적 인생 경험에 대한 지각 수준을 낮추기 위해 술을 마신다는 것이다. 내적 경험에 대한 자기 지각 수준이 높은 사람은 “나는 내 자신에 대해 많은 것을 돌이켜봐요.” 또는 “나는 내 내적 감정에 주의를 기울이는 편이에요.” 또는 “나는 기분 변화에 민감해요.”라는 식으로 자기 자신을 묘사하는 사람들이다.

사교적 술자리를 재현한 실험실 연구에서 높은 자기-의식 수준을 보이는 사람들은 실패 경험 이후에 다른 세 집단(성공 경험을 한 높은 자기-의식 집단, 성공

경험을 한 낮은 자의식 집단, 실패 경험을 한 낮은 자의식 집단)에 비해 술을 더 많이 마시는 것으로 나타났다. 더군다나 청소년 음주에 대한 연구에서는 높은 자의식 수준을 보이는 청소년들에서는 그들의 음주 증가와 학교에서의 부정적 경험 간에 관계가 나타났으며 낮은 자의식 수준의 학생들에게서는 이 같은 관계가 나타나지 않았다.

재발은 음주 문제를 해결하기 위해 치료 프로그램에 들어오는 사람들에게서 꽤 보편적으로 나타나는 현상이며 부정적 경험에 직면한 사람들이나 이 경험을 특히 민감하게 지각하는 사람들은 음주 문제가 재발할 가능성이 특히 높다. 따라서 많은 사람들은 고통스러운 부정적 경험이나 개인적 실패에 대한 지각 수준을 낮추기 위해 술을 마신다고 볼 수 있다. 자기 지각 수준이 높은 사람은 ‘마셔서 대처하기 *drinking-to-cope*’라고 불리는 행동 양상을 보이는 것이며, 따라서 정서적으로 부정적인 경험 강도가 더 심해진다면 알코올 관련 문제나 남용 또한 더 심각해질 것이다.

따라서 자기 지각 수준의 고조와 마셔서 대처하는 전략은 악순환을 낳을 수 있다. 우리는 스스로에게 특히 생생하게 다가오는 고통스러운 정서적 경험을 경감시키기 위해 술을 시작할 수 있다. 시간이 흐르면 술은 다른 여러 강한 부정적 정서를 낳게 되고(예를 들면 수치심과 같은 것들) 이에 대처하기 위해 또 술을 마시게 되기도 한다. 마셔서 대처하기 행동의 핵심 요인은 정서기인 듯하다. 신시아 모어(Cynthia Mohr)와 동료들(2008)