

인간관계의 필요·충분조건들간의 관계

박 성 희[†]

청주교육대학교

이 연구는 인간중심상담의 정수라고 할 수 있는 인간관계의 필요충분조건들의 관계에 대해 탐색하였다. 그런데 이 세 가지 조건들의 관계는 진정성의 내용을 무엇으로 하느냐에 따라 크게 달라짐을 알 수 있었다. Rogers가 인간중심상담의 초기에 강조했던 일치성을 진정성의 내용으로 보는 경우, 세 가지 필요충분조건들은 상담자가 활용할 수 있는 도구들로서 균등한 중요성을 가진 것으로 판단된다. 반면, Rogers가 후기에 강조했던 현존재성을 진정성의 내용으로 삼는 경우, 진정성은 세 가지 조건의 중심 위치에서 공감과 무조건적 긍정적 존중을 활용하며 지속적으로 성장하는 자아실현의 과정이라고 말할 수 있다. 그리고 이 경우, 필요충분조건 세 가지는 상담자와 청담자 모두를 자아실현의 과정에 참여시키는 생산적 상담관계를 구성한다는 주장이 가능하다.

주요어 : 인간관계, 필요·충분조건, 진정성, 공감, 무조건적 긍정적 존중, 일치성, 현존재성

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 박성희, 청주교육대학교 교육학과, 충북 청주시 흥덕구 청남로 2065
Tel : 043-299-0815, E-mail : sunghee@cje.ac.kr

문제제기

인간중심상담에서는 바람직한 변화를 이끌어내는 상담관계에 필요충분조건이 있다고 주장하고 그 필요충분조건에 일치성(진정성, congruence), 무조건적 긍정적 존중(unconditional positive regard), 공감(empathy) 등을 포함시키고 있다. 필요충분조건이라는 말은 어떤 명제가 성립하기에 필요하고도 충분한 조건을 뜻한다. 따라서 바람직한 변화를 이끌어내는 상담관계의 필요충분조건이 이 세 가지라는 말은 이 세 가지만 갖추어지면 상담관계가 제 기능을 다할 뿐 아니라 청담자의 바람직한 변화를 보장한다는 뜻이다. 엄청나게 혁신적인 주장인데 그 정도로 인간중심상담에서는 상담의 핵심으로 이 세 가지 조건을 중시한다. 인간중심상담의 선구자 Rogers가 처음 이렇게 과감한 주장을 펼쳤을 때 많은 사람들, 특히 심리치료 분야에 종사하는 사람들은 쉽게 동의하지 않았다. Rogers의 주장이 엄격한 과학적 절차를 통해서 검증된 것이 아니라 자신의 신념을 표현한 것에 불과하다고 본 것이다. 하지만 이후에 실시된 연구 결과들이 이 주장의 타당성을 뒷받침하면서 세 가지 필요충분조건은 거의 대부분의 심리치료 이론에서 청담자의 변화에 바람직한 효과를 주는 관계요인으로 인정받게 된다. 아울러 필요충분조건들의 중요성은 심리치료의 분야를 넘어 다른 분야에까지 널리 확산되기에 이른다. 상담은 물론이요, 교육, 간호, 복지, 국제간 갈등 등 인간에게 도움을 제공하는 각종 직업 분야에서 이 개념을 받아들여 활용하게 된 것이다(Bohart, A. C., & Greenberg, L., 1997). 물론 이들 분야에서는 상담과 심리치료 분야에 한정된 ‘상담관계’라는 말 대신 보다 보편적이고 일반적으로 적용

할 수 있는 ‘바람직한 인간관계’라는 용어를 사용하고 있다. 이 논문에서 상담관계 대신 인간관계라는 용어를 사용한 것도 이런 이유에서다.

그러나 신선한 충격을 주며 등장한 필요충분조건이라는 개념의 확산과 그 활용도에 비추어보면 1970년대 이후 이에 대한 연구는 매우 위축된 상황이다. 그러니까 Rogers가 필요충분조건에 대해 과감한 주장을 펼친 1950년대와 60년대 반짝하던 연구들이 그 이후에 침체를 맞게 되는데, 특히 미국에서 이런 경향이 강하게 나타났다(박성희, 2004). 여기에는 여러 가지 원인이 작용했을 텐데 필자는 다음 세 가지가 가장 큰 원인이라고 생각한다. 첫째, 수많은 심리치료 이론의 등장하면서 각 이론에 어울리는 특수한 기법 개발에 열을 올리게 되었다는 점, 둘째, 필요충분조건이 조작적으로 정의하기 쉽지 않고 따라서 엄격한 과학적 연구를 수행하기 어렵다는 점, 셋째, 필요충분조건들간의 관계적 특성이 명료하게 정의되지 않았다는 점 등이다. 미국을 언급했지만 사실 우리나라의 경우는 이보다 더 심해서, 공감을 제외하면, 필요충분조건들에 대한 연구가 거의 이루어지지 않았다고 말해야 정확하다. 지금까지 출판된 자료를 검토하면 필자가 쓴 몇 권의 책과 진정성에 대한 두 세 개의 석사학위 논문이 전부다. 그리고 이들도 개념 탐색에 집중되어있다는 한계를 가지고 있다. 우리나라의 상담학자들이 입으로는 필요충분조건이 중요하다고 말하면서도 연구는 하지 않았다는 말이다.

이 논문은 필요충분조건들간의 관계에 대해 초점을 맞출 것이다. 필요충분조건을 처음 제시한 Rogers는 이들 관계에 대해 특별히 언급하지 않고 세 가지를 나열하는 데서 그쳤지만,

이 세 가지 조건들 사이에는 분명 어떤 관계가 들어있다. 이 관계를 발견하고 새롭게 구조화하는 작업은 세 가지 조건의 개념적 속성과 상호 연관성을 보다 큰 틀에서 볼 수 있도록 도울 뿐 아니라 조건들 하나하나에 대해서도 보다 자세히 이해할 수 있는 기회를 제공한다. 이는 점에서 의미가 있다.

인간관계의 필요·충분조건

1957년 Rogers가 발표한 ‘치유적 인격 변화의 필요충분조건’이라는 논문(Rogers, 1957)은 인간중심상담 발달의 결정적 사건이라고 지적된다. 인간중심상담이 지향해야 할 상담의 목표와 방법을 이 조건들 중심으로 명확하게 정의했기 때문이다. 사람의 인격을 긍정적으로 변화시키고 한층 통합된 존재로 성장시키는데 여섯 가지 조건이면 충분하고 그 외에는 아무것도 필요하지 않다는 주장은 인간중심상담을 규정하는 선언이요 강령이라고 해도 과언이 아니다.

사실 위 논문에서 제시된 여섯 가지 필요충분조건은 이미 Rogers가 여기저기서 언급한 바 있다(1939, 1942, 1946, 1951). 이를테면 Rogers는 1946년에 ‘심리치료의 과정 및 결과의 유형을 예측 가능케 하는 상담자의 태도와 행동에 대한 여섯 가지 조건들’을 들면서 ‘청담자의 감정적 경험에 깊은 이해로 반응하기, 청담자가 표현하는 태도와 느낌에 제한 두지 않기, 청담자에게 캐묻기, 야단치기, 해석하기, 안심시키기, 설득하지 않기’ 등을 말한 바 있고(Rogers, 1946), 1951년에는 좀더 명확한 언어로 상담자가 취해야 할 태도를 온정, 깊은 이해, 그리고 존중과 수용이라고 표현하였다

(Rogers, 1951). 이런 용어들이 1957년도 논문에서 공감, 일치(진정성), 무조건적 긍정적 존중 등 세 가지 조건으로 다듬어지게 된다. 그런데 Rogers는 이 세 가지 조건을 말하면서 동시에 청담자를 대하는 상담자의 태도가 깊고 순수해야한다는 점, 상담자와 청담자가 개인적인 방식으로 연결되어야 한다는 점, 상담자에 대한 청담자의 지각을 주목해야 한다는 점 등을 덧붙이고 있다(Rogers, 1957). 아마도 Rogers는 상담자측에서 제공하는 앞의 세 가지 조건만으로는 청담자의 변화와 성장을 이끄는 필요충분조건이 될 수 없다고 생각한 것 같다. 1957년도에 발표된 여섯 가지 조건은 이러한 과정과 고민을 거쳐서 탄생하게 된 듯하다.

1959년도에 Rogers는 1957년도에 발표한 필요충분조건 여섯 가지를 ‘만일 ~~이라면, ~~한다(if~~then)’의 형식을 빌어 이론적인 형태로 진술한다. ‘만일 치유 과정의 조건들이 존재한다면, 이 조건들에 의하여 어떤 과정이 작동할 것이며 이 과정의 결과들은 인격과 행동 변화에 모종의 결과를 가져올 것이다’는 식이다. Rogers는 ‘만일(if)에 속하는 여섯 가지 조건들을 다음과 같이 제시하였다(Rogers, 1959).

1. 두 사람이 접촉 중이어야 하고
2. 우리가 청담자라고 부를 첫 번째 사람은 불일치하고, 상처입기 쉽고, 또는 불안한 상태에 있고
3. 우리가 상담자라고 부를 두 번째 사람은 관계 속에서 일치(진정성)하고
4. 상담자는 청담자를 향해 무조건적 긍정적 존중을 경험하고 있고
5. 상담자는 청담자의 내적 참조체제를 경험하며 공감적으로 이해하고 있고

6. 청담자는 적어도 최소한 상담자가 자신에 대해 긍정적 존중을 하고 상담자가 이해한다는 것을 지각한다. 과정은 오로지 앞의 세 가지 조건들만으로도 시작될 수 있으며, 이러한 조건들이 충족되지 않으면 시작 자체가 일어나지 않는다고 가정된다.

Rogers가 제시한 필요충분조건 여섯 가지는 핵심 조건과 그 핵심 조건들이 잘 기능하고 성과를 낼 수 있도록 돕는 맥락조건 또는 지원조건으로 나눌 수 있다. 앞의 3, 4, 5 번이 핵심 조건이라면 1, 2, 6 번은 맥락이나 지원조건이라고 말할 수 있다. 그런데 핵심조건으로 지목된 내용들은 특히 상담자의 역할과 태도에 초점이 맞춰져있다. 다시 말해 상담관계에서 상담자가 자기 존재를 어떻게 드러내고 어떻게 행동하고 어떤 태도를 취하는지와 관련된 것들이다. 바로 이런 이유 때문에 상담자들은 상담관계의 필요충분조건을 이야기할 때 3, 4, 5 번 즉 일치성(진정성), 무조건적 긍정적 존중, 공감이라고 압축하여 말하곤 한다. 이 글 역시 인간관계의 필요충분조건은 이 세 가지를 의미하는 것으로 한정하여 사용할 것이다.

필요충분조건들간의 관계를 탐색하려면 먼저 각 조건들이 어떤 뜻으로 사용되고 있는지 살펴볼 필요가 있다. 이를 위하여 이 글에서는 각 조건들에 대하여 Rogers가 직접 정의한 내용들을 검토하고 간단하게 필요한 분석과 설명을 덧붙일 것이다.

진정성

“우선, 상담자가 진정한 자신일 때, 청담자와의 관계에서 순수하고, 아무런 ‘겉

치레’나 가면 없이 순간순간 자신의 안에서 흐르는 느낌과 태도에 열려 있을 때 개인의 성장이 촉진된다고 나는 생각한다. 우리는 이러한 조건을 그려내기 위해 ‘일치성(진정성)’이라는 용어를 사용해왔다. 이는 상담자가 경험하는 느낌들은 그에게 유용하며, 그의 인식에 유용할 뿐 아니라 그가 이러한 느낌을 살 수 있고, 관계 속에서 그것들이 될 수 있으며, 적절하다고 판단되면 그들을 표현할 수 있다는 것을 의미한다. 이는 그가 인격-대-인격의 터 위에서 청담자를 만나는, 청담자와 직접적인 인격의 접촉을 하고 있다는 뜻이기도 하다. 이는 그가 자신을 부인하지 않는, 자기 자신이 됨을 뜻한다. 이러한 조건을 완전하게 성취한 사람은 아무도 없지만, 상담자가 자신의 내면에서 진행되는 것들을 수용하며 더 잘 들을수록, 두려워하지 않고 복잡한 자신의 느낌들이 될 가능성이 더 많아지고, 일치의 정도도 더 커질 수 있다.

나는 우리가 이러한 특성을 일상생활에서 쉽게 접할 수 있다고 생각한다. 우리 모두는 우리가 아는 사람들 중에 항상 가면 뒤에 숨어서 활동하는 것 같은 사람, 무슨 연기를 하는 것 같은 사람, 느끼지도 않은 것을 말하는 사람들을 찾아낼 수 있다. 그들은 불일치함을 보여주고 있다. 우리는 그런 사람들에게 자신을 깊이 있게 드러내지 않는다. 한편, 우리 모두는 우리가 신뢰할 수 있는 사람들도 알고 있다. 우리는 그들이 진정한 자신이라는 것을 알 수 있고, 우리가 허례나 전문가의 가면이 아니라 그 사람 자신을 접하고 있다는 것을 알기 때문이다. 바로 이것이 우리가 말하려는 특성이다. 상담자가 관계 속에서

더 순수하고 더 일치할수록 청담자에게서 성격 변화가 일어날 확률은 그만큼 더 커진다....

나는 피상적인 것이 아니라 깊고 진실된, 상담자 속에서의 진실성에 대해 말하고 있다는 것을 분명히 하고 싶다. 나는 이따금 이 인격의 일치성 요소를 묘사할 때 투명성이라는 낱말이 도움이 된다고 생각한다. 만일 내 속에서 진행되는 상담 관계에 적합한 모든 것을 청담자가 볼 수 있다면, 만일 그가 ‘나를 투명하게 꿰뚫어’ 볼 수 있다면, 그리고 관계 속에서 내가 기꺼이 이 진실성을 내보일 수 있다면, 그 속에서 우리 두 사람 모두 배우고 발전하는 의미있는 만남이 될 것이라고 나는 거의 확신할 수 있다(Rogers & Stevens, 1967, pp.90-92).”

Rogers는 일치성(congruence)을 위와 같이 묘사하고 있는데, 이 글에는 일치 이외에도 신뢰, 투명, 순수, 진실 등의 용어가 보인다. 이는 ‘일치성’이 단순히 ‘무엇과 무엇이 서로 꼭 맞는다’는 사전적인 뜻을 넘어서서 좀더 복잡한 의미를 담고 있음을 암시한다. 실제 일치성에 대한 개념은 Rogers와 그의 후학들에 의해 꾸준히 탐구되면서 그 의미가 보다 충실해지는데 필자는 ‘진정성(authenticity)’이 이를 전체적으로 아우를 수 있는 용어라고 생각한다. 박성희(2011)는 Rogers와 그 후학들이 발전시킨 진정성의 내용을 여덟 가지로 정리하고 있는데 이를 간단하게 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 일치성이다(congruence). 진정성을 말할 때 진정성을 말할 때 가장 많이 등장하는 용어가 바로 일치이다. 그럼 무엇과 무엇의 일치를 말할까? 간단히 말하면 ‘경험과 인식’의

일치 그리고 ‘인식과 표현’의 일치를 말한다. 경험과 인식의 일치는 내부적 일치, 인식과 표현의 일치는 외부적 일치라고도 한다. 이 두 가지 일치에 대해 보다 잘 이해하려면 여기서 말하는 경험, 인식, 표현이 무엇을 뜻하는 지 조금 자세히 살펴볼 필요가 있다.

경험은 보통 다양한 사건들을 관찰하고 접하면서 쌓여가는 개인적인 반응을 의미하지만 Rogers(1959)는 주어진 어떤 시간에 잠재적으로 인식이 가능한 ‘유기체의 봉투(생명체의 내면이라는 뜻)’ 안에서 진행되는 모든 것이라고 말했다. 그러면서 그는 특히 ‘느낌’을 강조하였다. 그러니까 어떤 일을 겪을 때 내면에서 일어나는 느낌을 경험이라고 본 것이다. 인식은 알아챌, 지각, 해석, 판단, 평가 등의 지적 기능을 뜻하고, 표현은 내면에 있는 내용을 외부로 드러내는 명시적 의사소통을 뜻한다. 그렇다면 경험과 인식의 일치는 개인이 내면에서 느끼는 느낌과 이에 대한 지각의 일치를 뜻하고, 인식과 표현의 일치는 지각한 내용과 이를 드러내는 의사소통의 일치를 뜻한다.

둘째, 투명성이다(transparency). 앞에서 말한 일치 중에서 특히 외부적 일치 즉, 인식과 표현의 일치를 투명성이라고 부르기도 한다. 투명성은 속까지 환히 비치도록 맑고 분명함을 말하는데, 내면에서 진행되는 생각이나 느낌을 바깥으로 드러낼 때, 있는 그대로 맑고 투명하게 표현하라는 말이다. 그러니까 표현만을 가지고도 내면에서 일어나는 진실을 뚜렷하게 포착할 수 있도록 숨기거나 꾸미지 말라는 말이다. 쉽게 말하면 거짓말 하지 말라는 것이다.

셋째, 순수성이다(genuineness). 일치와 투명성을 포함하는 개념으로 순수성이 등장하기도 한다. 그런데 순수성은 경험과 인식, 인식과

표현의 일치라는 개념을 포함하면서도 조금 다른 의미를 담고 있다. 우리가 금이나 알코올의 순도 몇 % 라고 말할 때 이 순도는 가짜가 섞이지 않은 진짜를 의미한다. 순수성에는 바로 이런 뜻이 있다. 아무 것도 섞이지 않은 순수한 마음으로 상대를 대하라는 것이다. 그러면 어떻게 하는 게 순수하게 대하는 것일까? 상대를 목적으로 대하는 마음. 바로 이것이다. 그러니까 철저하게 ‘상대를 위하여’ 마음을 내라는 말이다. 자신이 가진 다른 목적을 달성하기 위하여 상대를 수단으로 활용한다든지, 상대를 놀이나 게임 대상으로 대하지 말라는 뜻이다.

넷째, 진솔성이다(realness). 진솔성은 말 그대로 참되고 솔직하다는 뜻이다. 이 용어는 진정성에 들어있는 참된 특성을 강조하기 위하여 여기저기 쓰이고 있지만, 특별히 그 세부 내용을 명시해 놓은 문구는 찾기 어렵다. Rogers는 진정성을 설명하는 글에서 ‘허례나 전문가의 가식이 아니라 그 사람 자신을 접하는 것’이라는 표현에서 진솔성이라는 용어를 사용하고 있는데, 이로 미뤄보건대 진솔성은 꾸밈, 가식, 왜곡, 과장, 가면 없이 ‘있는 모습 그대로’ 진솔하게 자신을 드러내는 특성을 뜻한다고 말할 수 있다.

다섯째, 통합성이다(integrity). 통합성은 자기에게 일어나는 다양한 경험들을 유기적으로 연결하는 일 그리고 경험들 사이의 자유로운 흐름을 가능케 하는 소통을 포함한다. 우리의 경험은 신체 생리적인 것로부터 대인관계에 이르기까지 여러 수준에서 일어난다. 이렇게 여러 수준에서 발생하는 경험들이 조화를 이루지 못하고 따로 논다면 매우 혼란할 수밖에 없다. 통합성은 다양한 층위에서 일어나는 경험들에 질서와 방향을 부여함으로써 전체적으

로 통일성과 일관성을 갖추게 한다. 통합성을 전체성(wholeness) 또는 정합성(coherence)이라고 부르는 사람들도 있지만, 핵심은 연결과 소통이라고 말할 수 있다. 진정성의 개념에 통합성을 포함시키는 이유는 아마도 경험들 사이에 모순이나 불일치가 없어야 상대를 향한 태도에 통일성과 일관성을 갖출 수 있다고 보았기 때문일 것이다. 생각으로는 상대와 화해하고 싶는데 영 행동으로 옮겨지지 않는다면 상대와 화해하고 싶다는 생각의 진정성을 의심해 봐야 할 것이다.

여섯째, 성실성이다(integrity). 성실성은 정성스럽고 진실된 품성을 말하는데, 여기서는 특히 정성스러움에 초점이 가있다. 그러면 무엇에 정성을 쏟아야 할까? 첫째, 상대방이다. 상대방을 제대로 만나려면 무엇보다도 그에게 깊은 관심과 정성을 쏟아야 합니다. 마치 상대방이 우주 전체인 양 그에게 온통 주의를 집중하고 성실하게 귀를 기울이며 그의 세계로 파고들어야 한다. 둘째, 체험들이다. 대화를 하면서 자신의 내면에서 일어나는 모든 체험들을 왜곡함 없이 자신의 것으로 충실히 ‘살아야’ 한다. 상대방과 함께 하는 동안 우리의 내면에는 여러 생각과 심상과 느낌들이 흐르기 마련이다. 내면에 흐르는 이러한 체험 내용들을 무시하고 거부하거나, 왜곡하고 과장하지 않고 있는 그대로 느낄 수 있어야 한다. 마음을 열어놓은 채로 자신 속에서 흐르는 온갖 상념들을 생생하게 살아있는 실제로 체험해야 한다.

일곱째, 현전재성이다(presence). 현전재성은 ‘현재 전체로 함께 존재한다’는 말을 줄여서 필자가 만든 용어이다. 현전재성은 말 그대로 지금 이 순간에 전체로 존재한다는 뜻이다. 그러니까 과거나 미래가 아닌 지금 여기에서

자신이 감각하고 인식하고 느끼고 의식하고 접촉하는 등 자신에게 일어나는 온갖 현상들을 거부하지 않은 채 전체로 느끼고 경험하면서 함께 있는 것을 말한다. 이렇게 할 때 바로 그 사람 됨됨이(이것을 ‘인격’이라고 말할 수도 있다)로부터 자연스럽게 빚처럼 흘러나오는 어떤 것이 있는데 이것이 함께 있는 다른 사람의 마음을 열게 하고 진정성과 신뢰성을 느끼게 한다. 자신이 하는 어떤 일이 아니라 지금 자신이 어떤 사람이나에 의해 진정성이 제대로 소통될 수 있다는 말이다. 따라서 현존재성에 충실하기 위해서는 어떤 활동을 하는 것이 아니라 모든 일을 멈추고 그냥 자신에게 일어나는 현상들을 주시하고 누리는 것이 중요하다. 과거를 회상하지도 미래를 희망하지도 않은 채 지금 이 순간에 깊이 빠져들어 자신에게서 일어나는 온갖 현상들을 살아가면 그것으로 충분하다. 이렇게 하면 진정성은 자연스럽게 갖춰진다. 지금 이 순간 내가 진정한 나 자신으로 살아있을 때 상대방에게 진정성이 고스란히 전달된다고 보기 때문이다. 그렇다면 진정성을 인정받기 위해서 별달리 해야 할 일은 정말 아무것도 없다고 말할 수 있다. 현존재성은 진정성이 활동이나 행위보다 인격이나 사람 됨됨이 자체와 보다 가깝다는 점을 강조하고 있다.

여덟째, 신뢰성이다(trustworthiness). 신뢰성은 믿고 의지할 수 있는 품성을 뜻한다. 진정성을 말할 때 신뢰성도 자주 언급되지만, 신뢰성은 진정성을 갖추기 위한 조건이라기보다는 진정성의 목적 내지는 결과라고 보는 편이 정확하다. 그러니까 상대방으로 하여금 나를 신뢰하게 하기 위하여 진정성있게 대한다거나, 진정성있게 상대를 대할 때 상대의 마음속에 나를 신뢰하는 마음이 생기게 된다는 말이 맥

락에 맞는다. 이런 점에서 신뢰성은 앞에서 설명한 다른 용어들과는 다소 성격이 다르다.

방금 진정성을 설명하는 여덟 가지 용어들을 살펴보았는데 진정성을 설명하는 용어가 이렇게 많은 것은 진정성의 개념이 그만큼 복잡하다는 뜻이기도 하다. 실제 세 가지 조건 중 인간중심상담자들이 가장 많은 혼란을 겪는 개념이 바로 진정성이다. 처음 Rogers는 순수성이라는 용어를 주로 사용하다가 1956년에 ‘일치성’이라는 용어를 최초로 등장시켜 순수성과 일치성이라는 용어를 병행하여 사용하였다. 그러다가 후기(Rogers, 1980, 1986)로 가면서 통합성, 성실성, 현존재성이라고 일컬을 수 있는 발언들을 쏟아낸다. 이 점에 주목한 Rogers의 후학들은 순수성과 일치성으로 시작한 Rogers의 생각이 점차 ‘자기 자신이 된다’는 진정성으로 옮겨간 것으로 해석하고 있다(Adomaitis, 1992; Mearns & Thorne, 1988). 특히 Geller와 Greenberg는 진정성의 내용 중 현존재성에 초점을 두고 논의를 전개한 바 있다(Geller, S. M., & Greenberg, L. S., 2000). 이후의 논의를 위하여 <A way of being>에서 Rogers가 현존재성에 대해 언급한 부분을 인용해둔다.

“내가 나의 내적, 통찰적 자아와 가장 가까이 있을 때, 내가 자신 속에 있는 알려지지 않은 부분과 접촉하고 있을 때, 아마도 내가 약간 다른 상태의 의식에 있을 때, 내가 하는 무엇이든지 치유적 힘이 충분한 것처럼 보입니다. 그리고 ‘나의 현존재 자체’가 다른 사람들을 즐겁게 하고 도움이 됩니다. 이 경험을 강요하기 위하여 내가 할 수 있는 것은 아무 것도 없습니다. 하지만 내가 이완되고 나 자신의 초월

적 핵심에 가까이 있을 때, 나는 관계에서 내가 합리화하기 어려운 다소 이상하고 충동적인 방법으로 행동하기도 하는데, 이는 나의 의도적인 생각과 아무 관계가 없습니다. 그러나 이 이상한 행동은 조금 이상한 방법으로 결국 옳았다고 증명됩니다. 이는 마치 나의 내부 영혼이 뺏어 나와 다른 사람의 내부 영혼에 닿는 것처럼 보입니다. 우리의 관계는 ‘우리’를 초월해서 보다 큰 어떤 것의 일부가 되는 것 같습니다. 그 순간 아주 깊은 성장과 치유와 에너지가 함께 존재합니다(Rogers, 1980, p.129).”

공감

“공감은 다른 사람의 내적인 준거들을 정확하게, 그것의 감정적인 요소와 거기에 관련된 의미를 마치(as if)라는 사실을 망각함이 없이 마치 자신이 그 사람인 것처럼 지각하는 상태이다(Rogers, 1959, pp.210-211).

공감적이라고 불리는 타인과의 존재양식은 몇 가지 측면이 담겨있다. 이는 다른 사람의 사적인 지각 세계에 들어가 거기에서 아주 편안하게 머물러 있음을 뜻한다. 이는 순간순간 그 사람 속에 흐르는 느껴진 의미의 변화와 두려움, 분노, 상냥함, 혼란 또는 그가 경험하는 모든 것에 민감함을 포함한다. 이는 일시적으로 그 사람의 삶을 살며, 판단하지 않고 그 속에서 부드럽고 섬세하게 옮겨 다니면서 그가 거의 인식하지 못하는 의미까지도 감지함을 말한다. 그러나 그것이 너무 위협적일 때에는 그가 전혀 느끼고 있지 않는 느낌을 드러내려고 노력하지 않을 수도 있다. 이는 그 개인이 두려워하는 요소를 겁먹지

않은 눈으로 바라보면서 당신이 감지한 그의 세계를 전달해 주는 것도 포함한다 (Rogers, 1975, p.4).”

세 가지 필요충분조건들에 관한 선행 연구들 중에 가장 많은 연구가 이루어진 것이 공감이다. 아마도 공감은 비교적 조작적으로 정의하기가 수월하고 따라서 측정 가능한 도구들을 개발하고 제작하기가 유리하기 때문이었을 것이다. 하지만 공감에 관한 연구의 대부분이 공감적 의사소통에 집중되어있다는 점은 문제로 지적될 수 있다. 재미있는 것은 영어권에서는 1980년대 후반에 들어서면서 연구수가 현저하게 줄어드는 반면 우리나라에서는 1980년대 이후 공감 연구가 폭발적으로 증가한다는 사실이다. 박성희(2004)는 공감 연구에 대한 개관 연구를 행한 바 있는데, 1990년대 이후 국내에서 공감에 대한 연구가 활성화되기 시작하여 석·박사학위를 포함한 공감 연구물의 수가 개관 연구를 한 시점 기준으로 100개가 넘는 것으로 보고하고 있다. 그로부터 10여년 가까이 지난 현 시점에서 공감에 관한 연구물의 수는 현격하게 증가했을 것으로 예상된다.

공감에 관한 국내 연구들은 기본적으로 Rogers의 정의를 받아들이면서도 나름대로 다양하게 해석하는 듯하다. 연구자들 사이에서 공감이 어떻게 해석되고 있는지 박성희(2004)가 8가지로 정리한 내용을 살펴보자.

첫째, 공감에 대한 상식적 정의로서 공감을 ‘아, 그럴 수 있겠다,’ ‘이해가 된다는 식의 마음 상태를 일컫는다고 본다.

둘째, 공감을 공감적 감정이나 정서의 각성 상태로 본다.

셋째, 공감을 지각 · 추론 · 판단 · 이해 등의

인지기능으로 본다.

넷째, 공감을 하는 사람과 공감을 받는 사람 두 입장을 모두 포함한 순환적 관점에서 본다.

다섯째, 공감의 표현 또는 공감적 의사소통을 중시한다.

여섯째, 여러 가지 요소들이 섞여있는 복합 특성으로서 공감을 본다.

일곱째, 공감을 구체적인 행동으로 정의한다.

여덟째, 공감을 ‘이심전심’과 같은 동양적 사고와 연결시켜 정의한다.

Rogers를 비롯하여 국내외 연구자들이 공감의 내용이나 표현방식을 무엇으로 보든간에 ‘공감이 다른 사람의 내면에서 진행되는 일을 마치 자신이 그 사람인 것처럼 지각하는 과정과 상태’를 말한다는 점과 공감을 능동적이고 적극적인 과정으로 받아들인다는 점은 분명한 것 같다. 앞에서 공감에 대하여 Rogers가 제시한 초기와 후기의 정의들에서도 공통적으로 이 점이 매우 선명하게 드러난다. 공감의 서술어로 사용된 지각, 뛰어들어감, 들어감, 머물러있음, 살아감, 옮겨다님, 민감함, 감지함 등이 모두 그렇다. 공감이 기본적으로 상담자의 능동적이고 적극적인 활동이라는 점에서 수궁이 간다.

무조건적 긍정적 존중(수용)

“나는 상담자가 청담자 안에 있는 것에 대해 따뜻하고, 긍정적이고, 수용적인 태도를 경험할수록 성장과 변화가 더 많이 일어날 것이라고 예상한다. 이것은, 마치 부모가 자식이 어떤 순간 행한 특정 행동에 상관없이 하나의 인격체로 그를 소중하게

여기면서 자식에 대해 느끼는 것과 동일한 질의 느낌으로, 상담자가 청담자를 하나의 인격체로 대하는 것을 뜻한다. 이것은 상담자가 청담자를 잠재가능성을 지닌 하나의 인격체로 대우하고, 비소유적인 방식으로 배려함을 의미한다. 이는 어떤 느낌이든-적대감이든 부드러움이든, 반항이든 순종이든, 확신이든 자기 격하이든-그 순간 청담자 안에 살아있는 느낌을 그대로 느껴 볼 수 있도록 기꺼이 열어놓는 것을 의미한다. 이는 있는 그대로의 청담자에 대한 사랑을 의미한다. 물론, 여기에서의 사랑은 일반적으로 사용하는 낭만적이거나 소유적인 의미가 아니라 신학에서 사용하는 아가페와 유사한 뜻이라는 전제에서. 내가 지금 묘사하고 있는 느낌은 온정주의적인 것도, 감상적인 것도 아니고, 사교상 또는 기분을 맞추어주는 피상적인 수준의 것도 아니다. 이것은 다른 사람을 하나의 분리된 개인으로서 존중하는 것이며, 그를 소유하는 것이 아니다. 이는 일종의 좋아함으로서 힘이 실려 있지만 요구하는 것은 아니다. 우리는 이것을 긍정적 존중이라고 부른다...

이 태도에는 내가 다소간 확신이 덜 가는 한 가지 측면이 있다. 나는 잠정적으로 긍정적 존중이 무조건적일수록 관계가 더 효과적일 것이라는 가설을 제안한다. 이말은 상담자가 청담자를 조건적 방식이 아니라 하나의 전체로 소중히 여긴다는 뜻이다. 상담자는 청담자의 어떤 느낌은 수용하고 다른 것은 인정하지 않는 것이 아니다. 상담자는 이 사람에 대해 무조건적 긍정적 존중을 느끼는 것이다. 이는 주저함 없이 그리고 평가함 없이 흘러나가는 긍정

적 느낌이다. 이는 판단하지 않음을 의미한다. 상담자와 청담자 사이에서 이 평가함 없이 소중하게 여김이 존재할 때, 청담자에게 건설적 변화와 발달이 일어날 확률이 더 커진다고 나는 믿는다.(Rogers, C., & Stevens, B., 1967, p.94).”

Rogers가 설명한 무조건적 긍정적 존중(수용)은 ‘상담자가 청담자를 평가하거나 판단하는 조건적 방식이 아니라 하나의 전체로서 무조건 소중히 여기고 받아들이는 태도’라고 요약할 수 있다. 이 무조건적 긍정적 존중의 내용(무엇을)과 방법(어떻게)이 담겨있는데, ‘무엇’에는 인격과 느낌이 들어있고, ‘어떻게’에는 비소유적, 무조건적, 긍정적, 따뜻하게 등의 수식어와 열어놓는다, 대우하다, 존중하다, 소중히 여기다, 배려하다, 수용하다, 좋아하다, 사랑하다 등의 서술어가 포함되어있다. 이 수식어와 서술어들은 어떻게 하라는 방법을 구체적으로 명시하고 있는데, 그 성격이 기다림에 있다는 점을 주목할 필요가 있다. 그러니까 무조건적 긍정적 조건은 적극적으로 무엇을 하는 것이 아니라 오래 기다린다는 의미가 담겨있다는 말이다. 예를 들어, ‘비소유적’이라는 수식어는 소유하지 않기 위하여 애쓰는 행동이 아니라 청담자의 가능성을 믿고 오래 기다린다는 뜻으로, ‘사랑한다’는 서술어는 열렬하게 사랑하는 행동을 펼치는 것이 아니라 사랑하는 마음을 품고 기다린다는 뜻이라는 말이다. 여기서 기다린다는 용어는 이와 유사한 성격을 가진 다른 용어들 그러니까 지켜보다, 버티주다, 받아들이다 등과 교환 가능하다고 여겨진다. 이 용어들은 외양으로는 소극적이고 수동적인 듯 하면서도 그 안에는 상대방을 향한 따뜻한 관심과 열정이 가득하다는 특징

을 갖추고 있다. 따라서 무조건적 긍정적 존중은 행동(do)보다 인격(be)이 우선되는 조건이라고 말할 수 있다.

인간관계의 필요충분조건들의 관계에 대한 선행 연구

세 가지 필요충분조건들은 그 개념 자체가 상당히 중첩된다. 이를테면 넓게 봐서 공감은 수용에 포함되는 개념이라고 말해도 틀렸다고 말하기가 어렵다. 그럼에도 세 가지 조건은 각기 다른 초점을 향하고 있다. 따라서 세 가지 조건이 지향하는 초점을 중심으로 그 관계를 살펴볼 필요가 있다.

이 세 가지 조건들의 관계에 대하여 Rogers가 직접 언급한 내용은 두 가지로 나뉜다. 하나는 세 가지 조건들의 기능적 관계를 명시한 것이고 다른 하나는 상황에 따라 필요하게 동원해야 할 조건을 병렬적으로 나열한 것이다. <A way of being>에서 이 예를 찾을 수 있다.

먼저, 세 가지 조건은 기능적 회로와 같은 관계에 있다는 주장이다. Rogers는 청담자의 성장을 촉진하는 과정이 다음과 같은 과정으로 이루어진다고 말하고 있다.

“1. 공감적인 분위기의 비평가적이고 수용적인 특징은 사람들로 하여금 자기 자신을 소중히 여기고 돌보는 태도를 갖게 한다.(수용 또는 무조건적 긍정적 존중)

2. 누군가 이해하며 들어주면 자기 자신에게서 들려오는 소리와 막연하게 느꼈던 의미들을 보다 정확하게 들을 수 있다.(공감)

3. 자기 자신을 잘 이해하고 또 소중하게 생각하면 새로운 경험들에 자신을 열어놓음으

로써 이 경험들을 보다 정확하게 기반이 단단한 자아개념 속으로 통합한다.(진정성)

이제 자기는 체험과 보다 일치하게 된다. 그리하여 사람들은 자기 자신에 대한 태도에서 더욱 보살피고 수용적이며, 더욱 공감적으로 이해하고, 더욱 진실하고 일치된다(p.159).”(괄호 안의 내용은 필자가 넣은 것임)

Rogers의 말 속에서 우리는 무조건적 긍정적 존중, 공감, 진정성이 서로 연결되어있는 고리라는 생각을 갖게 된다. 그러니까 이들은 순환적으로 연결되어 서로가 서로에게 영향을 주는 삼각 회로 관계를 구성한다는 말이다. 다만, 이 영향력이 시작되는 출발점과 방향은 고정된 것이 아니므로 이 점에서 세 조건은 모두 동등하다고 생각된다.

Rogers는 상황에 따라 세 가지 조건의 중요성이 다르다는 주장도 펴고 있다.

“결혼과 성 파트너 사이, 교사와 학생 사이, 고용주와 피고용인 사이, 동료와 친구 사이 등 일상적인 상호작용이 일어나는 관계에서 일치성은 가장 중요한 요소다. 일치성과 순수성(진정성)은 상대방으로 하여금 당신이 감정적으로 어디에 있는지 알게 해준다... 그러나 어떤 특별한 상황에서는 보살핌이나 소중히 여김(무조건적 긍정적 존중)이 가장 중요한 요소가 될 수 있다. 이러한 상황은 부모와 영아, 치유자와 말없는 정신질환자, 의사와 매우 아픈 환자 사이처럼 언어로 의사를 소통할 수 없는 관계를 포함한다... 그리고 내 경험에 따르면, 공감적 존재방식이 최우선이 되어야 하는 상황도 있다. 상대방이 상처를 입고, 혼란스러워하고, 괴로워하고, 불안해하고, 외로워하고, 공포에 떨거나 또는 자기의 가치로움을 의심하며 자기정체성에 대한 확신이 흔들릴

때, 이때는 이해(공감)가 필요하다(p.160).”(괄호 안의 내용은 필자가 넣은 것임)

상황에 따라 우선 적용해야 할 조건이 다르다는 말은 세 가지 조건의 기능이 뚜렷하게 차별화된다는 뜻이기도 하다. 그러니까 세 조건은 분명 다른 특성을 가지고 있고, 따라서 효과를 낼 수 있는 상황이 각기 다르다는 것이다. 이렇게 보면 위의 진술은 세 가지 조건의 관계와 무관한 듯하지만, ‘가장 중요한 요소’라는 말이 최고로 중요하다는 뜻과 아울러 바로 거기서 시작한다는 뜻도 가지고 있다는 점을 고려하면 달리 생각할 수도 있다. 앞에서 언급한 삼각 회로 관계와 관련지어보면 이 진술은 상황에 따라 출발점으로서 우선되어야 하는 조건을 명시한 것이라고 해석할 수 있다.

Zinschitz(2006)는 세 가지 핵심 조건은 원리상 한 동작의 세 가지 요소 또는 한 무용의 세 가지 스텝이라는 비유로 표현한다. 만일 한 스텝이 어긋나면 무용 전체가 망가지는 것처럼 이 세 조건들중 어느 것도 다른 것에 우선권을 가지지 않으며 항상 함께 고려되어야 한다는 주장이다.

앞의 Rogers나 Zinschitz의 주장에 따르면 세 가지 핵심 조건은 그 기능과 특성이 다를 따름이지 근본적으로 우열을 비교할 대상들이 아니다. 하지만, 세 조건들간의 상호연관성을 인정하면서도 이들의 상대적인 중요성에 차이가 있다는 견해도 있다. 후기로 가면서 Rogers (1980)가 현존재성, 통합성을 강조하며 진정성을 가장 중요한 요소로 꼽은 것이나, 청담자를 치유하는 결정적 힘이 무조건적 긍정적 존중 중에 있다고 강조한 Bozarth(2006) 등의 견해가 그렇다. 세 가지 조건을 상담자의 태도로 보면서 이 태도를 실현하는 기법들 중 가장 핵심적인 기법은 공감이라고 말한 Patterson(1996)

역시 유사한 주장을 한 셈이다.

세 가지 조건들의 관계를 본격적으로 언급한 내용은 Bozarth(2006)에게서 찾을 수 있다. 그는 인간중심상담의 중심 목적이 유기체의 자아실현에 있다고 주장하고 이 자아를 실현하는 근원적인 힘이 무조건적 긍정적 존중에서 나온다고 강조한다. 진정성과 공감은 무조건적 긍정적 존중의 작용을 돕는 맥락적 역할을 수행하는 데, 진정성은 무조건적 긍정적 존중이 생길 수 있는 전제이며 밑바탕으로서 그리고 공감은 무조건적 진정성을 가장 순수한 방식으로 소통하게 돕는 도관으로서 기능한다는 것이다. 그러니까 진정성은 상담자의 무조건적 긍정적 존중이 가동하도록 준비시키는 태도이고, 공감은 이를 실행하는 행동이라는 주장이다.

Bozarth가 무조건적 긍정적 존중을 중심에 놓고 다른 두 가지 조건을 맥락 조건에 놓았다면, 김희경(2012, p.43)은 진정성을 한 가운데 두고 있다. “진정성은 진실된 상호관계 속에서 상담자와 청담자가 인격적 만남을 유지하면서 공감적 이해와 무조건적 긍정적 존중을 주고받을 수 있는 토대이며 동시에 목표가 된다. 이 토대 위에서 무조건적 긍정적 존중은 상담자로 하여금 청담자를 온정하게 수용하도록 돕는 역할을 하고, 공감적 이해는 상담자로 하여금 청담자의 내부 체험을 민감하게 따라가며 이해하게 돕는 역할을 하는 것 같다. 아울러 진정성은 무조건적 긍정적 존중과 공감적 이해라는 양 날개를 통해 실현될 수 있는 사람중심상담의 궁극적 목표라고 말할 수 있다” 결국 무조건적 긍정적 존중과 공감은 진정성을 실현하는 방법이요 수단이라는 말이다.

이제 세 가지 조건 전부가 아니라 그들 중

두 가지의 관계를 언급한 글들을 살펴보자. 먼저 공감과 무조건적 긍정적 존중이다. 앞에서 Rogers를 비롯하여 Bozarth, 김희경 등은 공감과 무조건적 긍정적 존중이 서로 다른 기능과 역할을 하는 것임을 분명하게 하고 있다. 이에 반하여 공감과 무조건적 긍정적 존중은 본질적으로 같은 경험이라고 보는 입장도 있다. “상담자는 공감적 경험을 통하여 청담자의 세계에 들어가 청담자의 내적 참조 체계의 모든 양상을 받아들일 수 있으며, 무조건적 긍정적 존중을 통하여 자기의 자아를 잠시 제쳐두고 청담자를 무조건적으로 수용한다. 따라서 무조건적 긍정적 존중 경험과 공감적 경험은 궁극적으로 오직 하나의 경험이다”는 Freire(2009, pp.151-152)의 말이 그렇다. 이들의 의견이 갈리는 이유는 논의의 초점을 공감 체험에 맞추느냐 아니면 공감의 소통과 표현에 맞추느냐에 달린 듯하다. 공감을 고정된 상태나 태도가 아니라 움직이는 과정으로 본다면 이 두 가지 주장이 함께 설명될 수 있을 것이다.

무조건적 긍정적 존중과 진정성의 관계에 대한 언급은 Lietar에게서 찾을 수 있다. 그는 우리가 진정성의 일부라고 말하는 ‘일치성’과 무조건적 긍정적 존중이 밀접하게 묶여있다고 생각한다. 일치성과 무조건적 긍정적 존중은 개방성의 한 부분으로 볼 수 있는데, 자기 자신을 향한 개방성이 일치성이고 다른 사람을 향한 개방성이 무조건적 긍정적 존중이라는 것이다. “일치와 무조건적 수용은 서로 밀접하게 관련된 것으로 생각된다. 이것들은 개방성의 한 부분으로서 자신을 향한 개방성과 타인을 향한 개방성을 뜻한다. 내가 나 자신을 더 받아들이고 내 자신 속에서 끓어오르는 모든 공포, 방어들과 더불어 편안하게 함께 할 수

있을수록(현전재할수록), 나는 청담자속에 살아있는 모든 것들을 더 잘 받아들일 수 있게 된다(Lietar, 2001, p.90).” 결국 자기를 열어놓는 개방성이 진정성과 무조건적 존중을 가르는 기준이 되는 데 그 방향이 자기 자신에게 향하면 진정성, 타인에게 향하면 무조건적 긍정적 존중이 된다는 것이다. 아울러 타인을 향한 무조건적 긍정적 존중이 제대로 기능하려면 먼저 자기 자신을 있는 그대로 받아들이는 진정성에 충실해야 한다고 주장함으로써 무조건적 긍정적 존중의 우선권을 주장한 Bozarth와 다른 입장을 취하고 있다.

인간관계의 필요·충분조건들간의 관계

모든 논의가 그러하듯 필요충분조건들간의 관계에 대한 논의 역시 필요충분조건을 구성하는 조건들의 개념에 따라 달라진다. 따라서 관계에 대한 논의에 들어가기 전에 필요충분조건의 개념이 얼마나 정확하게 정의되어있는지 살필 필요가 있다. 필자는 앞의 필요충분조건에서 세 가지 조건의 개념을 소개하였는데, 이 중 공감과 무조건적 긍정적 존중은 비교적 명확하게 정의된 반면 진정성은 그렇지 못하다는 점을 알 수 있었다. 이는 시간의 흐름에 따라 진정성의 개념이 보다 다원적인 개념으로 발전한데 기인한 것으로 보인다. 앞에서 필자는 진정성의 개념을 여덟 가지 측면으로 나누어 설명했는데, 이를 좀더 압축해볼 때 인간중심상담의 초기에는 일치성이 강조되었다면 후기로 가면서 보다 포괄적인 개념인 현전재성이 강조된다고 말할 수 있다. 따라서 필요충분조건들간의 관계 역시 초기와 후기의 진정성 개념, 다시 말해 일치성을 중심으로

한 관계와 현전재성을 중심으로 한 관계로 구분하여 살펴보는 것이 타당할 것이다.

필요충분조건들간의 관계를 논의하기 전에 먼저 필요충분조건들이 무엇을 실현하기 위하여 필요하고 충분한 것인지 그 존재의 이유를 따질 필요가 있다. 인간중심상담자들이 한결 같이 말하는 대로 필요충분조건이 존재하는 이유는 청담자의 자아실현에 있다. 모든 인간의 본성에는 자아실현경향성이 있는데, 이 경향성을 최대한으로 성취하고 구현하며 살아가는 자아실현인 또는 만발기능인이 될 수 있게끔 도움을 주는 인간관계 조건이 바로 필요충분조건이라는 것이다. 따라서 세 가지 필요충분조건은 항상 청담자의 자아실현이라는 목표와 관련하여 의미를 가질 수밖에 없다.

일치성을 진정성으로 볼 때

일치성은 체험 및 경험과 인식의 일치 그리고 인식과 표현의 일치를 포함한다. 그러니까 자에게서 일어나는 모든 체험과 경험을 정확하게 인식하고 인식한 바를 아무런 가감없이 있는 그대로 표현하는 것이다. 상담관계에서 일치성은 상담자가 청담자로 인해 일어나는 다양한 체험과 경험을 정확하게 인식하고 이를 있는 그대로 청담자에게 표현해줄 것을 요구한다. 여기에서 일치성은 구체적인 방법 이요 도구로 간주된다. 청담자로 인해 자신의 내부에서 일어나는 체험과 경험을 인식하는 일, 그리고 인식한 바를 일치된 표현으로 드러내는 일은 상담자가 기술적으로 충분히 해낼 수 있는 일이기 때문이다. 물론 이 기술은 궁극적으로 청담자의 자아실현에 도움을 주는 것으로 가정된다. 그런데 일치성이라는 이 기술은 다른 조건들과 상관없이도 독자적으로

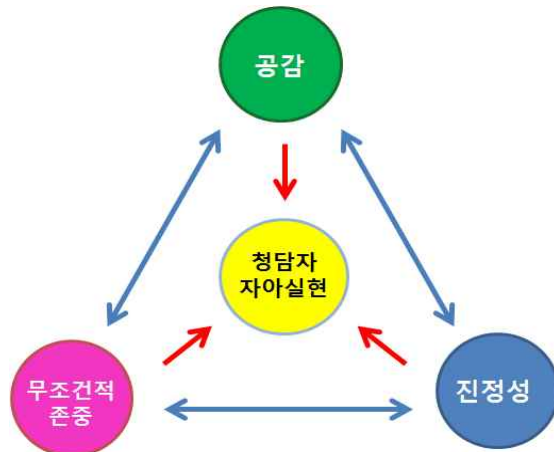


그림 1. 필요충분조건들간의 관계(일치성을 강조할 때)

실행될 수 있는 도구이다. 이런 점에서는 공감과 무조건적 긍정적 존중도 마찬가지다. 공감은 청담자의 내면세계에 동참하려는 능동적인 활동이요, 무조건적 긍정적 존중은 청담자의 모든 체험과 경험 그리고 그에 대한 표현을 아무런 조건을 달지 않고 다 받아들여주는 활동으로서 그것 자체가 각기 독자적으로 무엇인가를 실행하는 도구들이다. 물론 이 세 가지 도구들은 상호 영향을 주고받는 순환 고리로 연결되어 있지만, 청담자의 자아실현을 위해 나름대로 고유한 기능을 수행하는 독자적인 특성을 갖고 있다. 아마도 Rogers가 염두에 두었던 필요충분조건들의 관계는 바로 이렇게 각기 독자적이면서도 돌아가며 서로 영향을 주는 삼각 순환관계라는 생각이 든다. 이를 그림으로 표시하면 [그림 1]과 같다.

현전재성을 진정성으로 볼 때

현전재성은 ‘지금 이 순간에 전체로 존재한다’는 뜻이다. 그러니까 과거나 미래가 아닌 지금 여기에서 자신이 감각하고 인식하고 느

끼고 의식하고 접촉하는 등 자신에게 일어나는 온갖 현상들을 거부하지 않은 채 전체로 느끼고 체험하면서 함께 있는 것을 말한다. 이를 자아실현과 관련지으면 현전재성은 지금 이 순간 자기 자신을 실현하고 있는 상태나 과정이라고 풀이할 수 있다. 이 말은 현전재성이 다른 사람의 자아실현을 돕는 방법이나 도구가 아니라 자기 자신을 실현하는 활동이라는 뜻이다. 다시 말해 현전재성으로 머무는 그 순간은 바로 자아실현을 하는 중이라는 말이다. 지금 전체로 존재하면서 자기 자신에 머무는 순간은 자아를 실현하면서 동시에 진정한 자기 자신이 되는 순간이기 때문이다. 상담관계에서 현전재성은 상담자의 역할이 종전의 개념과 완전히 달라져야함을 시사한다. 그러니까 청담자를 위해 상담자가 특별한 무엇을 하는 것이 아니라 청담자와 함께 있으면서 그냥 자기 자신이 되는 것으로 충분하다. 흥미로운 것은 이렇게 상담자가 청담자와 함께 있으면서 자기 자신으로 있을 때, 다시 말해 자신이 느끼는 모든 것들을 거부하지 않고 있는 그대로 누리고 있을 때, 상담자와 청담

자를 ‘초월해 있는 보다 큰 힘이 아주 깊은 성장과 치유의 에너지’를 보내 청담자의 자아실현을 돕는다는 것이다(Rogers, 1980). 여기서 말하는 진정성은 상담자의 존재에 관한 것이 지 기법이나 기술이 아니라는 것이 분명하다. 이런 점에서 현존재성으로 대표되는 진정성은 공감이나 무조건적 긍정적 존중과 차원을 달리한다. 진정성은 상담자와 청담자 모두의 자아실현을 돕는 도구일 뿐 아니라 그 자체가 자아실현을 하는 과정이라는 독특한 특성을 갖추고 있다.

진정성은 자아실현과 마찬가지로 자기 재생산의 과정을 통해서 성장하는 특성을 갖추고 있다는 점도 주목할 만하다. 자아실현의 과정을 맞본 사람이 계속 자아실현을 추구하는 것처럼, ‘지금 이 순간에 전체로 존재’하면서 진정한 자기됨의 맛을 느낀 사람은 계속해서 자기의 진정성 있는 존재를 확장시켜 갈 것이다. 따라서 진정성에 충실한 상담자는 상담관계를 통해 자신의 진정성을 계속 성장시킬 것이며

동시에 청담자의 진정성 향상에도 긍정적 영향을 미칠 것이다.

공감과 무조건적 긍정적 존중은 둘 다 청담자의 진정성과 자아실현을 위한 도구로 활용된다는 점에서 앞의 가 항에서 본 내용과 다를 바 없다. 다만, 이 둘의 성격에 현격한 차이가 있다는 점은 지적해둘 필요가 있다. 공감은 청담자의 내면으로 뛰어들어가는 과정임에 비해 무조건적 긍정적 존중은 청담자를 받아들이는 기다림의 과정이다. 공감이 능동적이라면 무조건적 긍정적 존중은 수동적이라고 표현될 수 있고, 공감이 상담자의 행동 측면을 강조한다면, 무조건적 긍정적 존중은 상담자의 인격이나 존재 측면을 강조한다고 말할 수 있다. 결국 진정성은 특성이 다른 공감과 무조건적 긍정적 존중이라는 양날개를 활용하며 청담자의인 자아실현을 돕는 과정이라고 정리할 수 있다. 지금까지 설명한 관계를 그림으로 제시하면 [그림 2]와 같다.

진정성을 일치성이 아니라 현존재성으로 간

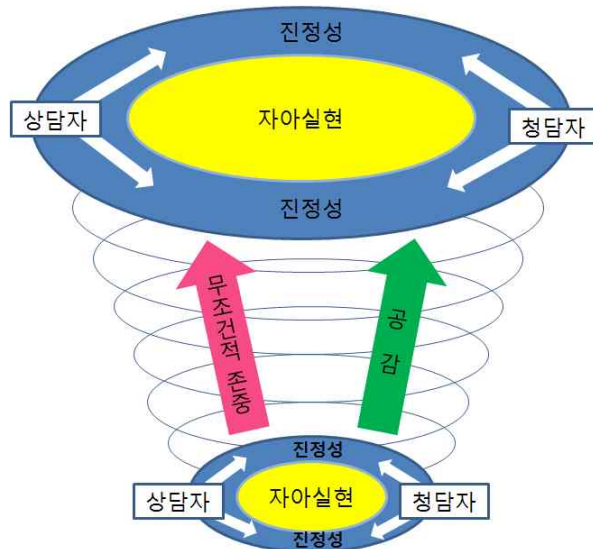


그림 2. 필요충분조건들간의 관계(현존재성을 강조할 때)

주할 때 얻을 수 있는 이득 몇 가지를 들어보자.

첫째, 일치성과 관련된 복잡한 논란을 잠재울 수 있다. 일치성은 체험 및 경험의 인식 그리고 인식과 표현의 일치를 말하는데 여기에 상당한 논란이 있다(Schmid, P. F., 2001; Wyatt, G., 2001). 먼저, 상담자 쪽에서 보이는 일치성이 청담자 쪽에서는 일치하는 것이 아닐 수 있다. 청담자의 체험이나 경험이 상담자가 체험하고 인식하고 표현한 것과 전혀 다른 것일 수 있다는 말이다. 그럼에도 상담자가 일치성을 강조한다면 상담자는 청담자의 일치성을 방해할 뿐 아니라 상당히 노골적으로 청담자의 자율성을 저하시키고 상담자에 대한 의존성을 키울 가능성이 높다. 일치성에 충실하기 위해서 상담자가 부정적인 감정까지 있는 그대로 쏟아내는 것도 문제가 된다. 이럴 경우 준비되지 않은 청담자에게는 상담자의 일치성이 커다란 심리적 충격과 외상으로 남을 가능성도 있다. 현전재성은 방금 말한 위험들로부터 자유롭다. 상담자는 꼭 일치해야 한다는 의무감을 벗어나고 순간순간 자신의 느낌과 체험을 충실히 누리다가 청담자에게 해주고 싶은 반응이 생길 때 자연스럽게 자신을 노출하면 되기 때문이다.

둘째, 자아실현을 단힌 개념에서 열린 개념으로 바꿀 수 있다. 일치성이 이루어지기 위해서는 먼저 내면에 무엇인가 체험 또는 경험의 형태로 존재해야 한다. 그래야 그에 대한 정확한 인식과 솔직한 표현이 뒤따를 수 있다. 따라서 내면에 존재하는 체험이나 경험을 정확하게 찾아내는 일이 중요해질 수밖에 없고, 그리하여 상담자는 보물찾기 하듯 청담자가 자신의 내면에 일으키는 정확한 체험이나 경험을 탐사해 들어가야 한다. 그리고 이렇게

하여 찾아낸 것을 청담자에게 알림으로써 그동안 감춰지고 억압되었던 청담자의 자아실현 경향성을 활성화시키려고 한다. 결국 청담자의 자아실현은 새롭게 무엇이 되어가는 것이 아니라 원래 내면에 있던 것을 찾아내는 단힌 개념으로 전략한다. 이에 비해 감춰진 무엇이 아니라 새롭게 되어가는 무엇에 초점을 둔 현전재성은 자아실현을 지금 이 순간부터 계속 이어지고 새롭게 창조되는 열린 개념으로 본다는 장점이 있다.

셋째, 상담자와 청담자가 상담관계를 통해 상호 성장한다는 인간중심상담의 원리에 충실할 수 있다. 상담자 쪽에서 보면 일치성은 공감, 무조건적 긍정적 존중과 마찬가지로 상담과정에서 상담자가 활용할 수 있는 수단이요 도구이다. 이때 청담자는 하나의 대상이요 객체로서 일방적으로 상담자의 도움을 받는 수동적 존재이며, 상담자는 전문적 도움을 제공하는 기술자일 따름이다. 논리상 이 관계에서 청담자는 성장을 경험하지만 상담자는 그렇지 못하다. 기껏해야 상담자는 도움 제공의 전문가로서 청담자의 성장에 만족하고 보람을 누리는 것이 고작이다. 현전재성은 이러한 상담관계의 특성을 뒤집어 놓는다. 현전재성에 충실한 상담자는 상담관계에서 청담자를 돕기 위해 특별한 활동을 하지 않는다. 그 대신 자기 됨의 과정에 몰입하면서 청담자와 함께 있는 순간순간 자기를 누리는 성장 경험에 참여한다. 그런데 결과적으로 상담자의 이런 태도와 그에서 비롯된 자연스런 반응이 청담자의 성장을 도움으로써 결국 상담자와 청담자가 상호 성장하는 인간중심상담의 철학적 원리가 제대로 실현될 수 있다. 이런 점에서 현전재성으로 대표되는 진정성은 인간관계의 필요충분조건들 가운데서도 가장 중요한 핵심조건중

의 핵심이라고 해도 지나치지 않다.

결론 및 제언

이 글은 인간중심상담의 정수라고 할 수 있는 인간관계의 필요충분조건들의 관계에 대해 탐색하였다. 그런데 이 세 가지 조건들의 관계는 진정성의 내용을 무엇으로 하느냐에 따라 크게 달라짐을 알 수 있었다. Rogers가 인간중심상담의 초기에 강조했던 일치성을 진정성의 내용으로 보는 경우, 세 가지 필요충분조건들은 상담자가 활용할 수 있는 도구들로서 균등한 중요성을 가진 것으로 판단된다. 반면, Rogers가 후기에 강조했던 현전재성을 진정성의 내용으로 삼는 경우, 진정성은 세 가지 조건의 중심 위치에서 공감과 무조건적 긍정적 존중을 활용하며 지속적으로 성장하는 자아실현의 과정이라고 말할 수 있다. 그리고 이 경우, 필요충분조건 세 가지는 상담자와 청담자 모두를 자아실현의 과정에 참여시키는 생산적 상담관계를 구성한다는 주장이 가능하다. 그렇다면, 필요충분조건들의 관계가 상담의 실제 장면에서 어떻게 활용될 수 있을지 상상해보자. 먼저, 일치성을 진정성의 내용으로 보는 경우다. 이 경우 상담자는 청담자의 자아실현을 돕기 위하여 그때그때 필요하다고 판단되는 조건을 선택하여 활용할 수 있을 것이다. 세 가지 조건은 모두 상담자가 선택적으로 활용할 수 있는 도구이므로 상담자는 청담자의 상태와 환경적인 여건들을 두루 고려하여 가장 적합하다고 판단하는 도구를 사용하면서 청담자를 도우면 된다. 물론 한 가지 조건이 아니라 다른 두 조건들을 동시에 고려해야 할 상황도 있을 것이다. 그 다음, 현전재

성을 진정성의 내용으로 보는 경우다. 이 경우 상담자는 항상 진정성을 상담의 바탕에 깔고 자기에게서 흐르는 느낌과 체험에 따라 다른 두 가지 조건을 활용할 수 있을 것이다. 그러니까 진정성은 상담관계에 항상 머물러 있는 조건이고 공감과 무조건적 긍정적 존중은 그때그때 필요에 따라서 진정성과 더불어 활용될 수 있는 조건이라는 말이다. 물론 상담이 진행되는 동안 공감과 무조건적 긍정적 존중이 활용되지 않은 채 진정성만으로 충실한 순간들도 자주 등장할 것이다.

방금 언급했듯이 진정성의 내용에 현전재성을 추가하면 상담의 실제 장면에 상담자가 적용할 수 있는 태도와 기법은 그만큼 더 풍부해진다. 따라서 앞으로 현전재성에 대한 개념을 더욱 세련되게 다듬고, 이를 상담 실제에 활용할 수 있는 태도와 기법으로 발전시키는 일이 중요한 과제로 남아있다. 다만, 현전재성을 강조하는 일이 자칫 일치성의 가치를 왜곡하고 이를 평가절하는 것이어서는 곤란하다. 일치성과 현전재성은 진정성의 내용을 떠받치는 두 기둥으로서 모두 그 가치가 존중되어야 한다. Rogers로부터 시작된 인간중심상담은 현대 상담과 상담학에 커다란 기여를 하고 있다. 특히 인간관계의 필요충분조건이라는 개념은 바람직한 인간관계를 맺는데 필수적이라는 인식이 상담학계를 넘어 일반 사회로 널리 확산되고 있다. 그럼에도 이에 대한 전문적 연구가 드물다는 현실은 상담학도들이 한번 생각해볼 일이다. 앞으로 공감은 물론이요, 무조건적 긍정적 존중과 진정성에 대한 연구들이 많이 발표되기를 기대한다. 그리고 이 논문이 인간관계의 필요충분조건들에 대한 관심과 논의를 활성화시키는 한 가지 계기가 되기를 바란다.

참고문헌

- 김희경 (2012). 사람중심 상담에서 UPR의 개념. 청주교육대학교 석사학위논문.
- 박성희 (2004). 공감학: 어제와 오늘. 서울: 학지사
- 박성희 (2011). 진정성. 서울: 학지사.
- Adomaitis, R. (1992). *On being genuine: A phenomenologically grounded study of the experience of genuineness and its place in client-centered psychotherapy*. Unpublished PhD. Dissertation, Northwestern University, USA.
- Bohart, A. C., & Greenberg, L. (1997). *Empathy reconsidered. New directions in psychotherapy*. Washington: American Psychological Association.
- Bozarth, J. D. (2001). Congruence: A special way of being, In Wyatt, G.(Ed.), *Roger's therapeutic conditions: Evolution, theory and practice vol.1: Congruence* Ross-on-Wye(UK): PCCS Books, pp.192-205.
- Freire, E. (2009). Unconditional positive regard: The distinctive feature of client-centered therapy, In Bozarth, J. D. and Wilkins, P.(Eds.), *Roger's therapeutic conditions: Evolution, theory and practice vol.3: Unconditional positive regard* Ross-on-Wye(UK): PCCS Books, pp. 144-55.
- Greenberg, L., & Geller, S. M. (2001). Congruence and therapeutic presence. In Wyatt, G.(Ed.), *Roger's therapeutic conditions: Evolution, theory and practice vol.1: Congruence* Ross-on-Wye(UK): PCCS Books, pp. 131-149.
- Lietar, G. (2001). Being genuine as a therapist: Congruence and transparency. In Wyatt, G.(Ed.), *Roger's therapeutic conditions: Evolution, theory and practice vol.1: Congruence* Ross-on-Wye(UK): PCCS Books, pp. 192-205.
- Mearns, D., & Thorene, B. (1988). *Person-centered counseling in action*. London: Sage.
- Patterson, C. H. (1996). Still relevant-Still revolutionary. *Contemporary Psychology*, pp. 759-62. Reprinted in Patterson, C. H.(2000), *Understanding psychotherapy: Fifty years of client-centered theory and practice* Ross-on-Wye (UK): PCCS Books, pp. 216-23.
- Rogers, C. R. (1939). *The clinical treatment of the problem child*. Boston: Houghton & Mifflin.
- Rogers, C. R. (1942). *Counseling and psychotherapy*. Boston: Houghton & Mifflin.
- Rogers, C. R. (1946). Significant aspects of client-centered therapy. *American Psychologist*, 1, pp. 415-22.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton & Mifflin.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, pp.97-103.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework, In Koch S. (Ed.), *A theory of therapy, personality and interpersonal psychotherapy*, New York:: McGraw Hill, pp. 184-256.
- Rogers, C. R. (1975). Empathic: Unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, 3(2), 2-10. Reprinted in C. R. Rogers(1980) A way of being. Boston: Houghton & Mifflin. pp. 137-63.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton & Mifflin.

- Rogers, C. R. (1986). A client-centered/person-centered approach to therapy. In Kutash, I. L., and Wolf, A.(Eds.), *Psychotherapist's casebook: Theory and technique in the practice of modern times*. San Francisco: Jossey-Bass, pp. 197-208.
- Rogers, C. R., & Stevens, B. (1967). *Person to person: The problem of being human, a new trend in psychology*. Moab, Utah: Real People Press.
- Schmid, P. F. (2001). Authenticity: The person as his or her own author. Dialogical and ethical perspectives on therapy as an encounter relationship. And beyond. In G. Wyatt(Ed.), *Roger's therapeutic conditions: Evolution, theory and practice vol. 1: Congruence*. Ross-on-Wye(UK): PCCS Books, pp.213-228.
- Wyatt, G. (2001). The multifaceted nature of congruence within the therapeutic relationship. In G. Wyatt(Ed.), *Roger's therapeutic conditions: Evolution, theory and practice vol. 1: Congruence*. Ross-on-Wye(UK): PCCS Books, pp. 70-95.
- Zinschitz, E. (2006). Understanding what seems unintelligible, In Haugh, S., and Merry, T.(Eds.), *Roger's therapeutic conditions: Evolution, theory and practice vol. 2: Empathy*. Ross-on-Wye(UK): PCCS Books, pp. 192-205.
- ◆ 원 고 접 수 일: 2012년 7월 20일
- ◆ 수정원고접수일: 2012년 9월 06일
- ◆ 게 재 승 인 일: 2012년 9월 10일

Relation among the necessary and sufficient conditions of human relation

Park, Sunghee

Cheongju National University of Education

This study tried to reveal the relation among the necessary and sufficient conditions of human relation, which is the core concept of human-centered counseling. The relation of these three conditions are quite different according to what we take as the main content of authenticity. If we take congruence as its content, as Rogers did in his early academic years, three conditions are equal in their importance as instruments which counselor can use. But, if we take presence as its content, as Rogers did in his later academic years, authenticity possesses central position while using empathy and unconditional positive regard as its instruments. In this relation, we can say authenticity is a continuous growing process of self realization. And it also can be sad that the three necessary and sufficient conditions compose productive counseling relation inviting both counselor and client to the self realizing process.

Key words : relation, necessary and sufficient conditions, authenticity, empathy, unconditional positive regard, congruence, presence