

제8장 인간중심 상담이론

무의식적 동기에 근거해 내담자의 문제행동을 다루는 정신분석이론과 달리 인본주의이론은 의식적인 정신과정에 초점을 두고 있다. 인본주의에서 인간은 무의식적 본능에 의해 지배되는 암울한 존재가 아니라 건전하고 창의적으로 성장을 할 수 있는 무한한 가능성을 지닌 존재다. 이러한 인본주의이론을 대표하는 이론이 바로 아브라함 매슬로우(1908-1970)의 욕구위계이론과 칼 로저스(1902-1987)의 인간중심이론이다.

특히 로저스는 인본주의 사상의 핵심인 무한한 발전가능성의 잠재력을 지닌 인간관에 입각해 1940년대에 ‘내담자’중심의 비지시적인 심리치료 방법을 개발하였다. 초기에 ‘내담자 중심’상담기법으로 불렸던 로저스의 상담이론은 상담 장면 뿐 아니라, 생활지도, 종료, 학교교육, 조직개발, 산업경영 등 광범위한 범위로 확대·적용되면서 1970년대에 ‘인간중심상담’이론으로 바뀌었다. 인본주의 이론에 기초한 대표적인 상담 방법이 로저스의 ‘인간중심상담’이다.

1. 인간에 대한 기본 관점

인간중심 상담은 모든 사람들이 바람직한 방향으로 성장을 할 수 있는 잠재력을 갖고 있다는 기본적 가정 하에 개인의 긍정적인 성장에 초점을 맞추고 있다. 따라서 인간중심 상담에서 내담자가 성장의 잠재능력을 충분히 발휘할 수 없는 것은 왜곡된 상황에서 자신의 성장을 방해하는 부정적 행동을 선택하기 때문이다.

로저스에 의하면, 개인의 행동은 객관적 현실에 의해 설명되는 것이 아니라 개인이 그 현실에 대해 지각하는 ‘주관적 현실’에 의해 이해되어야 한다. 즉, 개인은 자신을 둘러싸고 세계에 대한 주관적 인식이나 경험에 따라 행동한다. 한 개인이 자기 성장을 방해하는 부정적인 행동을 선택하는 것은 자신의 세계에 대한 주관적 경험이 부정적이기 때문이다.

인간중심상담에서 상담자의 역할은 잘못된 행동을 지적하거나 문제해결 방법을 지원하지 않는다. 단지 내담자가 자신의 잠재력을 탐색하고 발견함으로써 자신과 객관적 현실에 대해 긍정적으로 경험하고 인식하도록 지지한다. 인간중심상담에서 상담자는 전문지식을 지닌 권위적인 존재가 아니며 내담자를 돕고 치료해주는 것은 상담자가 아니라 바로 내담자 자신이다.

가. 실현경향성

로저스는 모든 인간이 인간적 성장에 궁극적인 관심을 두고 잠재력을 실현하려는 ‘실현경향성’을 선천적으로 갖고 태어났다고 본다. 인간은 자신을 발전시키려는 잠재능력을 갖고 있어서 건설적인 방향으로 행동을 선택하고 성취하려는 기본적인 성향을 갖고 있다. 실현 경향성은 바로 ‘인간적 성장에 대한 욕구’, 즉 성장의 동기로 작용하여 인간은 고통을 인내하고 창조적인 것에 도전하면서 새로운 것을 배운다.

로저스에 의하면, 인간의 성장과 완성에 도달하는 ‘인간 존재성’을 성취하는 것은 모든 사람에게 가능한 것이다. 모든 사람들은 그 무엇인가가 될 수 있는 가능성이 잠재력을 갖고 있다. 어떤 사람이 현재 좌절을 겪으면서 게으름을 피우고 부정적으로 행동하는 것은 개인의 가능성과 잠재력이 부족해서가 아니라 자신의 잠재가능성을 미처 발겨하지 못하고 자신을 왜곡시켰기 때문이다. 즉 개인이 자신을 둘러싼 세계를 주관적으로 경험하고 인식하는 과정에서 ‘자기’에 대한 잘못된 이해와 잘못된 ‘자기’를 발달시킴으로써 실현 경향성이 위축된 것이다.

나. 자기실현과 자기개념

인간적 성장에 대한 선천적인 욕구인 ‘실현경향성’은 인간 유기체의 전체 측면에서 다룬 것이다. ‘자기를 실현하려는 경향성’은 실현경향성이 개인적 차원에서 진정한 자기를 찾고 자신의 잠재력을 발휘하려는 욕구로 표출되는 것이다. 로저스는 이 자기실현의 경향성을 실현경향성의 하위요인으로 보고 있다. 자기실현의 경향성은 개인이 열악한 환경과 어려움에 직면해도 이러한 시련에 굴복하지 않고 불굴의 의지로 인간적인 성장을 하도록 만드는 힘이다. 로저스에 의하면, 자기실현을 이룬 사람은 진정한 자기 자신이 되며 자신을 다른 모습으로 꾸미지 않으며 또한 진정한 자신이라며 그 어떤 모습도 숨기지 않는다고 한다. 이렇게 진정한 자기를 발견하고 자기실현을 이룬 사람을 ‘충분히 기능하는 사람’이라고 부른다.

1) 충분히 기능하는 사람

로저스는 진정한 자신의 모습을 발견하고 끊임없이 성장하고 있는 사람을 ‘충분히 기능하는 사람’이라고 한다. 그러나 자기실현은 인간적인 성장의 완성이나 완전함을 의미하는 것이 아니라, 진정한 자신이 되기를 바라면서 성장에 대한 집념으로 끊임없이 노력하는 것을 의미한다. 로저스는 자기실현을 이룬 ‘충분히 기능하는 사람’의 특징을 다음과 같이 기술하고 있다.

첫째, 경험에 대한 개방성이다. 개방성은 자신이 경험하고 있는 것들을 왜곡시키거나 부정하지 않고 있는 그대로 현실적으로 수용하는 자세이다. 충분히 기능하는 사람들은 자신의 자아상과 불일치하거나 고통스런 경험에 대해

서도 부정하거나 왜곡하지 않는다. 자신의 경험을 정확하게 지각하면서 부끄러움이나 불안과 같은 감정을 진솔하게 인식하고 자기성찰의 기회로 삼는다. 충분히 기능하지 못하는 사람들은 자기상과 위배되는 경험들을 부정하고 외면하려고 한다. 그래서 방어하는 태도를 갖게 되는데 이것은 자신이 경험하는 것들이 자신에게 위협적인 것이라고 지각할 때 나타나는 무의식적 반응인 것이다. 특히 진정한 자신을 발견하지 못하고 거짓의 자기상을 만든 사람들은 자기상을 무너뜨리는 경험들에 대해 분노를 느끼거나 왜곡시키기도 한다. 가령, 엄격한 도덕적 가치를 갖고 있는 사람은 때로 경험하는 성적 충동이나 분노를 억압하거나 왜곡시킨다.

둘째, 실존적인 삶에 가치를 둔다. 이는 현재의 순간, 즉 ‘지금 여기’에 초점을 맞추고 현재에 최선을 다하며 충실한 삶을 살아가는 자세를 의미한다. 현재의 삶에 대한 충실함이 과거의 소중한 경험과 미래의 비전에 대한 외면을 의미하는 것은 아니다. 고통스럽거나 즐거운 과거의 소중한 경험으로부터 현재의 ‘지금 여기’에 이르렀지만 지금 순간에 최선을 다하는 삶이 미래의 비전을 보장하기 때문이다.

셋째, 자신에 대한 신뢰이다. 충분히 기능하는 사람은 어떤 상황에서든 자신의 선택과 결정을 신뢰하며 자신에게 의존한다. 반면에 그렇지 못한 사람은 상황을 판단하고 행동을 선택할 때 스스로에게 의존하기보다 사회적 가치나 규범을 따르고 타인의 결정에 의존하려는 경향이 있다.

넷째, 자유로운 경험이다. 충분히 기능하는 사람은 자신이 선택한 인생을 자유롭게 살아간다. 자유의지로 선택하고 결정하며 자신의 결정과 결과에 대해 책임지며 사회적 가치나 타인에 의한 평가를 두려워하지 않는다.

다섯째, 창의성이다. 충분히 기능하는 사람은 자신의 결정과 행동에 대해 융통성을 갖고 있어서 스스로 새로운 삶을 창출해 갈 수 있다. 따라서 사회 문화에 무조건 동화되지 않으며 자신의 욕구를 충족시키면서 조화롭게 살아가려고 노력한다. 로저스에 의하면, 이런 사람들은 때로 자신이 속한 문화와 충돌하며 갈등을 경험하는 순간에도 자기를 발견하며 실현시키려는 노력을 계속한다.

2) 자기개념

‘자기’에 대한 개념을 간략하게 설명하기는 어렵지만 ‘진정한 자신의 모습’이다. 인간 중심이론에서 모든 인간은 진정한 ‘자기’를 발견하고 자기실현을 할 수 있다. 따라서 인간중심 상담에서 내담자의 중요한 목표는 ‘진정한 자기’를 발견하는 것이다. 그런데 진정한 자신을 발견하고 잠재력을 발휘하는 것은 오로지 그 개인에게 달려 있는 것은 아니다. 개인은 성장하는 과정에서

주위의 환경, 즉 사회적 환경의 영향을 받으며 자기를 이해하게 된다. 영아가 거울 속에 비친 모습이 자신임을 알게 되는 최초의 자기인식 시점부터 자신에 대한 생각과 평가, 그리고 자신에 대한 태도인 자기개념을 형성한다. 아동들은 이름, 나이, 성별, 소유뿐 아니라 신체적 특성, 성격 등 다양한 차원에서 타인과 자신을 구분하며 자신을 인식한다. ‘민희(자신)는 착해’, ‘나 힘세다’, ‘예쁜 인형 있다’ 등의 표현은 아동들이 자신을 인식하는 내용들이다.

그런데 아동들의 이러한 자기인식과 자기개념 형성에 가장 큰 영향을 주는 것이 바로 사회적 경험이다. 특히 어린 시절, 부모와 같은 중요한 타인과의 관계 속에서 자신에 대한 그들의 반응이나 태도를 통해 자신을 알게 된다. 즉, 타인에게 비춰진 자신의 모습인 사회적 거울을 통해 아동들은 ‘자신’이 어떤 사람인지를 인식하고 자신에 대한 태도와 생각을 형성하게 된다. 아동에 대한 다른 사람들의 평가, 특히 부모로부터 얻게 되는 아동 자신에 대한 정보(평가)는 자기개념을 형성하는 중요한 요인으로 작용한다. 따라서 유아기에 주위사람들로부터 충분한 사랑과 지지를 받는 아동은 심리적으로 잘 적응하며 충분히 기능하는 사람으로서 자기실현을 이룰 것이다.

아동기에 타인으로부터 거부당하는 부정적인 경험은 결과적으로 부정적인 자기개념을 형성한다. 그리고 이 부정적인 자기개념은 자신과 현실을 왜곡시킨다. 가령 부정적인 자아개념을 갖고 있는 아동은 새로운 환경에서 경험하는 교사의 칭찬이나 성취에 대해 ‘선생님이 일부러 칭찬했겠지’, ‘우연히 잘한 것이야, 진짜 실력은 아니지’와 같이 왜곡된 방식으로 지각한다. 부정적인 자아개념과 일치하지 않는 칭찬과 성취를 부정하고 자기개념과 일치하는 부정적인 사고와 행동을 선택한다.

2. 인간 중심 상담에서 다루는 심리적 문제

로저스는 아동들이 실현 경향성의 힘을 통해 스스로 긍정적인 경험을 추구할 수 있으며 동시에 부정적인 영향을 주는 경험들은 회피할 수 있다고 본다. 즉 아동은 선천적인 ‘실현 경향성’의 욕구에 의해 스스로 성장하고 발전할 수 있는 것에 가치를 부여할 수 있다.

인간이 선천적으로 자기성장과 발전에 도움이 되는 것에 가치를 부여할 수 있는 능력이 있는데 왜 사람들이 자기 파괴적인 행동을 선택하는가? 아동과 부모는 가치를 판단하는 기준이 서로 다른데 아동은 부모를 포함한 타인의 가치 판단기준을 수용하게 된다. 부모는 자신의 가치기준에 맞지 않는 아동

의 행동을 금지시키고 처벌한다. 반면에 부모가 가치 있게 여기는 기준들을 따르면, 아동을 칭찬하고 존중해주고 긍정적으로 평가한다. 이렇게 사회적 경험을 통해 아동들은 타인의 가치를 충족시키는 방식으로 행동함으로써 타인으로부터 긍정적인 존중을 얻을 수 있음을 알게 된다.

물론 이러한 존중은 로저스가 말하는 무조건적인 긍정적 존중이 아니다. 타인들의 조건적인 존중, 그리고 이로 인한 자기실현에 불일치하는 경험과 부정적인 자아개념은 개인에게 심리적인 불안을 유발한다. 인간중심 상담에서 말하는 내담자의 심리적 문제들은 바로 타인, 특히 부모의 가치 조건을 아동에게 강요함으로써 아동들이 긍정적 존중에 대한 아동의 욕구가 좌절되고 부정적인 자아개념이 형성되는 것에서 시작된다.

가. 긍정적 존중과 자기개념

아동들은 중요한 타인(부모, 형제)과의 상호작용을 통해 자기와 타인을 구분하고 자기를 인식한다. 자기인식과 자기개념이 발달할 때 새로운 욕구가 나타나는데 그것이 바로 ‘긍정적 존중에 대한 욕구’이다. ‘긍정적 존중에 대한 욕구’는 매우 강해서 아동들은 이 시기의 모든 경험들을 이 욕구의 충족 및 좌절과 연결시킨다. 아동이 부모를 비롯해 주위의 좋은 타인들로부터 일관성 있는 배려와 보호를 받게 되면 이 욕구는 충족된다. 즉, 의미 있는 타인들로부터 있는 그대로 온전하게 수용과 사랑을 받으면서 무조건적인 긍정적 존중을 충족시킨 아동은 타인의 긍정적인 존중을 얻기 위해 자신의 가치를 무시하지 않는다. 결국, 긍정적인 존중에 대한 욕구를 무조건적으로 충족시키는 것이 곧 자기존중을 발달시키는 것이다.

반면에 아동이 부모를 비롯한 중요한 타인으로부터 선택적으로 긍정적인 존중을 받으며 성장하면 자기존중을 발달시킬 수 없다. 가령, 아동이 자신이 하고 싶은 것을 선택할 경우 부모로부터 거절당하고 부모의 요구에 따를 때 존중받게 된다면, 아동은 타인의 긍정적인 존중을 얻기 위해 자신의 가치를 무시할 수밖에 없다. 부모가 아동을 수용하고 존중하는 태도에 있어서 일관성이 없으면 아동은 심리적으로 불안해지고 타인의 긍정적인 존중을 받을 수 있는 방법만을 선택하게 된다.

나. 자기와 경험의 불일치

로저스는 긍정적인 존중에 대한 욕구가 지나치게 커질 때 자기와 경험 간의 불일치가 나타난다고 한다. 아동이 무조건적인 수용과 존중을 받지 못하면 아동은 부모로부터 긍정적인 존중을 얻기 위해 부모의 신념, 판단, 태도, 인생목표를 자기의 것으로 받아들인다. 부모의 가치와 일치하는 특정한 행동

만이 부모로부터 인정될 때 아동은 자신의 가치조건을 무시하고 부모의 가치 조건에 맞춰간다. 아동은 부모가 가치를 두고 있는 ‘침착하고 인내하며 지적인 탐구에 집중하는 행동’이 자신의 못브이라고 생각할 수 있다. 그러나 아동은 이렇게 부모의 요구나 사회적 경험을 통해 ‘지각된 자기’와 ‘진정한 자기’간의 불일치를 경험한다. 또한 부모의 기대에 맞춰 인생목표를 성취하려는 노력이 자기충족적인 경험을 제공하지 못함을 느낀다. 가령, 부모의 반대로 음대 대신 의대에 진학한 한 학생의 학업성취는 자기 충족적인 경험을 제공하지 못하며 오히려 학교생활과 학업에 부적응을 초래하기도 한다. 또한 대학 진학 후 하고 싶었던 음악을 다시 시작하더라도 물심양면으로 지원을 아끼지 않았던 부모님에 대해 죄책감으로 갈등을 겪기도 한다.

3. 상담과정

가. 상담목표

인간중심 상담의 목표는 내담자가 자기존중을 회복하고 왜곡된 자기개념을 수정함으로써 자기를 실현할 수 있도록 돕는 것이다. 내담자는 타인의 가치 조건을 수용함으로써 자신의 가치기준에 맞는 ‘모험’, ‘활달’, ‘다양한 관심’, ‘풍부한 감정’을 부정하고 왜곡된 자기개념을 형성한다. 자기충족과 불일치하는 경험들 즉, 진정한 자기와 다른 왜곡된 자기개념은 내담자의 성장과 발전을 방해한다. 따라서 인간중심상담은 부모를 비롯한 타인과의 관계를 통해 지각한 왜곡된 자기로부터 벗어나 진정한 자신의 모습을 찾도록 돕는다. 내담자는 타인의 가치 조건에 맞춰질 때만 일시적으로 얻을 수 있었던 긍정적인 존중과 자기존중을 안전하게 회복해야 한다.

타인의 가치조건으로 만들어진 ‘거짓된 자기’에서 벗어나 ‘진실한 자기’를 발견하도록 돕는 것이 인간중심 상담의 목표이다. 따라서 상담을 통해 내담자는 진실한 자기를 발견하고 자기성장에 부합되는 자신의 가치 조건에 따라 행동을 선택하면서 자기와 경험의 불일치를 줄여 나간다. 내담자는 자기와 일치하는 경험을 함으로써 자신을 수용하고 긍정적으로 평가하는 자기개념을 형성하게 된다. 물론 이러한 변화는 상담자의 전문가적 상담기술 때문이 아니라 상담자의 내담자에 대한 무조건적인 긍정적 존중, 수용, 공감을 통해 내담자 스스로 만들어낸 것이다.

나. 상담기법

인간중심상담의 상담기법은 상담자의 표면적인 상담기술보다는 내담자에 대한 상담자의 태도에 집중된다. 인간중심상담에서 상담자와 내담자의 관계

는 상담자가 내담자의 문제를 지적하거나 해석하는 지시적인 상담관계가 아니다. 내담자에 대한 상담자의 무조건적인 수용과 긍정적인 존중을 통해 내담자 스스로 자기를 발견하고 자기실현을 하도록 돕는 비지시적 상담관계이다. 이러한 비지시적인 상담관계의 핵심은 바로 상담자의 ‘진실성(일치성), 수용과 존중, 공감’이다. 상담자의 이러한 태도는 내담자가 자신을 억누르고 있었던 타인의 가치 조건으로부터 벗어나 진정한 자기를 발견하고 자기실현을 할 수 있도록 촉진한다. 결국 상담자의 이러한 촉진적 역할을 통해 내담자는 진정한 자기에 도달하고 자기개념을 변화시키며 건설적인 삶의 방향을 선택하게 된다.

로저스는 상담자의 기본적인 태도에 반드시 포함되어야 하는 기본적인 속성을 다음과 같이 설명한다. 첫째, 객관성, 이것은 상담자가 내담자를 진심으로 수용하고 이해하면서 관심을 가져야 하지만 지나치지 않은 공감능력을 유지하는 것이다. 또한 내담자의 어떤 잘못된 행동, 사고, 경험에 대해서도 도덕적 판단을 하지 않고 행위의 결과로 부당한 대가를 치러야 할 상황도 없을 것이라는 믿음을 줄 수 있을 만큼 상담자가 내담자를 진정심으로 이해해야 한다. 둘째, 개인에 대한 존중, 상담자는 내담자가 스스로 문제를 잘 극복하고 자기를 실현할 수 있음을 믿고 신뢰해야 한다. 내담자에 대한 상담자의 존중과 신뢰는 내담자 자신에 대해 책임감을 갖도록 한다. 셋째, 상담자 자신에 대한 이해, 이것은 상담자의 자기인식과 자기수용을 의미한다. 상담자가 상담 전문가로서의 권위를 버리고 자신의 내면을 잘 통찰하고 수용할 때 내담자와의 진실한 만남이 가능하다. 넷째, 심리학적 지식, 상담자의 심리학적 지식은 내담자를 이해할 수 있는 지적 능력과 정보를 의미한다. 로저스는 이 네 가지 특성 가운데 상담자의 태도, 정서, 통찰에 영향을 주는 세 가지 특성이 마지막 네 번째의 지적 능력보다 더 중요하다고 지적한다.

다음은 인간중심 상담의 상담기법으로 상담자가 갖춰야 할 세 가지 태도이다.

1) 진실성

진실성 또는 일치성은 인간중심 상담에서 가장 기본이 되는 상담자의 태도이다. 진실성은 상담자 자신이 상담 전문가로서의 권위와 역할로 자신을 꾸미지 않고 상담관계에서 있는 그대로 자신의 모습을 드러내는 것이다. 상담자는 상담 중에 내담자에 대해 짜증스러움, 지루함, 놀람, 흥분 등의 부정적인 감정을 느낄 수 있는데 상담자 스스로 자신의 내부에서 일어나는 이러한 경험에 대해 개방적이어야 한다. 그러나 이런 내적인 경험들을 모두 내담자에게 솔직하게 드러내고 표현해야 한다는 것은 아니다. 상담자의 진실성이란

상담자 스스로 자기내면에서 일어나는 경험이 무엇인지를 인식하면서 그 내용들이 상담자로서 부끄럽고 혼란스러운 것이더라도 부정하지 않고 수용하는 자세를 의미한다.

로저스가 상담자로서 지녀야 할 네 가지 특성 가운데 하나로 지적한 ‘자기에 대한 이해’ 능력이 ‘진실성’과 관계가 있다. 상담자의 자기이해는 자기인식과 자기수용 능력을 의미한다. 상담자의 진실한 자세는 내담자가 자신을 진지하게 탐색할 수 있도록 촉진한다.

2) 무조건적인 존중과 수용

개인의 나약한 자기존중과 왜곡된 자기개념은 타인으로부터 ‘긍정적인 존중’을 얻지 못했음을 의미한다. 인간중심상담에서 상담자는 내담자의 긍정적인 존중에 대한 요구를 충족시킴으로서 내담자가 자기를 존중하고 긍정적인 자기개념을 형성하도록 돕는다.

내담자에 대한 ‘무조건적인 긍정적 존중’은 ‘무조건적 수용’을 의미하며 이것은 내담자의 생각, 느낌, 행동에 대해서 어떤 판단이나 평가도 하지 않는 상담자의 순수한 돌봄과 관심이다.

내담자들은 이미 자기의 가치 조건을 포기하고 타인의 가치조건을 따르고 수용하면서 긍정적인 존중을 얻으려고 노력해왔다. 내담자들에게 중요하고 의미 있는 타인들은 그들의 가치기준을 만족시킬 때만 내담자를 일시적으로 인정하고 존중했다. 결국 내담자들은 긍정적인 존중에 대한 경험이 아주 미약하거나 전무하다. 앞서 설명했듯이 상담자는 내담자의 긍정적 존중에 대한 욕구를 충족시켜야 한다. 내담자가 거짓을 말하고 자신을 은폐시키거나 과장시켜도 상담자는 내담자의 모든 것을 있는 그대로 수용해야 한다. 로저스는 상담자의 이러한 태도가 내담자로 하여금 자기를 탐색하도록 돕고 스스로 잘못을 바로 잡아갈 수 있도록 촉진한다고 본다.

3) 공감

공감은 상담자가 내담자의 경험, 감정, 생각을 최대한 이해하는 태도를 의미한다. 내담자의 긍정적 변화는 내담자가 생각하고 그들이 세상을 바라보는 방식대로 상담자도 생각할 수 있고 바라볼 수 있을 때 가능하다.

공감은 상담자가 ‘마치 내담자인 것처럼’ 내담자의 내면세계로 들어가 그들처럼 생각하고 느낌으로써 온전하게 내담자를 이해하는 것이다. 로저스는 내담자에 대한 상담자의 공감적 이해는 그것만으로도 내담자에게서 변화가 일어날 만큼 큰 힘을 갖고 있다고 설명한다. 얼마 전 연쇄 살인을 저지른 범인이 붙잡혀 전국을 놀라게 한 사건이 있었다. TV뉴스에 피해가족들의 울분과 분노 그리고 복수의 마음들이 비춰졌다. 현장검증에 나타난 살인범은 피해가

죽의 극에 달한 울분과 관계없이 오히려 뿔뿔하고 당당하기까지 했다. 이후 이 범인은 ‘사이코 패스’로 판단되었고 결코 용납될 수 없는 범죄자로 여겨졌다. 이후 어느 TV 특집다큐 프로에 그 범인에 의해 세 가족을 잃은 피해자가 그를 진심으로 용서하려고 노력하고 있다는 내용이 방영되었다. 피해자는 사랑받지 못하고 고통스럽게 살면서 세상을 향해 울분을 터트린 그의 분노와 아픔을 공감하려고 노력했다. 피해자는 사랑받지 못하며 외롭게 살아온 범인의 좌절, 두려움, 분노의 감정을 느낄 수 있었다. 그리고 한참 뒤, 피해자의 가해자에 대한 이러한 온전한 수용을 통해 결코 순수한 인간성 회복이 불가능해보였던 범인이 죄에 대한 깊은 반성과 함께 종교에 귀의했다는 기사가 보도되었다.

피해자의 이러한 태도는 범인의 슬픔, 고통, 분노를 공감하고 결코 받아들이 수 없는 범인의 잔인한 범죄행위까지 수용하고 이해하려는 모습이였다. 이처럼 내담자가 어떤 상황에 놓여 있는 상관없이 누군가로부터 이해받고 있고 누군가가 자신의 극단적인 감정과 행동까지 공감하고 수용해주고 있다는 느낌은 내담자가 왜곡된 자기로부터 벗어나 진정한 자기를 찾아가도록 하는 가장 큰 힘이 된다.

다. 상담과정

인간중심 상담의 핵심은 상담자의 내담자에 대한 진실성, 무조건적인 존중과 수용, 그리고 공감이다. 이러한 상담자의 태도를 통해 내담자는 무조건적인 긍정적 존중을 받게 되고 자기존중을 회복하여 내담자 스스로 자신의 문제를 극복하고 자기성장과 자기실현을 이루게 된다.

인간중심상담에서 중심적인 역할은 바로 내담자의 경험이다. 내담자는 외적 가치조건에 지나치게 의존하고 있기 때문에 ‘진정한 자기’를 혐오하며 자신을 비하시키는 왜곡된 자기개념을 갖고 있다. 따라서 상담은 내담자가 부정했던 내면의 불안한 감정들을 수용하고 표현하며 자신의 경험들이 타인의 가치 조건에 의해 어떻게 왜곡되어 있었는가를 통찰하는 과정으로 진행된다. 내담자가 상담 중에 자기에 대해 내적으로 통찰하며 수용하고 이해가 깊어지는 경험을 하면서 심리적 고통은 줄어들고 자기개념이 더 긍정적인 관점으로 바뀌어 간다. 왜곡된 자기개념에서 벗어나 긍정적인 자기개념을 갖게 되면, 내담자는 발전적인 행동을 실천하고 자기인식능력은 더욱 커진다. 내담자가 긍정적인 자기존중과 자기개념을 가짐으로써 타인의 가치 조건에 구속받지 않고 자기성장을 위한 자기 가치조건에 맞는 경험을 자유롭게 선택할 것이다. 내담자는 이러한 경험을 통해 더욱 자신감 있고 활기차고 주도적이며 영향력 있는 사람이 된다. 자기존중과 긍정적인 자기개념을 갖게 된 내

담자는 이제 고통스럽고 좌절감을 주는 경험들도 긍정적이며 건설적이고 유용한 경험으로 수용한다. 이것은 부정적인 자기개념을 가진 내담자가 자기성장에 관련된 경험을 선택했음에도 불구하고 외부 가치조건에 따르지 않는 것에 대해 두려움과 죄의식을 느끼면서 자신의 경험을 부정하는 것과 대조적이다. 긍정적 자기개념의 내담자는 즐겁고 만족스러운 경험 뿐 아니라 고통스러운 경험에 대해서도 수용적이며 개방적인 자세로 대처하며 자기의 모든 경험들을 신뢰한다. 즉 내담자는 자신이 경험하는 모든 것을 자신을 성장시키는 건전한 것으로 받아들인다.

상담자의 무조건적인 존중과 신뢰를 통해 내담자가 자신을 완전히 시뇌하고 존중하며 긍정적인 자기개념을 갖게 됨으로써 자기성장과 자기실현을 이루는 것이 인간중심 상담과정이다