제8장 게슈탈트상담

1. 주요 개념

1) 자각

자각은 지금 현재 나의 몸 안에서 나의 존재를 의식하는 것이다. 즉 자각이란 지금 현재 자신이 무엇을 느끼고 생각하는지, 어떻게 행동하고 있는지, 신체에 무슨 일이 일어나는지에 대한 인식이라고 할 수 있다(Joyce & Sills, 2001). 게슈탈트 상담자에게 자각은 정서적 건강에 핵심적인 요소다. Perls(1969)는 자각에 대해 다음과 같이 설명한다. "자각은 그 자체로 치료적일 수 있다. 완전히 자각하면 유기체의 자기조절에 대해 자각하게 되기 때문에 유기체가 방해나 간섭을 받지 않고 역할을 하게 할 수 있다. 우리는 유기체의 지혜에 의존할 수 있게 된다." 따라서 게슈탈트상담에서 자각은 건강한 사람의 특징이며 상담목표인 것이다.

2) 접촉

사람들은 자각을 얻기 위해 많은 노력을 하는데, 그 중에서 환경과의 접촉이 매우 중요하다. 접촉은 보기, 듣기, 만지기, 이야기하기, 움직이기, 냄새맡기, 맛보기와 같은 기능을 통해 이루어진다. 접촉은 성장을 위해 반드시 필요하다. 우리가 타인이나 세상 등 환경과 접촉할 때 우리는 반응하고 변화해야 한다. 접촉 경험은 우리에게 자기 자신과 환경에 대해 가르쳐 주며, 우리가 세상의 일부를 느끼도록 돕는다. 또한 우리가 누구인지 보다 명확하게 정의하게 해 준다. 타인과 가까워짐을 피하고 제한된 삶을 사는 사람들은 스스로를 보호하고 있다고 믿겠지만, 실제로는 자신의 성장을 막고 있는 것이다(Seligman, 2006).

3) 전경과 배경

우리의 삶과 세상은 항상 유동적이며 항상 변화한다. 사람들은 계속해서 불균형을 경험하고, 그 때마다 균형을 회복하기 위해 애쓴다. Perls는 이를 명료화하기 위해 전경(figure)과 배경(ground)이라는 개념을 사용했다. 우리를 둘러싸고 있는 세상은 우리 삶에서 배경이다. 우리가 경험하는 모든 측면에 전부 주의를 기울이는 것은 불가능하다. 대신에 우리의 욕구에 따라 어떤 요소가 전경으로 나오게 된다. 즉 우리가 그 순간에 가진 중요한 욕구가 이

과정을 영향을 주는 것이다.

게슈탈트상담에서는 우리 인간이 게슈탈트를 형성하여 지각하는 것도 전경과 배경의 관계로 설명한다. 게슈탈트를 형성한다는 말은 우리가 어느 한 순간에 가장 중요한 욕구나 감정을 전경으로 떠올린다는 말과 같은 의미다. 우리가 전경으로 떠올렸던 게슈탈트를 해소하고 나면, 그것은 전경에서 사라져 배경으로 물러난다. 그러면 다시 새로운 게슈탈트가 형성되어 전경으로 떠오르고, 다시 해소되고 나면 배경으로 물러나는 과정을 되풀이한다. 이러한 순환 과정을 '게슈탈트의 형성과 해소' 혹은 '전경과 배경의 교체'라고 부른다(천성문 외, 2006).

건강한 사람은 한 번에 한 가지 욕구에만 뚜렷하게 초점을 맞추고 다른 욕구는 배경으로 처리해 버린다. 그 욕구가 충족되었거나 게슈탈트가 완성되었을 때 그것은 배경으로 처리되고 새로운 욕구가 나타나게 된다. 이처럼 전경과 배경의 관계가 원활히 기능하는 것이 건강한 성격의 특징이다. 전경은 그것이 생명을 보존하려는 것이든 아니면 신체적으로나 심리적으로 덜 치명적인 것이든 간에 가장 뚜렷하게 만족을 강요하는 욕구다. 사람들이 자신의 욕구를 충족시키고 게슈탈트를 완성하여 다른 것으로 옮겨갈 수 있으려면 자신이 무엇을 필요로 하는지를 결정할 수 있어야 하고, 그들 자신과 자신의 환경을 다루는 법을 알아야 한다. 심지어는 순전히 생리적인 욕구조차도 오로지 환경과의 상호작용을 통해서만 충족될 수 있다(Perls, 1975; Thompson & Henderson, 2008에서 인용).

4) 성격층

Perls는 인간의 성격을 펼쳐 보이는 것을 양파껍질 벗기는 것에 비유하면서 다섯 가지 층을 설명하였다. 게슈탈트상담에서 상담과정은 종종 사람들이 이 층들을 통과해 나가도록 돕는 것이 되는데, 성격의 더 건강한 층들을 드러내기 위해 양파껍질 같은 각각의 층을 벗겨나가게 된다. 이러한 방식으로 사람들은 자신의 진정한 모습을 자각하게 되고, 환경과 타인은 물론 자신과 완전히 접촉할 수 있게 된다. 다섯 가지 층에 대해 가장 바깥에 있는 층부터 살펴보면 다음과 같다(Corey, 2001).

① 허위층(phony layer)

우리가 직면하는 첫째 층은 허위층으로 진실성이 없고 정형화된 방식으로 사람들에게 반응하는 상태를 의미한다. 이 수준에서 인간은 게임을 하며 자신의 역할에 몰두한다. 자신이 아닌 다른 사람처럼 행동하면서 자신 혹은 타인이 만들어내 환상에 따라 생활하려고 하지만, 게임의 허구성을 자각하고 보다 솔직하게 되면 불쾌감와 고통을 경험하게 된다.

② 공포층(phobic layer)

다음으로 직면하는 층은 공포층이다. 이 수준에서 인간은 거부하고 싶어했던 자신의 모습

을 직시하면서 나타나는 고통을 피하려고 노력한다. 있는 그대로 의 자신을 인정하지 않으려는 저항이 나타난다. 자신이 실제로 누구인가를 인식하고 타인들에게 이런 부분을 드러내게 된다면, 타인들이 자신을 거부할 것이라는 엄청난 공포를 가지고 있다.

③ 곤경층(impasse layer)

공포층 다음에는 곤경층이 있다. 이 층에서 우리는 환경을 조작하여 자신에게 맞도록 보는 것, 듣는 것, 느끼는 것, 생각하는 것, 결정하는 것 등을 바꾸려 한다. 곤경층에서는 극도의 혼란감, 당혹감, 무력감 등을 경험하게 되는데, 사람들은 종종 이 층에 매달려서 다음 층으로 나아가지 않으려고 한다. 그러나 우리가 생생하게 살아 있다는 느낌을 가지고 싶다면 이 곤경층을 극복해야 한다.

④ 내파층(impolsive layer)

극도의 혼란감과 무력감을 피하지 않고 완전히 경험하게 되면 그 다음 내파층에 이르게 된다. 이 층에서 사람들은 자신이 스스로를 어떻게 제한해 왔는가를 자각하게 되어 변화를 위한 실험을 하고 미해결과제를 다루며 방어를 낮추고 더 큰 통합을 향해 움직이기 시작한다. Perls(1970)는 진정한 자기와 접촉하기 위해서는 이 내파층을 극복해야 한다고 했다. 이 단계에 이르면 우리는 자신의 방어를 노출시키고 진정한 자기를 만나게 된다.

⑤ 외파층(explosive layer)

마지막 외파층에 이르면 가짜 역할과 위장에서 벗어나면서 자신이 아닌 것처럼 위장하는 데 묶여있던 엄청난 에너지가 발산된다. 사람들은 자신의 욕구와 감정을 분명하게 알아차려 강한 게슈탈트를 형성하여 환경과의 접촉을 통해 해결한다. 또한 이전에 억압하고 차단했던 미해결 과제를 전경으로 떠올려 해결한다. 생동적이면서 진솔하기 위해서는 고통과 기쁨을 발산하는 것이 필요하다.

5) 지금-여기

게슈탈트상담의 주요 공헌점 중 하나는 '지금-여기(here-now)'에 대한 강조로서 현재 이 순간을 감지해 완전히 경험하는 것을 강조한 점이다. Perls(1969)에 따르면 "바로 지금 외에 존재하는 것은 아무것도 없다.…… 과거는 지나갔다. 미래는 아직 오지 않았다.…… 당신은 바로 지금에 살아야만 한다." 현재 사람들과 대화하면서도 정서는 과거 상처에 붙들려 있고, 생각은 미래 기대를 떠돌아다니고 있을 수 있다. 우리가 현재에 집중하지 못할 때, 타인에게 혼란스런 메시지를 주게 되고, 우리 자신에 대한 통합된 느낌을 갖지 못하게 되며, 자신·타인·환경과의 접촉에도 어려움을 겪게 된다.

따라서 게슈탈트상담에서 상담자는 내담자가 현재와 접촉하는 것을 돕기 위해 "왜"라고 묻는 대신에 "무엇", "어떻게"라는 질문을 한다. '지금-여기'에 대한 자각을 증진시키기 위

해 상담자는 내담자에게 “지금 일어나고 있는 일은 무엇입니까?”, “지금 진행되고 있는 일은 무엇입니까?”, “지금 이 순간 어떤 생각을 하고 있습니까?”, “지금 어떤 감정을 느끼고 있습니까?” 등과 같은 질문을 함으로써 현재 시제로 대화에 참여하도록 한다(Corey, 2001).

그러나 게슈탈트상담에서 현재를 강조한다고 해서 내담자의 과거를 무시하거나 관심이 없다는 것은 아니다. 내담자의 과거를 다루는 과정은 ‘현재화’와 관련이 있다. 내담자가 자신의 과거를 이야기 할 때, 상담자는 내담자에게 마치 과거의 일이 지금 현재 이 순간에 일어나고 있는 것처럼 과거를 현재화하도록 요청한다. 즉 상담자는 내담자에게 과거를 현재로 가져오도록 하여 과거에 경험하였던 감정을 재체험하게 한다. 이를 위해 내담자는 “나는 그랬습니다.”라고 말하는 대신에 “나는 그렇습니다.”라고 현재형으로 말한다. 내담자는 현재에서의 상상을 통해서지만 보다 많은 방법으로 과거를 접한 만큼 과거의 일에 보다 많은 생기를 불어 넣을 수 있다.

6) 미해결 과제

우리 인간은 어떤 욕구가 해결되지 못해 게슈탈트를 완성하지 못하면 미해결 과제를 갖게 된다. 이러한 미해결 과제(unfinished business)는 분노, 증오, 고통, 불안, 슬픔, 죄책감, 회한 등과 같은 표현되지 못한 감정으로 나타난다. 이 감정들은 충분히 자각되지 않았기 때문에 자신이나 타인과의 접촉을 방해하는 형태로 현재 생활에 나타난다. 미해결 과제는 개인이 표현하지 못했던 감정을 직면할 때까지 지속된다(Corey, 2001). 이와 같은 미해결 과제는 만족스럽게 해결되지 못했거나 종결되지 못한 외상 혹은 어려움과 같은 과거 상황과 관련이 있다. 욕구가 나타나면 건강한 상태에서는 접촉이 이루어지고 게슈탈트가 완성된다. 그러나 상황에 대한 이해나 지지와 같은 자원을 가지고 있지 않다면 욕구는 해결되지 않은 채로 남겨지며 미성숙한 채로 종결될 수 있다.

7) 양극성

양극성은 모든 면에서 나타난다. 인간의 모든 양상은 양면 중 하나인데 다른 한 면은 단지 자각 밖에서 전경을 위한 배경이 된다. 어떤 것은 ‘남성성과 여성성’, ‘약함과 강함’, ‘행복과 슬픔’처럼 분명하게 구분되지만, 어떤 것은 알아차리기 힘들 수 있다. 가장 보편적이고 유명한 양극성 중 하나는 ‘강자(topdog)’와 ‘약자(underdog)’의 양극성이다(Joyce & Sills, 2001).

1 강자

Perls(1969)는 강자에 대해 다음과 같이 설명한다.

"강자는 대체로 정의로우며 권위적이다. 강자는 때때로 옳지만 항상 정의롭다. 강자는 약자를 괴롭히며 '너는 ~을 해야 해' 혹은 '너는 ~을 해서는 안 돼'는 식으로 일을 처리한다. 강자는 '만약 네가 그 때 하지 않는다면, 너는 사랑받지 못할 것이고 천국에 가지 못할 것이고 죽게 될 것이다' 등과 같은 위협으로 교묘하게 다룬다."

② 약자

Perls(1969)는 약자에 대해 다음과 같이 설명한다.

"약자는 방어적이고 변명을 하며 감언이설로 얼버무리고 징징거림으로써 수작을 부린다. 약자는 '~를 하고 싶어'와 같은 식으로 일을 처리하며, '열심히 하고 있어' 혹은 '그럴 의도가 아니었어'와 같은 변명을 늘어놓는다. 또한 약자는 교활해서 늘 강자를 눌러 이기려고 한다. 그 이유는 약자의 위치가 우리의 성격 중에서 쾌락을 추구하는 측면에 호소하기 때문이다."

강자나 패자의 우세도 한 쪽의 부재도 삶에 대한 만족스러운 공식이 아니다. 강자의 우세는 완벽주의에 대한 만족할 줄 모르는 추구를 가져올 수 있고, 약자의 우세는 무력감이나 혹은 꾸준한 저항과 유사한 상태를 초래할 수 있다. 강자와 약자 각각은 통합된 성격 속에서 각자의 위치를 가지고 있다.

2. 상담과정과 기법

1) 상담목표

게슈탈트상담의 상담목표는 내담자가 현재 무엇을 하고 있으며, 어떻게 하는지를 자각하도록 촉진하는 동시에 자신의 삶을 책임지고 접촉을 통해 게슈탈트를 완성하도록 조력하는 것이다.

2) 상담기법

게슈탈트상담에서는 내담자의 자각을 향상시키기 위해 다음과 같은 기법을 사용한다.

① 빈의자 기법

빈의자 기법은 빈의자를 이용하여 내담자의 내적 갈등, 그리고 대인 간의 갈등으로서 미해결 과제를 해소하기 위해 사용된다. 우선 내담자의 내적 갈등을 다루기 위해 빈의자 기법을 사용할 때, 내담자는 서로 마주보고 있는 각각의 의자에 번갈아 앉아 각 의자가 나타내는 관점으로 대화를 한다. 대화는 일반적으로 내담자의 강자나 지배적인 부분이 방어적이고

취약한 약자에 강한 비판을 하는 것으로 시작한다. 대화가 계속되면서 상담자는 강자가 더 가혹해지도록 격려하는 동시에 약자가 고통과 슬픔을 표현하도록 촉진한다. 이러한 과정에서 내담자의 과거 기억, 오해, 그리고 이전에 말하지 못하고 무시되었던 감정들이 표면화될 수 있다. 어느 순간 자기 자신에 대해 진정한 자각을 하게 될 때, 강자는 더 잘 인내하고 수용하게 되는 반면, 약자는 자신감과 직접적인 자기표현의 수단을 얻게 된다. 즉 자기 자신의 강자와 약자를 보다 잘 인정하게 되고 통합시킬 수 있게 된다.

또한 대인 간의 갈등으로서 미해결 과제를 다룰 때에는 한쪽 의자에 내담자가 앉고, 마주보고 있는 빈 의자에 중요한 미해결 과제가 걸려 있는 어떤 사람을 시각화하도록 한다. 미해결 과제와 관련된 갈등의 대상은 부모, 친구, 교사, 배우자, 직장상사 등일 수 있다. 상담자는 내담자에게 갈등을 빚고 있는 그 대상이 마치 빈의자에 앉아 있는 것처럼 생각하도록 하고 이야기하도록 한다. 그 후엔 내담자에게 마주보고 있는 빈의자에 앉아서 갈등 대상이 되는 사람의 입장에서 대화하도록 한다. 내담자가 그 대상에 대한 자신의 생각과 감정을 모두 표현할 때까지 이런저런 대화가 계속된다. 이런 과정을 통해 내담자는 어떤 타인이나 사건을 더 잘 이해하고 자각하게 된다.

⑵ 신체 과장하기

게슈탈트상담에서 상담자는 내담자의 표정, 시선, 말투, 자세 등과 같은 신체언어에 주목한다. 어떤 순간이든 음성언어와 함께 신체언어는 동시에 나타난다. 게슈탈트상담에서 신체언어에 대한 자각을 중요시 하는 것은 다음과 같은 이유 때문이다. 첫째, 개인이 드러낸 어떤 신체언어든 간에 그것은 그 순간 자신을 표현하는 것이다. 둘째, 사람들은 자기가 한 말은 잘 의식해도 자신이 나타낸 신체언어는 별로 의식하지 않는다. 셋째, 대체로 음성언어는 의도적으로 표현하는 일이 많지만, 신체언어는 비의도적으로 나타나는 경우가 많다. 넷째, 신체언어를 깨닫게 하면 내담자는 자기 자신에 대한 전반적인 자각을 강화하게 될 뿐만 아니라 자신의 삶을 새로이 발견할 수 있게 된다. 이와 같이 내담자의 신체언어는 내담자가 인식하지 못하는 감정들을 드러내기 때문에 많은 정보를 주는 단서가 된다. 따라서 상담자는 내담자의 음성언어와 신체언어 간의 부조화를 잘 감지해야 한다.

사람들은 자신의 생각과 감정은 비교적 잘 자각하지만, 자신의 신체 감각은 무시하거나 차단시키는 경향이 있다. 게슈탈트상담에서는 신체의 메시지를 중요시 여긴다. 이에 따라 상담자는 내담자가 만약 손가락으로 책상을 두드리거나 다리는 떠는 것처럼 신체의 일부가 반응하고 있는 것을 본다면, 그 움직임에 주의를 기울이고 움직임의 메시지에 대해 질문할 수 있다. 또한 내담자의 신체 움직임을 관찰할 때, 상담자는 종종 내담자에게 그것을 반복하고 과장하도록 하기도 한다. 예를 들어 상담자는 “당신이 다리를 떨고 있는 것을 봤습니다. 당신이 다리 떠는 것을 과장해 봤으면 합니다. 가능한 세게 해 보세요. 그러고 나서 어떤 기분이 들었는지 말해주세요.”라고 이야기 할 수 있다(Seligman, 2006).