

精神分析, 人間中心의 相談 및 佛敎의 比較Ⅱ: 心理的 問題의 解決

尹 虎 均

(聖心女大)

요 약

정신분석에서 치료자는 치료동맹, 전이 관계, 자유 연상을 통하여 환자로 하여금 자신의 무의식적 갈등 및 그와 관련된 충동 및 적응기제를 의식·극복토록 한다. 치료자의 해석과 분석적 태도는 필수적이다. 인간중심의 상담에서는 상담자는 진실성, 수용, 공감 등의 태도를 통하여 내담자로 하여금 자신을 자유로이 이해·수용하는 가운데 그의 자기개념을 변화시킬 것을 기대한다. 불교에서는 수행자가 자기의 마음을 올바르게 믿고 이해하는 가운데 六婆羅密行을 닦아 깨달음에 이르게 한다.

이들 세 관점은 모두 關係와 자기에 대한 洞察을 강조한다. 그러나 통찰의 내용은 다르다. 정신분석에서는 무의식적인 유아·아동기적 갈등과 충동 및 방어기제의 통찰이며, 인간중심의 상담에서는 억압된 성장지향적인 잠재력의 통찰이고, 불교에서는 小我的自己의 허구성과 大我的自己의 구축함에 대한 깨달음이다. 정신분석과 인간중심의 상담에서는 자기에 대한 통찰은 치료와 상담의 결과이지만, 불교에서는 자기에 대한 지적인 통찰은 수행의 전제이다. 정신분석은 전이·욕구의 좌절을 강조하고, 인간중심의 상담은 성장지향적인 욕구의 충족을 강조하며, 불교에서는 욕구의 無化를 통한 大我的 出現가능성을 이해하고 믿을 것을 강조한다.

I. 緒 論

나는 앞의 논문 즉 “精神分析, 人間中心의 相談 및 佛敎의 比較(I)”에서 정신분석, 인간중심의 상담, 그리고 불교가 인간과 그의 심리적 문제들을 어떻게 보는가 하는 점을 살폈다. 이 세 입장들은 앞의 논문에서 지적인 바와 같이 심리적 문제에 대한 관점에 있어서 현격한 차이를 드러낸다. 뿐만 아니라 문제의 해결 방법에 있어서도 역시 이 세 입장들은 차이를 보인다.

문제해결방법이 서로 다르다는 것은 인간관 및 문제에 대한 견해에 있어서의 차이를 반영하거나, 아니면 그 반대로 인간관 및 문제에 대한 견해가 치료, 상담, 인간구제 방식을 반영할 것이기 때문에 당연한 귀결이라고 볼 수 있다.

어떤 종교든 그것이 미신의 수준에 머물러 있는 것이 아니라면, 인간의 마음을 정화 내지 변혁시키는 것을 목적으로 한다고 볼 수 있다. 그런 의미에서 모든 종교는 치료의 측면을 지니고 있다고 할 수 있다. 물론 치료는 심리적 이상이나 부적응을 정상적인 수준으로 향상시키는 것을 목적으로 삼고, 상담은 주로 적응수준의 향상 혹은 심리적 성장을 지향하며 종교는 일상적이고 정상적인 수준을 넘어 초월적인 것을 지향한다는 점에서 중요한 차이가 있긴 하지만, 그 어느 것이건 인간의 마음을 대상으로 하며, 그것을 변화·향상시키려는 점에서 공통적인 면이 있다.

따라서 나는 이 글에서 대표적 종교의 하나인 佛敎와, 대표적인 정신치료와 상담이라고 볼 수 있는 精神分析과 人間中心의 相談이 인간의 마음을 변화·향상시키기 위하여 무엇에 焦點을 두며, 어떤 방법을 사용하며, 어떤 태도로 임하는가 하는 점들을 다름으로써 그들 세 입장들의 공통점과 차이점을 밝혀 보고자 한다.

Ⅱ. 精神分析의 接近

精神分析의 치료적 접근은 환자 자신 속에 抑壓되어 있는 無意識의인 欲求·衝動등을 의식화시켜 이들을 보다 成熟한 욕구나 충동으로 승화시키고, 유아적이고 비현실적인 방식을 통해서가 아니라 보다 합리적이고 현실적인 방법을 통해서 만족시킬 수 있도록 도움을 주는 데에 그 목표를 둔다. 이것을 프로이드는 “이드가 있던 곳에 자아가 있도록 한다”(Freud, 1933, p. 112)라고 표현하고 있다.

프로이드의 이 말은 일반적으로 無意識을 意識化하

도록 해야한다는 뜻으로 받아들여진다. 말하자면 환자의 생각, 감정, 행동 등을 지배하고 있는 무의식을 의식화함으로써 그가 보다 성숙하고 현실적인 사람이 되도록 한다는 것이다. 이때 의식화되어야 할 내용들은 무의식적이고 유아·아동기적인 欲求·衝動·適應方式 및 무의식적인 罪責感이나 恐怖 등이다. 정신분석에 의하면, 환자의 문제는 유아·아동기의 갈등 및 이와 관련된 욕구와 충동을 상황이 달라진 현 상황에서 계속 반복하는 데에 있다. 사람은 누구나 어렸을 때엔 性的인 욕구나 攻撃的인 욕구들을 포함하여 本能的 欲求들을 즉각적으로 만족시키려 한다. 이러한 아동들의 욕구충족을 부모나 기타 주위 사람들은 지나치게 허용하거나 좌절시킬 수 있다. 이 경우, 그의 발달은 그 단계에 固着되고 더 이상의 발달단계로 나아가지 못한다. 그는 현재 상황에서 어렸을 때의 욕구를 그 당시의 적응방식을 통하여 계속 충족시키려 하거나, 또는 그런 욕구에 대하여 지나친 좌절감이나 공포로써 반응한다. 이러한 유아·아동기적인 욕구, 적응방식, 죄책감과 공포 등은 그가 현재 관계를 맺고 있는 사람이나 상황에는 적합하지 않을 경우가 많다. 따라서 그는 좌절을 경험하게 되고 만족스럽게 생활할 수 없게 되며, 심하면 心理的인 問題나 精神病理的인 症狀에 직면하게 되는 것이다. 정신분석은 환자로 하여금 그가 무의식적으로 반복하는 갈등 및 그와 관련된 무의식적인 욕구, 적응방식, 죄책감, 공포 등을 의식·통합함으로써 그가 그의 욕구와 갈등을 자기의 발달 수준에 맞게 합리적이고 현실적으로 처리할 수 있도록 돕는 것이다. 즉 환자로 하여금 그의 내부에서 작용하고있는 무의식적인 유아·아동기적 욕구나 충동등을 의식·통합하고, 성숙한 욕구나 충동으로 昇華시키도록 하고, 그의 무의식적, 유아·아동기적 적응방식을 의식·통합하여 이를 성숙한 적응방식으로 代置토록 하며, 그의 무의식적, 유아·아동기적 공포나 죄책감등을 의식·통합함으로써 이를 緩和내지 解消하도록 돕는 것이다. 이렇게 되면, 환자는 그의 固着으로부터 자유롭게 된다. 그리하여 지금까지 그의 유아·아동기적 갈등을 방어하는 데에 사용했던 정신에너지를 그의 현실적인 욕구를 보다 성숙한 방식으로 충족시켜 나가는 데에 사용할 수 있게 하는 것이다. 정신분석의 이러한 활동을 프로이드는 성격구조의 개념을 써서 앞서 인용한 “이드가 있던 곳에 자아가 있도록 한다”라는 명제로 표현하였고, 쏘울(Saul, 1958, p. 7)은 이를 좀 더 부연하여 “미성숙한 이드의 패턴과 초자아의 패턴이 있던 곳에, 성숙한 自我는 물론 성숙한 이드와 성숙한 超自我가 있도록 한다”라고 표현하였다.

정신분석은 미성숙한 이드와 초자아가 있도록 하기 위하여 어떤 방법을 사용하는가?

정신분석은 우선 치료자와 환자 사이의 동맹관계를 필요로 한다. 프로이드(1949, p. 63)는 이 동맹관계를 외부의 도움을 얻어서야만 결판이 날 수 있는 전쟁에 비유하면서, 갈등으로 인해 약화된 환자의 자아가 이드로부터의 본능적 욕구와 초자아로부터의 도덕적 욕구라는 내부의 적들을 퇴치하기 위해서는, 외부의 세력인 치료자와 同盟을 맺어야 한다고 표현한다. Zetzel (1956)은 환자의 분석적 자아와 치료자의 이러한 동맹관계를 治療同盟(therapeutic alliance)이라 하였다. 그러나 이러한 동맹관계는 치료자가 환자의 무의식적인 욕구나 감정, 그리고 무의식적인 적응양식을 이해하고, 이러한 것들을 환자로 하여금 깨닫게 하기 위하여 필요한 최소한의 정도에 국한된다. 치료자는 자신의 私的인 욕구나 감정, 생각, 사생활, 대인관계의 양식 등을 노략시킬 필요도 없으며, 그렇게 해서도 안된다. 치료자와 환자의 관계는 어디까지나 치료자와 환자로서의 관계 이상이어서는 안되는 것이다.

이러한 치료적 동맹의 기초 위에서 치료자는 환자에게 自由聯想을 요구한다. 자유연상의 기본규칙은 마음에 떠오르는 것은 무엇이든지 어떤 선택이나 변형을 가하지 않고 있는 그대로 모두 얘기해야 한다는 것이다. 그 내용이 아무리 시시해 보이거나, 상관이 없어 보이거나 수치스럽거나 바보스럽거나 잔에 머리에 떠오르는 그대로 환자는 치료자에게 보고해야 한다는 것이다. 이러한 자유연상을 통해서 치료자와 환자 사이에 그러한 생각이나 감정을 야기시킨 어떤 무의식적인 욕구나 감정 또는 적응방식을 이해할 수 있는 길을 마련하는 것이다.

또한 정신분석은 꿈을 중요한 자료로 취급한다. 꿈은 프로이드에 의하면 무의식에 이르는 왕도로서 억압되어 있는 무의식적인 욕구, 감정, 생각들을 이해할 수 있는 중요한 자료가 된다. 보고되는 꿈의 내용과 그에 대한 자연연상을 통하여 치료자는 꿈으로 표현되고 있는 무의식적인 동기와 감정, 즉 꿈의 잠재적 의미를 파악하게 된다.

정신분석은 또한 치료가 진행되어 가는 가운데 나타나는 抵抗과 轉移를 다룬다. 저항과 전이를 다루는가 아닌가에 따라 정신분석과 그 밖의 치료를 구별할 정도로 정신분석은 전이와 저항을 중시한다. 치료가 진행됨에 따라 환자가 자아의 방어를 통하여 의식으로부터 배제시켜 왔던 수용하고싶지 않은 본능적인 욕구, 생각, 감정 등이 의식표면에 떠오르게 된다. 抵抗은 바로 이러한 의식표면에 떠오르려 하는 욕구와 충

동을 차단하기 위하여 쓰여지는 防禦的 策略이다. 즉 환자가 자기의 의식으로부터 배제했던 내용들을 치료 상황에서 치료자에게도 배제시키려는 책략이다. 따라서 치료를 진전시키고 환자의 무의식적인 동기, 감정, 태도 등을 이해하기 위해서는 이것을 가로막고 은폐하려고 하는 저항을 완화·극복해야 한다는 것이다. 만일 그렇지 못할 경우엔 치료의 진전이 중단되는 것은 물론, 치료 자체까지도 중단되어 버릴 수 있다.

전이는 프로이트에 의하면 환자가 어렸을 때에 부모에게 품고 있었던 감정, 생각 및 태도 등을 치료상황에서 치료자에게 나타내는 현상이다. 言語나 또는 다른 방식으로 치료자에게 나타내는 환자의 전이반응이야말로 환자의 일반적인 대인관계와 그의 무의식적인 동기 및 감정 등을 추리해 볼 수 있는 가장 직접적인 자료이며 표본이다. 치료자는 현실적으로 환자에게 어떤 특정한 생각, 감정, 태도 등을 유발할 언동을 하지 않았음에도 불구하고, 환자가 치료자에게 특별한 감정을 느낀다면, 그러한 반응들을 현 치료상황과 치료자에 대한 현실적이고 합리적인 반응이라고 할 수는 없다. 환자의 그런 반응들은 그가 이전부터 가지고 있었던 내적인 심리상태를 무의식적으로 표출하고 있는 것으로 간주할 수 밖에 없다. 따라서 치료자는 이런 전이반응을 통하여 환자가 지금까지 해결하지 못한, 그러나 계속 그의 생활에 영향을 끼치고 있는 부모와의 갈등 및 그 갈등과 연관된 동기, 감정, 생각, 방어, 태도 등을 이해할 수 있게 되는 것이다.

정신분석을 하는 동안 치료자는 오로지 치료자 이상도 이하도 아닌 치료자로서의 태도, 즉 일관성있는 分析的·態度를 유지한다. 치료자로서 환자를 치료하기 위한 관계가 유지될 수 있는 한에 있어서는 엄격하게 오직 치료자로서의 태도만을 유지한다. 치료자 자신의 가치관이나 개인적인 욕구, 감정, 태도 등을 치료장면에 노출시키거나 개입시키지도 않으며, 자신의 욕구나 감정을 치료장면에서 만족시키려 하지도 않고, 또한 환자의 轉移欲求나 轉移感情을 충족시키려 들지도 않는다. 그는 항상 中立的이고 客觀的이며 일정한 거리를 유지하는 觀察者로서 환자에게 문제를 야기시키는 유아적 갈등 및 그와 관련되는 충동과 감정을 이해하려는 태도로써 치료에 임한다. 치료자의 이러한 분석적 태도는 환자의 자유연상에 대한 치료자의 영향을 최소화한다. 또한 이러한 태도는 환자가 어느 인간관계에서든 충족시키고자 하는 무의식적 욕구와 감정 및 그와 관련되어 있는 무의식적 갈등을 증대시키고, 따라서 환자의 전이반응을 더욱 촉발하게 된다. 치료자 개인으로서의 영향을 최소화한 상태에서 환자

가 나타내는 증대된 전이반응들은 치료자로 하여금 환자의 무의식적인 유아·아동기적 욕구, 감정, 갈등 등을 보다 분명하게 이해할 수 있게 해주는 것이며, 이것은 바로 분석적 태도의 목적이다.

정신분석에서 치료자는 환자의 꿈, 자유연상, 전이반응, 저항을 통하여 환자에 대해 이해한 것을 解釋이라는 수단을 통하여 환자에게 전달한다. 해석이란 환자가 직면하지 않으려 들거나, 깨닫지 못하고 있는, 환자의 어떤 행동, 생각, 감정, 욕구등을 指摘함과 아울러, 그것이 지닌 무의식적인 의미를 說明하거나, 그것이 환자의 문제나 증상과 어떻게 관련되는지를 설명해 주는 것을 말한다. 때로는 치료자는 무의식적인 욕구나 감정등을 치료자로부터 은폐함으로써 치료의 진전을 방해하는 저항을 해석하기도 하고, 때로는 전이반응을 지적함으로써 그것이 지니는 무의식적인 의미나 증상과의 관련성을 해석하기도 한다. 이러한 해석은 치료자 자신이 환자 자신보다도 먼저 환자의 반응들과 그것의 의미를 주목하고 이해하고 있어야 할 것을 요구한다. 환자는 치료자의 해석을 통하여 자신의 여러가지 감정, 생각, 행동 등이 무엇을 뜻하는지 깨닫게 되는 것이다. 이런 의미에서 치료자는 환자로 하여금 그의 무의식을 깨닫도록 안내하는 사람이라 할 수 있다. 해석은 이 안내의 주된 수단이다.

환자가 스스로 또는 치료자의 안내를 받아서 자기 자신을 보다 폭 넓게 그리고 깊이 이해하게 되는 것을 洞察이라 한다. 즉 환자 자신의 유아·아동기적 갈등과, 이 갈등을 야기한 욕구, 감정, 방어기제 등이 무엇인가, 그리고 이런 무의식적 요인들이 그의 현재 증상이나 문제와 어떤 관련이 있으며, 그의 현실에 대한 지각, 감정, 사고, 행동에 어떤 영향을 끼치는가를 知的으로는 물론 感情的으로 이해하게 되는 것을 말한다. 정신분석은 이러한 자신에 대한 이해가 넓고 깊어지면, 뒤따라 성격 및 행동의 변화도 일어나게 된다고 믿고 있다. 自己理解는 自己變容을 수반한다는 것이다. 심화된 자기이해는 지금까지 무의식수준에 있었기 때문에 통제할 수 없었던 자신의 욕구, 감정, 태도등을 의식하게 됨을 뜻한다. 이러한 意識의 확대는 지금까지의 즉각적이고 반사적인 一次過程에 따르던 반응들을, 합리적이고 현실적인 二次過程의 지배 하에 둘 수 있게 한다. 따라서 환자는 자신의 감정, 사고, 행동, 태도등을 현실에 비추어 평가하고, 계획하며, 선택하고, 통제할 수 있게 된다. 決定論的이고 機械的이던 반응들이 選擇가능한 자유로운 반응들로 바뀌는 것을 뜻하는 것이다. 그러나 정신분석에 의하면, 이러한 自己理解에 따른 自己變容은 즉각적인 것이 아니며, 이해에

따른 상당한 기간에 걸친 實行 혹은 克服의 과정을 요한다. 사실 정신분석의 보다 오랜 기간이 이해·통찰 보다는 이 實行過程에 소요된다. 그럼에도 불구하고 이해 혹은 통찰은 變化 혹은 變容의 전제이다. 변화의 폭과 깊이는 이해의 폭과 깊이에 비례한다고 할 수 있으며, 정신분석에서는 이해가 선행되지 않는 변화는 진정한 변화로 간주하지 않는다. 요컨대, 정신분석의 입장에서는 심리적 문제의 극복 또는 해결은 자신의 내부에 있는 억압되고 배제되어 있었던 유아·아동기적 갈등 및 이 갈등을 야기한 무의식적 욕구, 감정, 태도 등을 환자가 의식하고 수용하여, 자신의 全性格體系 속에 재통합시키는 것을 뜻한다. 이는 곧 무의식의 의식화이며, 一次過程의 精神機能의 지배하에 있는 반응들을 二次過程의 精神機能의 통제하에 두는 것이며, 억압되고 도외시해온 본능적 욕구와 감정 등을 현실적이고 합리적인 방법을 통해 만족시킬 수 있게 되는 것을 의미한다.

Ⅲ. 人間中心相談의 接近

人間中心의 相談에서는 심리적 문제 혹은 부적응의 해결은 내담자가 자기의 경직되고 방어적인 自己概念을 변화시켜 자신의 유기체 내에서 진행되는 경험들을 意識하고, 受容할 수 있게 되는 것을 뜻한다. 그리하여 “유능할 수 있는 존재로서의 한 개인 속에 이미 존재하는 소질을 발현시키는 것”(Rogers, 1959, p. 221)이다. 다시말하면 내재적 잠재력을 발휘하여 자신을 유지·향상시키고자하는 유기체 자체의 실현경향성을 활성화시키는 것이다. “이 실현경향성은 선별적이어서 환경 가운데서도 자기를 완성시키고 완전하게 하는 방향으로 전설적으로 움직여 나가게 하는 측면들에만 주의 집중하는 것”이어서, 이 경향성이 활성화됨에 따라 내담자는 “보다 분화되고, 보다 자율적이고, 보다 사회화된다”(Hall and Lindzey, 1979, p. 287).

로저스에 의하면, 내담자의 부적응이나 심리적인 문제는 가치조건들에 근거하여 형성된 경직되고 방어적인 自己概念을 유기체의 經驗이 심히 위협할 때에 야기된다는 것이다. 따라서 상담자는 상담을 통하여 내담자로 하여금 그의 자기개념을 보다 확장시키고 융통성 있게 함으로써 그의 자기개념을 위협하는 유기체적 경험들을 불안이나 두려움없이 자신의 것으로 수용하고 통합할 수 있도록 돕는 것이다.

그러면 상담자는 어떻게 내담자의 자기개념에 변화를 가져올 수 있는가?

로저스에 의하면, 이 변화는 내담자 자신에 의해서

이루어지는 것이며, 상담자가 인위적으로 어떤 방향으로 변화시킬 수 있는 것도 아니며, 그래서도 안된다는 것이다. 변화를 하느냐 아니면 현 상태에 머무느냐, 그리고 변화를 하고자 한다면 어떤 방향으로 할 것이냐 하는 것 등은 내담자가 선택하고 결정할 문제이다. 내담자가 상담을 계속할 것인가 중단할 것인가, 그리고 상담중에 얘기를 할 것인가 안할 것인가, 얘기를 한다면 어떤 내용의 얘기를 할 것인가 등등은 최종적으로는 모두 내담자 자신의 선택과 결정에 의한다. 상담자는 처음부터 끝까지 내담자 자신의 自己決定, 自己選擇을 이해하고 존중하려 한다. 상담자의 관심은 내담자의 의식 속에 나타나는 이 순간에 있어서의 그의 태도를 그의 방식대로 이해하고 수용하는 것에 있다. 이것을 로저스는 來談者中心性이라고 한다. 이러한 내담자의 태도는 내담자를 포함하여 인간은 누구나 적절한 조건만 주어진다면, 성장과 성숙 및 자신의 향상과 실현을 지향하는 내재적 경향성을 가지고 있는 존재라는 믿음에 기초하고 있는 것이다. 상담자는 이 경향성이 어떤 제약이나 방해로 받지 않고 잘 나타날 수 있는 조건 혹은 분위기를 제공하는 사람이다. 이런 의미에서 상담자는 성장의 促進者 혹은 觸媒者일 뿐이다.

로저스에 의하면, 내담자의 성격변화를 가져오게 하는 가장 중요한 상담 측면은 상담자와 내담자간의 相談關係이다. “치료과정은 내담자와 치료자간의 체험적 관계와 동일한 것으로 보여진다. 치료는 치료자와의 정서적으로 의미있는 관계 속에서 자기를 다양하게 경험하는 것으로 성립된다”(Rogers, 1951, p. 102). 상담에서 중요한 것은 상담기법이 아니라 상담자의 태도를 통하여 마련되는 相談條件이다. 로저스는 상담자가 구현하려 하는 치료적 조건은 상담관계에만 국한된 조건이 아니라, 理想的인 人間關係를 위한 조건이라고 까지 주장한다. 그러면 내담자의 성격변화를 촉진하는 상담관계의 조건 혹은 상담자의 태도는 무엇인가?

로저스는 상담관계를 통하여 내담자의 성격변화를 가져올 수 있는 必要充分條件으로 眞實性, 受容, 共感의 理解 등을 지적한다.

1. 眞實性(혹은 一致性)

상담자는 내담자와의 상담관계 속에서 眞實하고 統合된 態度로 임할 수 있어야 한다. 그는 적어도 내담자와 상담을 하고 있는 동안만은 자신 속에서 진행되는 여러가지 유기체적 經驗들을 어떤 왜곡이나 否定없이 意識에 정확히 떠올릴 수도 있어야 하고, 필요하다면 그것을 表現할 수도 있어야 한다. 다시말하면 상담

자는 자신의 경험 혹은 느낌, 의식, 그리고 표현 사이에 一貫性과 一致性을 유지할 수 있어야 한다. 그리하여 내담자는 자기를 상담하고 있는 상담자가 어떤 가치나 위장이 없는 솔직 투명한 사람이라는 체험 혹은 느낌을 가질 수 있어야 한다.

로저스는 이 진실성을 다른 어떤 조건보다 중시하며 심지어는 다른 조건들의 필수적 전제가 된다고까지 애기한다. 즉 진실성이 없이는 상담자의 受容이나 共感的 理解가 내담자의 성격변화를 촉진하기 힘들다는 것이다.

2. 受容(혹은 無條件的 肯定的 尊重)

상담자는 또한 내담자와 상담을 하면서 자신 속에서 내담자에 대한 無條件的인 尊重을 경험해야 한다. 이는 상담자가 내담자의 어떤 특정한 행동이나 말을 가치 조건에 따라 分別, 評價하여 내담자를 받아들이거나 거부하고, 좋아하거나 싫어함이 없이, 내담자라는 인간자체를 한 인격으로서 좋아하고, 귀중하게 여기고, 존중하고, 애정을 가지고 대할 수 있음을 뜻한다. 바로 이 무조건적인 긍정적 존중 혹은 수용이야말로 내담자가 자기 부모들에게서 경험했던 조건적인 평가와 조건적인 사랑, 그리고 현재는 자신속에 내재화되어 자신을 분별하고 평가하여 그에 따라 자기개념을 형성하는 가치조건들의 解毒劑인 것이다. 내담자의 심리적인 문제나 부적응은 그의 가치조건들에 따른 자기개념과 그의 유기체적 경험사이의 不一致에서 비롯한다. 그러므로 그의 문제나 부적응의 극복은 유기체적 경험과 자기개념사이의 一致 또는 調和의 회복을 요구한다. 유기체적 경험은 그 자체가 순간순간 변화하는 것이므로, 결국 그러한 조화나 一致를 위해서 變化해야 할 것은 自己概念이다. 내담자가 자기 부모들에게서 경험했었고 현재는 자기가 자신에게 부과하고 있는 가치조건들과 전혀 다른 무조건적인 긍정, 무조건적인 사랑을 경험함으로써 내담자의 자기개념의 변화는 비로소 가능해진다. 상담자가 내담자를 상담하면서 내담자에게 그러한 무조건적 긍정을 느끼고, 체험하며, 이것이 내담자에게 전달되고 감지될 때 내담자의 자기개념은 변화할 수 있다. 상담자가 내담자의 특수한 표현이나 행위와 관계없이 내담자 자신을 한 인간으로써 이해하고, 존중하고, 긍정하며, 좋아한다는 것을 내담자가 느낄 때, 내담자는 자신의 경험들을 더 이상 가치조건에 따라 평가하고 판단할 필요가 없음을 깨달을 것이며, 그 경험들을 더 이상 두려워하거나 왜곡할 필요가 없음을 알게 되며, 자신의 자기에 대한 이제까지의 개념을 고집하려 할 필요가 없음을 느낄 것이기 때문이다. 그리

하여 그는 점차 자신의 경험들을 보다 깊이 그리고 보다 넓게 이해하고 받아들일 수 있는 융통성있고 개방적인 자기개념을 형성하게 되고, 그 결과 자신의 유기체적 경험과 자기개념 사이에 보다 많은 조화 또는 일치가 가능해진다.

3. 共感的 理解

상담자는 또한 내담자에 대하여 공감적인 이해를 경험해야 한다. 내담자에 대한 공감적 이해란 상담자가 내담자의 입장 혹은 內的準據體制를 정확하게 인지하고, 그 준거체제와 관련된 감정과 의미까지도 내담자가 느끼고 경험하는 대로 느끼고 경험하는 것을 말한다. 즉 내담자가 느끼고 생각하고 행동하는 것, 즉 내담자의 개인적이고 사적인 세계를 마치 내담자인 것처럼 이해하고 경험하는 것을 말한다. 이러한 공감적 이해는 價值中立性을 띠고 일정한 거리를 유지하는 客觀的인 觀察者로서 이해하려는 것과 구별된다. 관찰자적인 입장이 公的이고 不偏不黨하며 관찰대상으로부터 독립하여있는 별개의 인간으로서의 입장이라면, 공감적 이해는 사적이고 내담자의 편에 서는 것이며, 沒個人的인 입장이다. 또한 공감적 이해는 상담자 자신의 주관적인 입장에서 이해하려는 것과도 다르다. 후자는 상담자가 타인으로서의 외적인 준거체제를 가지고 이해하려는 것이며, 전자는 상담자가 자신의 개인적인 입장을 일단 중지하고 내담자의 입장을 취하는 것이기 때문이다. 아 물론 상담자가 내담자 편에 서서 내담자의 생각과 느낌, 행동 등을 정확하게 이해하고 느끼고 있다는 것을 내담자가 感知할 때, 내담자는 자기가 아무에게도 이해될 수 없는 별종의 인간도 아니며, 소위 이상한 사람이 아니고, 소외당하고 버림받은 사람이 아님을 느낀다. 또한 더 나아가서 자신의 느낌이나 생각 또는 행동 등을 이제까지처럼 두려워하고 위협시키고 방어해야 할 어떤 것이 아니라는 것을 깨닫고, 자신의 이런 경험들을 보다 다양하게 이해하고, 자신의 것으로 受容・소유하게 된다.

상담자의 태도를 통하여 표현되는 상담자의 진실성, 수용, 그리고 공감적 이해는 내담자에게 이제까지의 왜곡・부정해 왔던 경험들을 안전하고 자유로운 분위기 속에서 다양하게 검토하고, 의식하고, 수용할 수 있게 한다. 이러한 자유로운 분위기 속에서 내담자는 가치조건들에 비추어 자신의 경험들을 분별하고 평가하여 자기개념에 일치하는 경험들만을 의식하고 수용하던 것을 어떤 경험든지 왜곡이나 부정없이 의식・수용하는 가운데 자신의 유기체를 유지・향상시키는

경험들에 명확해지게 된다. 즉 고정된 가치체계로서의 가치조건들에 의한 분별·평가로부터 벗어나 점차流動的인 경험과정으로서의 有機體的 評價過程에 충실해지고, 개념으로서의 자기개념에 대한 관찰으로부터 벗어나 현실로서의 경험에 충실해진다. 이는 자기개념을 실현하려는 경향으로부터 유기체를 실현하려는 경향으로 바뀌게 됨을 뜻한다.

이처럼 인간중심의 상담에서는 내담자는 상담자와의 상담관계를 통하여 지금까지 억압되어 왔고 부정되어 왔던 자신의 잠재력, 실현경향성, 유기체적 평가과정을 인식 혹은 통찰하고 이를 활용할 수 있게 된다. 로저스(1942)는 상담과정 가운데서의 내담자의 變化過程을, 특징적인 국면을 중심으로 다음과 같이 표현하고 있다.

우선, 내담자가 도움을 받고자 오고, 상담자는 상담을 시작하는 내담자에게 상담상황을 구성한다. 이 때 상담자는 내담자의 문제에 대하여 어떤 책략이나 해결을 주는 것이 아니라 내담자가 상담자의 도움을 받아가면서 스스로 자신의 문제를 해결해 나가는 것이 상담임을 인식하도록 한다.

다음으로, 상담자는 공감적 이해와 수용적인 태도를 통하여 내담자가 자신의 문제와 관련된 감정이나 충동 등을 자유롭게 표현할 수 있는 분위기를 조성한다. 이 때 내담자가 먼저 표현하는 감정은 부정적인 감정이나 충동이다. 이런 부정적인 감정이나 충동을 어느정도 표현하고 난 뒤엔, 내담자는 보다 긍정적인 감정이나 충동을 표현한다. 이러한 부정적, 긍정적인 감정이나 충동을 상담자는 어떤 칭찬이나 꾸지람 없이 있는 그대로 이해하고 수용함으로써 내담자에게 그 자신을 이해하고 수용할 수 있는 기회를 제공한다.

세째로, 내담자가 자신을 이해하고 수용하는 가운데 통찰이 증가하고 그에 따른 성격의 통합이 향상되면서 여러가지 意思決定의 가능성들과 行爲의 가능성이 그에게 보다 분명하게 부각된다.

이렇게 되면, 점차 내담자는 보다 긍정적인 행동을 선택하고 실천한다.

이처럼 내담자의 자신에 대한 통찰과 수용, 자신의 주체적인 의사결정 및 행동 등이 점점 증가하면서 내담자는 보다 統合된 사람이 된다.

그 결과, 내담자는 스스로 상담자로부터 도움을 받아야 할 필요성이 감소되었음을 느끼고 상담관계를 종결해야겠다는 인식이 증대하여 상담을 종결한다.

즉 상담과정이 진행됨에 따라 내담자는 자신을 보다 잘 이해하고, 수용하고, 이에 따라 더욱 긍정적이고 건설적인 행동을 취할 수 있게 된다. 내담자의 이러한

변화과정에서 로저스는 내담자의 洞察, 즉 새로운 방식의 知覺을 강조한다. 이 새로운 방식의 지각은 새로운 각도에서 자신을 이해하고 수용하는 것을 뜻한다. 즉 이제까지 자기개념에 맞추기 위해서 왜곡하거나 부정해 왔던 자신의 감정, 사고, 욕구 등을 새로운 각도에서 보다 다양하고 깊이 있게 이해하고, 받아들이며, 그것들의 참된 의미를 깨달아 이를 실현시켜 나가도록 함을 뜻한다. 내담자 자신이 왜곡·부정해왔던 여러 가지의 경험들, 즉 사고, 감정, 충동 등이 생각해왔던 것처럼 그렇게 부정적이고 비난받아야 할 어떤 것이 아니라, 오히려 긍정적이고, 창조적이며, 가치있는 것들임을 깨닫고, 이런 경험들에 충실하게 반응해 나가하고자 하는 것이다. 이는 자신의 진정한 모습을 재발견함이며, 재구성함이며, 하나의 도약이라고 할 수 있다.

상담관계를 통한 성격변화의 전 과정에서 상담자는 내담자의 同行者이다. 상담자는 내담자에게 어떤 충고, 훈계, 지시 또는 해석을 통하여 내담자를 이끌어 가지 않는다. 그는 내담자가 현재 느끼고, 생각하고, 바라는 것을 명료하게 하고 반영할 뿐이다. 이것은 무의식적인 내용을 의식하도록 하는 것이 아니라, 의식상에 머물러 있는 내용을 보다 분명하게 해주는 것일 뿐이다. 상담자는 항상 내담자의 의식세계에 같이 참여하여, 그 속에서 내담자가 느끼고 생각하고 욕구하는 것을 있는 그대로 내담자와 함께 이해하고 느끼고자 하는 것이다. 상담의 방향이 어떻게 흘러가느냐하는 것 역시 내담자에게 달려 있다. 이런 의미에서 로저스는 “상담에 있어서 내담자는 최선의 길잡이다”(1942, p. 131)라고 표현한다. 상담자는 내담자가 자신의 감정을 자유롭게 아무런 방어를 하지 않고 표현할 수 있도록 상담관계를 조성하는 가운데 내담자의 자유로운 감정표현을 충실히 따라갈 뿐이다. 그러면 내담자는 스스로 자신의 문제에 도달하게 되고, 그것의 해결책도 찾아내고, 그것을 실천하게 된다. 상담자는 오로지 내담자의 의식세계를 이해하고, 받아들이고, 내담자와 더불어 그 세계 속에서 내담자와 함께 생각하고, 느끼고, 지각하고 그 결과로 얻는 상담자 자신의 내담자에 대한 공감적인 이해와 수용을 표현할 뿐이다. 이런 점에서 상담자는 내담자의 충실한 반려인 것이다.

요컨대, 인간중심의 상담은 내담자가 느끼고 경험하면서도 의식상에서는 왜곡하는 경험들을 의식하고 이를 자기개념속에 받아들이므로써, 그의 내재적 잠재력이 실현되도록 돕는 것을 목적으로 한다. 이런 목적의 달성은 가식없는 진실한 상담자가 내담자를 무조건적으로 존중하고 내담자를 내담자의 입장에서 공감적으로

이해하는 상담관계 속에서 내담자가 자유로이 자신의 경험들을 이해하고 받아들이게 됨으로써 이루어진다. 이는 내담자의 소외당해온 전설적이고 성장지향적인 자신의 진정한 모습의 발견이며 그것의 실현이다.

IV. 佛教의 接近

佛教에서는 고통으로부터의 인간의 해방은 자신의 진정한 모습 즉 大我的 發見과 그 實現에 있다고 본다. 그 진정한 모습의 발견은 자신 속에 있는 圓滿具足한 自己性品 혹은 佛性, 眞如, 眞心을 깨닫는 것 즉 見性을 뜻한다. 그것은 달리 말하면 迷妄으로서의 허구적인 자기, 즉 小我에 대한 妄念과 執着으로부터의 탈각을 의미한다. 佛教에 의하면 인간은 小我에 대한 妄念과 執着때문에 번민하며 고통을 겪는 것이므로 大我的인 자기 모습을 깨달아 證得할 때, 그러한 망념과 집착의 사슬로부터 벗어나서 자유로운 존재가 된다는 것이다. 이를 불교에서는 見性成佛, 즉 자기 性品을 봄으로써 부처가 된다고 표현한다. 소아로부터의 탈피, 혹은 解脫은 修道의 결과이다. 불교에서는 수도를 통하여 자신의 망념에서 벗어나 眞心에 이르러 부처가 되기까지의 과정을 여러 단계로 표현하고 있다. 이 수도의 단계는 經이나 論에 따라 달리 표현하고 있지만 그 핵심적인 맥락은 동일하므로 우리는 여기서 다만 禪源諸詮集都序(이하 都序로 생략함)에 나오는 깨달음에 이르는 10단계의 과정인 悟十重만을 살펴보기로 한다. 이 悟十重은 중생이 고통에 빠지게 되는 10단계의 과정인 迷十重¹⁾을 逆順으로 제거·극복해 나가는 과정이다.

1) 覺頓悟→2) 怖苦發心(혹은 發菩提心)→3) 學修五行(혹은 修六道)→4) 三心開發(혹은 大菩提心開發)→5) 證我空→6) 證法空→7) 色自在→8) 心自在→9) 離心→10) 成佛

覺頓悟는 善知識의 가르침을 통하여 지금까지 잘못 알아 중생노릇을 해왔지만 본래는 자신이 곧 부처임을 理知的으로 이해하고 믿는 것을 말한다. 즉 잘못 허깨비 같은 妄心の 지배를 받아 헛된 것을 自己라고 착각하고 그에 집착하여, 번뇌와 윤회의 사슬에 얽매어 있었지만, 자신의 眞心만 깨달아 그에 따라 살 수 있다

1) 迷十重은 染法緣起의 과정으로서 역시 都序에 나온다. 이에 대한 심리학적인 설명은 필자의 앞의 논문 “정신분석, 인간 중심의 상담, 불교의 비교; I. 인간 및 심리적인 문제에 대한 견해”를 참조하시오.

면, 자신이 곧 부처임을 知的으로 이해하고 믿는 것을 뜻한다. 怖苦發心은 이제 중생의 고통에서 벗어나 진정한 자기 즉 大我的 自己를 성취해 보려는 마음을 내는 것을 말한다. 그리하여 자신의 진정한 모습을 깨달으려 하고(智心), 다른 사람을 중생의 고통에서 제도하고자 하고(悲心), 여러가지로 이를 위하여 노력하고 애쓰고 하는 것(願心)이다. 學修五行은 소아적 망념을 극복하고 대아적 진심에 충실하게 살기 위하여 자신을 길들여가는 것을 말한다. 그리하여 그는 진심의 덕목이라 할 수 있는 布施, 持戒, 忍辱, 精進, 止觀(즉, 禪定과 智慧)등의 五行(혹은 六波羅密行)을 부지런히 애써서 닦아 실천하고 생활화하므로써 貪·瞋·痴에서 벗어나고자 한다. 三心開發은 六波羅密行을 부지런히 닦음으로써 이제까지 잠재되어 있던 眞心이 어느정도 자비와 지혜의 모습으로 자연스럽게 자신의 생활 속에 나타나게 되는 것을 말한다. 그리하여 그는 어렵지 않게 자기의 생각을 되돌이켜 음미할 수 있고(直心), 옳은 일을 행하는 것을 즐길 수 있고(深心), 또한 다른 사람들의 고통을 덜어 주는 것을 기쁘게 여길 수 있게(悲心)된다. 證我空은 지금까지 자기라고 믿었던 것이 모두 虛構이며 錯覺임을 깨닫는 것을 말한다. 그리하여 그는 소아적 자기에 대한 감정적 집착으로 말미암은 自他, 好惡, 是非, 愛憎 등으로부터 자유로워진다. 證法空은 한 걸음 더 나아가 자기 자신과 대상에 대한 생각은 물론 진리나 진심에 대한 생각까지도 모두 자기 마음이 지어낸 것이며, 자기 마음의 투영일 뿐 현실이 아니라는 것을 깨닫는 것을 말한다. 그리하여 그는 內외의 일체의 대상에 대한 지적인 문별과 감정적 집착으로부터 벗어나는 것이다. 色自在은 내외의 일체의 대상에 대한 감정이나 생각이 모두 자기 마음의 투영임을 깨달았기 때문에, 어떤 대상에 대해서도 구애됨이 없이 융통자재한 것을 말하며, 心自在은 대상 뿐만 아니라 일체의 자기마음으로부터도 자유로운 것을 말한다. 離心은 어떤 생각이나 감정이 생겨날 때, 그것이 생겨나자마자 깨달아 그러한 생각이나 감정에 얽매이지 않게 되는 것을 말한다. 成佛은 유감없이 眞心 그 자체대로 살아갈 수 있는 자기 실현의 상태이다.

이러한 悟十重으로 구분된 수도의 과정은 그 자체가 하나의 인연의 사슬을 이루면서도 수도의 경지가 깊어질수록 그러한 인연의 속박으로부터 벗어나 자유로운 존재가 되어감을 나타낸다. 그것은 끊임없는 자유의 확대이다. 현실을 현실대로 보지 못함으로써 착각과 허구 속에서 생활하던 사람이 허구가 아닌 實相, 착각이 아닌 現實을 깨달음으로써 진정한 자기를 실현할 수 있게 되는 것을 의미한다. 중생은 바깥의 것을 진

정한 자기, 진정한 현실로 착각하고, 그것에 집착하여, 거기에 얽매인다. 즉 자신의 육체, 감정, 생각 등을 자기라고 생각하고, 그 자기를 지키고 향상시키려 한다. 또한 자신에 대한 타인의 평가를 현실로 생각하여 타인의 인정, 호감을 얻고자 하고, 타인의 불인정, 디움을 피하려 한다. 그러나 불교에 의하면, 이것은 모두 자기 자신의 망심의 소산에 불과하며, 현실이 아니라는 것이다. 수도의 경지가 높아진다는 것은 자신에 대한 그리고 현실에 대한 고정된 생각으로부터 자유로워지는 것, 즉 선택가능성이 확장되는 것을 뜻한다. 진정한 자기에 대한 작성 및 그 실현은 한정되고 고정된 自己像과 世界像으로부터 벗어나, 자신에게 열려있는 여러가지 가능성을 가운데서도 참으로 자신과 타인을 위한 것을 자유롭게 선택·실천할 수 있게 되는 것을 뜻한다.

이 수도과정에서 자기자신이 본래 부처임을 분명하게 이지적으로 믿고 이해하는 覺頓悟와, 다섯가지 행할 바를 배워 닦는 學修五行이 지니는 바의 뜻은 특별히 유의할 필요가 있다. 때로 불교에 있어서는 수도과정을 信·解·行·證, 즉 믿음·앎·실천·체득으로 표현하기도 한다. 여기서 믿음은 자신이 본래 부처이며 수도를 통하여 부처가 될 수 있다는 것을 믿는 것이며, 앎은 이러한 사실을 이성적으로 분명하게 납득하는 것을 뜻한다. 또한 실천은 부처가 되기위하여 해야할 것들을 몸소 부지런히 행하는 것을 뜻하며, 체득은 믿음·앎·실천을 통하여 자기자신이 실로 원만·구족하며 淸淨無垢한 부처임을 체험해가는 것을 뜻한다. 覺頓悟는 이러한 信·解·行·證의 수도과정에 있어서 信과 解에 해당되며, 學修五行(혹은 六婆羅密行)은 行에 해당한다. 따라서 覺頓悟와 學修五行이야말로 수도하는 사람이 자신이 부처임을 체험하고 부처가 되는 데에 이르는 가장 긴요한 요건이라 할 수 있다.

우선 불교는 체험이나 수행에 앞선 믿음과 이해를 강조한다. 체험이나 수행은 지적인 이해와 그에 대한 믿음을 전제로 한다. 올바르게 이해하고 믿은 뒤에 수행을 하고 체험을 해야만 그 수행이나 체험은 올바르게 된다는 것이다. 이해하고 난 다음에 수행하는 것이 올바른 수행임을 都序에서는 다음과 같이 표현하고 있다.

그러므로 華嚴經에 말씀하시기를 처음 發心할 때에 바른 깨달음을 이룬 다음에 三賢과 十聖을 차례로 수행하여 증득한다 하시니, 만일 깨닫지 못하고 수행한다면 이는 참된 修行이 아니다²⁾.

2) 故華嚴經說 初發心時 即成正覺然後 三賢十聖次第修證 若未悟而修 非眞修也(都序·修要合本, p. 62)

또한 普照는 수행하는 사람이 깨달음 없이 부지런히 修行하여 그 결과 비록 심신이 편안해진다고 하더라도, 이는 참된 수행이 아니라는 것을 修心訣에서 다음과 같이 표현하고 있다.

修行이 깨달음에 앞서 있는 즉 비록 공부를 부지런히 하여 생각마다 익히고 닦으나 부딪치는 곳마다 의심이 생겨 능히 無碍할 수 없음이 마치 한 물건이 가슴 속에 걸려 있는 것과 같아서 불안한 모습이 떠나지 않을 것이다. 그러나 오랜 세월에 걸쳐 對治하는 공부가 익어지면 심신이 마치 가뿐하고 편안한 것 같아 보이지만 비록 가뿐하고 편안해 보더라도 의심의 뿌리를 끊지 못한 것이 돌로 풀을 눌러 놓은 것 같아서 오히려 생사의 경계에 자재할 수가 없다. 그러므로 수행이 깨닫기 전에 있으면 참된 수행이 아니라고 하는 것이다³⁾.

깨달음을 불교에서는 그 수준에 따라 解悟와 證悟로, 그리고 깨달음의 양식에 따라 頓悟와 漸悟로 나눈다. 解悟는 知的으로 그 진리의 實相 혹은 理致를 깨닫는 것, 즉 知的 理解를 말하며, 證悟는 全人的으로 혹은 體驗을 통하여 그 진리의 실상을 깨닫는 것, 즉 체험적 이해를 말한다. 또한 頓悟는 한 순간에 진리의 실상 전체를 이해하는 것을 말하며, 漸悟는 진리의 실상을 점진적으로 조금씩 이해해가는 것을 말한다. 불교수행의 전제로서의 깨달음은 證悟나 漸悟가 아니라 解悟이며 頓悟이다. 말하자면, 불교수행은 진리의 실상 전체에 대한 올바른 지적인 이해와 믿음의 토대 위에서 이루어져야 한다는 것이다. 都序에서는 頓悟의 내용과 그것의 중요성이 다음과 같이 표현되어 있다.

만일 자기의 마음이 본래 淸淨하여 애초에 煩惱가 존재하지 않으며, 거기엔 흠없는 지혜의 성품이 본래부터 갖추어져있어서 이 마음이 곧 부처인지라 부처와 결국엔 아무런 차이도 없다는 것을 문득 깨달아야(頓悟)한다. 그런 연후에 이와 같은 깨달음에 터하여 수행을 하는 것은 곧 最上乘禪이며, 如來淸淨禪이며, 一行三昧며, 眞如三昧로서 모든 三昧의 근본이다. 만약 생각마다 닦아 익힐 수 있으면 자연히 점차로 백가지 천가지 三昧를 얻을 것이다. 달마(達磨)

3) 修在悟前 則雖用功不忘 念念熏修 着着生疑 未能無碍 如有一物 碍在胸中 不安之相 常現在前 日久月深 對治功熟 則身心客塵 恰似輕安 雖復輕安 疑根未斷 如石壓草 猶於生死 不得自在 故云修在悟前 非眞修也(修心訣·普照法語, p. 54)

의 문하에서 서로 이어 전해오는 것이 이 禪이다⁴⁾.

요컨대 불교에서는 부처가 되기 위하여 수행하려면 우선 자기가 본원적으로 부처이며, 현재 경험하는 여러가지 번뇌와 망상은 본질적으로 그 뿌리가 없는 것으로서 虛構에 지나지 않는다는 것을 이해하고, 납득하고, 믿어야 한다는 것이다. 이런 의미에서 覺頓悟 혹은 頓悟는 낯선 길을 가는 사람에게 있어서의 地圖에 비유될 수 있을 것이다. 실로 부처가 된다는 것은 수행에 앞서 지적으로 깨달은 자기 자신과 세계의 실상을 수행을 통하여 체험적으로 분명하게 깨닫는 것을 뜻하는 것 이외의 아무 것도 아니다. 따라서 覺頓悟는 悟十重이라는 불교의 전 수행과정의 처음인 동시에 그것의 마지막을 함축하고 있다.

이처럼 자기가 본래 부처요 자유로운 존재임을 깨달은 연후에는, 五行 혹은 六婆羅密行을 배워 닦아야 한다. 이것이 곧 修行이다. 五行이란 布施(남에게 베푸는 것), 持戒(惡을 저지르지 않는 것), 忍辱(참는 것), 精進(할 일을 부지런히 하는 것), 止觀(바깥 것에 흔들리지 않고 진리의 실상을 관조하는 것)을 말한다. 여기서 止觀을 禪定과 智慧로 나누면 六婆羅密이 된다. 이러한 五行 혹은 婆六羅密은 戒, 定, 慧의 三學으로 줄여 볼 수도 있다. 布施, 持戒, 忍辱, 精進 등은 자신의 욕심과 감정 등을 統制, 禦拒한다는 의미에서 戒라 볼 수 있으며, 禪定과 智慧는 그대로 定과 慧이므로 六婆羅密行은 곧 三學이라 할 수 있을 것이다. 이러한 修行의 참 뜻은 자신의 小我的 欲求와 感情을 統制・無化시켜 無我が 되고, 결국에는 지혜의 빛 속에서 大我的인 願과 慈悲로 전환하는 데에 있다. 그러므로 慧能은 “마음에 그름이 없는 것이 自性戒이고, 마음에 어리석음이 없는 것이 自性慧이며, 마음에 散亂함이 없는 것이 自性定이다”⁵⁾라고 하였다. 결국 修行은 頓悟에서 知的으로 깨달은 바 자기가 본래 부처이며, 번뇌는 실체가 없는 것이라는 것을 실천을 통하여 體得하여, 小我를 大我로 전환시켜가는 漸修(점진적으로 닦는 것)의 과정이라고 볼 수 있다. 頓悟를 통하여 자신의 실상을 보았다 하더라도 그 깨달은 바를 체득하고 지금까지 익혀온 小我的인 욕구와 감정을 大我的인

욕구와 감정으로 전환시키기 위해서는 修行을 하지 않으면 안된다. 이를 大乘起信論에서는 다음과 같이 얘기하고 있다.

비유컨대, 큰 摩尼寶는 體性이 밝고 맑으나, 鑛石이 더러운 때가 끼어있어서, 사람이 비록 그것의 보배로서의 성질(寶性)을 생각하나 가지가지 방편으로 갈고 닦지 않으면 마침내 맑을 수 없는 것이다.

이와같이 중생도 진여의 법은 체성이 비고 맑으나 무량한 번뇌의 때가 있으므로 사람이 비록 진여를 생각하나 방편으로써 가지가지로 익히고 닦지 않으면 또한 맑을 수가 없는 것이다⁶⁾.

또한 普照는 修心訣 가운데서 다음과 같이 깨달은 뒤에도 그 깨달음에 의지하여 수행해야 함을 피력하고 있다.

그러나 비록 본성이 부처와 다름없음을 깨달았으나 끝없이 익혀온 버릇을 잡자기 없애기란 어려운 일이다. 그러므로 깨달음에 의지해 닦아 점점 熏習하여 공이 이루어지고 성인의 씨(聖胎) 기르기를 오래하면 성인을 이루게 되므로 漸修라 한다⁷⁾.

결국, 悟十重의 전 수도과정은 覺頓悟에 그 기반을 두며, 六婆羅密行 혹은 五行을 닦아, 小我的 自己를 大我的 自己로 轉變시켜, 온갖 대상과 자기로부터 벗어나는 것이라고 할 수 있을 것이다.

여기서 우리는 六婆羅密中の 하나인 禪定에 대하여 좀 더 살펴 볼 필요가 있다. 禪定 혹은 禪은 釋迦나 達磨는 물론 그 이후의 역대의 祖師나 大德스님들이 깨달음을 성취하기 위하여 가장 기본적으로 사용한 수행법이었을 뿐만 아니라, 오늘날에 있어서는 거의 불교수행을 대표하는 것처럼 되어 있기 때문이다.

우선 禪의 목적은 “사람의 마음을 곧바로 가르쳐서 자기의 본래 마음을 보아 참된 자기를 실현한 사람이 되게 함”(直指人心 見性成佛)에 있다. 慧能은 禪定을 “밖으로 대상을 여이는 것이 禪이요, 안으로 어지럽지 않은 것이 定이다”(外離相爲禪 內無亂爲定——六祖壇經, p. 96)라고 표현하며, 또한 普照는 “바깥 것에 마음을 쓰지 않고, 마음을 고요히 하여 안으로 觀照한다”(不取外相 攝心內照——普照法語, p. 13)라고 표현하고 있

4) 若頓悟自心 本來清淨 元無煩惱 無漏智性 本自具足 此心即佛 畢竟無異 依此而修者 是最上乘禪 亦名如來清淨禪 亦名一行三昧 亦名眞如三昧 此是一切三昧根本 若能念念熏習 自然漸得 百千三昧 達磨門下展轉相傳者 是此禪也(都序・禪要合本, p. 9)

5) 心地無非 自性戒, 心地無癡 自性慧, 心地無亂 自性定(六祖壇經, p. 188)

6) 韓國의 佛教思想, p. 110

7) 雖悟本性 與佛無殊 無始習氣 卒難頓除故 依悟而修 漸熏功成 長養聖胎 久久成聖 故云漸修(普照法語, p. 43)

다. 즉 禪은 바깥의 대상으로 이끌리는 의식을 자신의 본래모습으로 돌려 그 본래모습을 구현토록 하는 데에 목적이 있는 것이다. 이처럼 마음을 되돌이켜 자기 본래모습을 보던(즉 廻光返照), 그 본래모습은 “眞淨하고 明妙하며 虛靈하고 通徹하여 우뚝히 홀로 높은 것”⁸⁾ 이어서 온갖 智慧와 功德을 갖춘 부족함이 없는 존재임을 깨닫게 된다는 것이다.

禪은 흔히 수행방식에 따라 자신의 일체의 생각을 비우고 자기마음을 관조하는 默照禪과, 일체의 정신을 話頭(혹은 公案)에 집중하는 看話禪으로 구분하기도 하는 바, 이 가운데서도 특히 看話禪의 방법이 우리나라에서는 禪脈을 대표한다. 話頭는 參禪하는 사람이 해결해야 할 일종의 문제이다. 그러나 이 화두는 論理나 概念, 倫理나 規範, 體系나 組織, 常識이나 日常性을 뛰어넘어 言語의 길이 끊어지고, 마음으로 헤아릴 수 없는(言語道斷 心行處滅) 자리를 가르키고 있다. 話頭는 修行者의 마음을 겨냥하여 당겨지는 화살이다. 즉 그의 핵심적인 無明과 執着을 관통하고 들어가 그의 眞心에 적응하도록 조준된 화살이다. 그리하여 여태까지 지니고 있던 소아적인 감정 및 사고와의 투쟁을 통하여, 수행자가 그의 그러한 虛構적인 감정과 사고를 破棄克服하도록 하려는 것이다. 예컨대, 趙州가 “개에게도 불성이 있습니까?”하는 수행자의 질문에 “없다(無)”라고 답변하였을 때, 그 “없다”라는 답변은 단순히 “불성이 없다”라는 것을 뜻하는 것이 아니라, 그 수행자로 하여금 그 자신의 마음을 꿰뚫어 살펴보라는 웨침이다. 즉 수행자가 “있음”(有)에 집착하고 있음을 지적하고 있는 것이다. 이러한 지적은 그 수행자의 소아적 자기를 대아적 자기로 一大轉換시키려는 웨침이다.

여기서 우리는 善知識 혹은 禪師와 修行者의 禪修行을 지도하는 방식을 살펴 볼 필요가 있다. 禪師는 禪의 宗旨대로 수행자의 마음의 핵심을 곧바로 가르쳐서(直指人心), 그로 하여금 자기의 마음을 보아 自己實現에 이르도록(見性成佛) 이끄는 사람이다. 선사는 이를 위하여, 수행자의 根機(性格의 成熟度 또는 自我強度)를 시험하여 보고, 그 근기에 맞추어 話頭를 주거나, 질문에 대하여 침묵을 지키거나(즉 良口), 또는 심지어 방망이로 때리거나(즉 棒), 수행자의 목살을 움켜쥐거나, 또는 소리를 질러대거나(즉 喝) 한다. 선사의 이러한 거동은 모두 수행자로 하여금 자기마음을 보도록 이끌기 위한 方便이다. 따라서 선사가 어떤 행동

또는 말로써 수행자를 자극하느냐 하는 것은 수행자의 근기와 그것을 붙들 아는 선사의 수준에 달려있다고 할 수 있다. 그러나 선사는 수행자로 하여금 스스로 자기마음을 보도록 자극할 뿐, 그 마음을 가르쳐주거나 해석하지는 않는다. 수행자가 자기마음을 깨닫는 것은 철저히 그 스스로의 노력을 통해서이다. 또한 선사는 수행자를 방임하지도 않는다. 그는 問答을 통하여 수행자로 하여금 자기마음을 보는 것으로부터 한눈을 팔지 못하도록 하며, 엉뚱한 길로 나아가지 않도록 하며, 수행자의 깨달음이 옳은 것인가 아닌가를 시험한다. 즉 그는 수행자로 하여금 계속 자기마음을 응시하도록 채찍질하는 것이다. 그러는 가운데 그는 수행자가 자신의 집착과 무명의 겹질을 스스로 쪼이고 나오는 때를 기다리는 것이다. 결국, 선지식은 수행자로 하여금 그 자신의 마음을 보도록 가르쳐주는 사람이며, 시험하고 자극하는 사람이라 할 수 있다.

요컨대, 禪은 물론 불교수행의 전과정은 수행자로 하여금 그의 바깥으로 향하는 마음을 거두어들여 자기 자신의 마음을 보아 깨닫고, 이를 생활화하도록 하는 것이다. 그것은 헛된 마음의 통제이며, 참된 마음에서의 전환을 뜻한다. 그것은 자기의 본래마음에 대한 이해이며, 믿음이며, 실천이다.

V. 세 입장의 비교

심리적인 문제의 해결을 위한 정신분석적 접근, 인간중심의 상담을 통한 접근, 그리고 불교적 접근을 우리는 아마도 여러가지로 비교하여 볼 수 있을 것이다. 그러나 여기서는 단지 의식화 혹은 깨달음의 문제와, 치료적인 관계 혹은 助力的인 관계의 문제에만 국한하여 논하기로 하겠다.

우선, 정신분석이건 인간중심의 상담이건 혹은 修道이건 간에, 이들은 다 같이 인간의 심리적인 문제는 자신의 마음에 대한 통찰 혹은 깨달음을 통하여 해결될 수 있다고 보는 것이다. 즉 환자 혹은 내담자나 수행자는 자기자신의 내부에서 일어나고 있는 여러가지 감정이나 사고 혹은 충동 등을 분명히 의식하고, 이들을 자기의 것으로 받아들이는 가운데, 적절히 統制, 活性化 혹은 變遷시키므로써 자신의 문제로부터 벗어날 수 있다고 보는 것이다. 이들 접근들은 의식 혹은 통찰을 수반하지 않는 행동상의 변화 또는, 외부환경의 개선이나 변화에 대해서는 별다른 중요성을 부여하지 않는다. 즉 그러한 변화에 관심을 둔다 하더라도, 그것은 의식화나 통찰을 돕는 데에 그 궁극적인 목적이 있다. 예컨대, 불교에서의 布施, 持戒, 忍辱 등은 행

8) 所謂眞淨明妙 虛徹靈通 卓然而獨尊者也(普照法語, p. 15)

동상의 변화를 요구하지만, 이 역시 궁극적으로는 행동의 변화 그 자체보다도 마음의 淨潔함과 慈悲를 體認트루 하기 위한 과정이라 할 수 있을 것이다. 行 혹은 行動은 마음 속의 믿음(信)과 이해(解)의 실천이며 발로이어야 하기 때문이다.

이처럼 이들 세 원장들어 해면 혹은 마음을 의식화하는 것을 다같이 중시하지만, 의식해오 할 마음의 내용과 태도는 전혀 다른 견해를 가지고 있다. 우선 정신분석에서는 환자가 정신분석을 통하여 의식하게 되는 것은 그 자신속의 억압되어온 유아·아동기적인 갈등과 그 속에 내포되어 있는 유아·아동기적 충동이나 사고라고 보는 것이다. 다시 말하면 자신 속에 존재하면서도 의식할 수 없었던 유아·아동기적 형태의 性的·功擊的 욕구와 충동 및 그와 관련된 생각들을 인식·통찰하고 이들을 자기의 일부로서 받아들여지게 된다는 것이다. 이러한 정신분석의 입장은 인간의 기본적인 욕구는 이기적이며 부정적인 성질의 것이라는 정신분석적 인간관의 반영이다. 반면, 인간중심의 상담에서는 상담을 통하여 내담자가 의식하게 되는 내적인 측면들은 주로 자신의 긍정적인이고 건설적인 감정, 충동, 사고등이다. 즉 끊임없이 자신을 유지·향상시키려는 내재적인 잠재력을 의식하고 이를 자신의 자기개념 속에 받아들여지게 된다고 보는 것이다. 물론 상담의 전반부에서는 부정적인 감정이나 충동 등이 의식상에 떠오르고 이것을 표현하게 되지만, 이것이 어느정도 정리되고 난 다음엔 자신의 긍정적인 측면들이 의식되고 이들을 수용하게 된다는 것이다. 이와같은 인간중심의 상담에서 주장하는 바는 부정적인 자기개념을 갖게 되었기 때문에 자신의 긍정적인이고 건설적인 측면들이 부정·왜곡되어 심리적인 문제가 야기된 것이라고 보며, 상담은 바로 이러한 자신 속의 긍정적인 측면들을 다시 의식·수용하는 기회를 제공한다는 것이다. 또한 불교에서는 수행자는 수행을 통하여 선지식 혹은 선사가 일깨워주어 알고 믿게 된 바대로 소아적 자기는 허구이며 미망에 불과하고, 자신의 참된 모습은 지혜와 자비로 충만한 존재임을 체험적으로 인식하고, 그러한 자기존재의 모습대로 살게 된다는 것이다. 다시 말하면 소아적 자기의 죽음 즉 무아의 체험과 더불어 대아적 자기를 인식·체험한다는 것이다. 이와 같이 볼 때, 정신분석을 통하여 의식되는 것은 자신의 인정하고싶지 않은 부정적인 측면들임에 반하여, 인간중심의 상담 또는 불교를 통하여 의식하게 되는 것은 궁극적으로는 자신의 긍정적인 측면들이라고 할 수 있다. 이는 모두 각 입장들이 인간에 대하여 가지는 기본적인 견해들을 반영하는 것이다.

자신의 감춰진 측면들에 대한 의식화와 관련하여 그러한 의식이 언제 어떤 정도로 이루어져야 하느냐 하는 것을 살펴볼 필요가 있다. 정신분석에서는 치료를 통하여 환자는 자신의 무의식 속에 억압되어 있던 유아적 충동이나 사고등을 의식하게 되고, 그러한 의식화 혹은 통찰이 이루어진 다음에 그러한 무의식적이던 충동이나 사고를 현실에 맞게 수정하거나 통제하게 된다. 또한 인간중심의 상담에서도 내담자는 상담을 해가는 가운데 자신의 부정적인 감정이나 사고 또는 긍정적인 감정이나 사고를 인식하게 되고, 또한 그렇게 의식된 감정이나 사고를 자신의 것으로 받아들일 수 있도록 자기개념을 확장, 변형시켜 나간다. 말하자면, 정신분석이나 인간중심과 상담에서는 환자 혹은 내담자는 점진적으로 자신에 대한 통찰 혹은 의식을 확대해가고 자신의 문제를 해결해 간다. 그리하여 그러한 의식의 확대와 문제해결을 통하여 그는 점차로 진정한 자기에 접근하게 되는 것이다. 이와 대조적으로 불교에서는 수행자는 수행의 전제로서 무엇보다도 먼저 수행의 결과에 대한 확신과 이해가 있어야 한다. 즉 小我的 自己의 허구성과 무량한 功德을 갖춘 大我的 自己의 內在性과 實現可能性을 수행에 앞서 확고하게 믿고 남득해야만 한다. 수행은 이와같은 믿음과 이해를 체험을 통하여 더욱 확고하게 다져나가는 과정이다. 이것이 불교수행의 正統이라 할 수 있는 頓悟漸修의 修道過程인 것이다. 이는 정신분석이나 인간중심의 상담에서의 치료과정과 현저히 다른 측면이다. 정신분석이나 인간중심의 상담에서는 환자나 내담자는 분석이나 상담이 진행하여 감에 따라 진정한 자기모습을 점차로 깨달아가게 됨에 반하여, 불교에서는 수행에 앞서 미리 믿고 이해한 진정한 자기모습을 수행과정을 통하여 점차로 體認하여 가게 되는 것이다. 이러한 차이점은 상담이나 정신분석에서도 고려해볼べき하다.

다음으로, 정신분석, 인간중심의 상담, 그리고 불교등을 비교함에 있어서 중요한 논점은 분석자와 환자, 상담자와 내담자, 선지식과 수행자 사이의 관계에 관한 것이다. 정신분석이나 인간중심의 상담은 다같이 관계를 치료의 주된 매체로서 이용하고 있으며, 불교에서는 제자인 수행자와 스승으로서의 선지식 사이의 확고한 師弟關係를 수행의 전제로 삼고 있다. 그 관계가 어떤가에 따라 분석이나 상담의 효과가 다르게 되고, 수행의 효과도 다르게 나타난다. 따라서 정신분석에서는 치료자 자신이 환자로서 또는 훈련과정의 일부로서 분석을 받아 분석에서 요구되는 전이관계를 효과적으로 조절할 수 있도록 한다. 또한 인간중심의 상담에서는 상담자에게 그 자신이 특별히 집중적으로 상담

을 받을 것을 요구하진 않지만, 상담은 상담자의 치료적 태도에 의해 좌우된다고 보고 있다. 그리하여 앞에서 언급한 바와같이 진실성, 수용, 공감적 이해 등의 태도요인들을 상담의 필요충분조건으로까지 간주한다. 또한 불교에서 선지식은 수행자에게 진리를 가르쳐 주는 아버지와 같다. 수행자는 진리를 깨닫기 위하여 스승으로 삼을 선지식을 그 스스로 깊이 생각하여 선택하여야 하며, 선지식 역시 자기를 찾아온 수행자가 자신의 지도를 옳게 받아들이고 실천할 수 있는가를 시험한 뒤에 자신의 제자가 될만한 사람만을 제자로 받아들인다. 이와 같은 엄정한 선택 위에 맺어진 스승과 제자의 관계이므로 선지식과 수행자와의 관계는 충분히 부모와 자식사이의 관계에 비견할만큼 서로 믿고 존중하고 아끼는 관계인 것이다.

관계를 중요시한다는 점에서는 정신분석, 인간중심의 상담, 불교가 동일하지만, 그 관계를 통하여 치료자나 선지식이 의도하는 바는 각각 다르며, 따라서 그 관계에 있어서의 치료자나 선지식의 태도와 역할 역시 각각 살아있다.

우선 정신분석에서는 치료자는 전이관계를 통하여 환자로 하여금 그가 의식하지 못하고 있었으나 그의 심리세계를 지배하고 있는 그의 어렸을 때의 갈등 및 그 갈등과 관련된 충동 및 사고내용들을 의식하고 이를 극복하도록 돕고자 한다. 따라서 치료자는 치료관계를 유지시켜 주는 치료동맹관계가 유지될 수 있는 한, 환자의 전이반응을 명료하게 하기 위하여 분석적인 태도를 취하여 환자의 반응을 현실적인 것으로 취급하지 않고 환자의 내적인 공상에서 나온 것으로 취급하게 된다. 이러한 치료자의 태도와 반응은 환자의 입장에서 본다면 일종의挫折이며, 환자의 전이반응을 더욱 더 촉발한다. 이러한 좌절을 통한 전이반응의 조장은, 정신분석에 의하면, 성장을 위한 필수조건인 것이다. 정신분석에 의하면, 이 전이반응을 치료자가 적절한 시기에 해석해주므로써 환자는 자기 자신의 갈등 및 그 갈등과 관련된 충동과 생각들을 이해할 수 있게 되고 이들을 현실상황에 알맞게 조절할 수 있게 된다는 것이다. 이러한 정신분석의 치료전략 속엔 인간은 좌절을 통해서 비로소 현실을 이해하고 현실의 요구에 알맞게 행동할 수 있다는 생각이 깃들여있는 것이다. 자아 및 이의 이차과정적 정신기능의 발달은 이드와 이의 일차과정적 정신기능의 좌절에서 비롯하듯이, 환자의 일차과정적 정신기능은 치료자의 분석적 태도에 의해 좌절되고, 이로 인하여 자기자신을 현실적으로 평가하고 조절할 수 있게 되는 것이다. 이런 의미에서, 정신분석의 입장에서 본다면, 좌절은 심리적인 문제의

원인이면서 또한 동시에 성숙의 어머니라고 할 수 있을 것이다.

다음으로, 인간중심의 상담에서는 상담자는 정신분석에서와같은 전이의 조장과 그 해석보다는 내담자의 현재의 현실적인 욕구나 감정을 공감적으로 이해하고 수용하는 데에 초점을 맞춘다. 혹 전이가 생긴다 하더라도 그것 역시 내담자 자신의 현재의 현실적 욕구와 감정으로서 이해하고 수용할 뿐이다. 인간중심의 상담자는 내담자가 느끼고 생각하는 것 즉 내담자의 현재의 경험을 충실히 이해하고 수용하는 일에만 집중한다. 이러한 이해와 수용은 중립성, 익명성, 절제 등의 분석적 태도를 통해서가 아니라, 상담자 자신의 진실성, 긍정적 존중, 공감을 통해서 이루어진다. 상담자는 관찰자로서 존재하는 것이 아니라, 同參者로서 내담자의 은감 경험을 있는 그대로 반영하고 명료화하는 사람일 뿐이다. 그는 내담자의 충실한 대변인 또는 代理自我(altar-ego)로서 상담에 임하는 것이다. 그는 그 자신의 어떠한 판단도 평가도 가능한한 중지·배제하고 내담자와 더불어 생각하고 느끼고자 하는 것이다. 그는 내담자로 하여금 자신의 내부에서 일어나고 있는 여러가지 경험을 아무런 방어없이 경험토록 하고, 그것을 내담자 스스로 자신의 경험으로서 인식하고, 자신의 자기개념 속에 수용할 수 있도록 하고자 한다. 이러한 인간중심의 상담의 입장은, 만일 내담자에게 그의 경험을 있는 그대로 충분히 경험할 수 있는 기회가 주어진다면, 내담자는 자기 속에서 일어나고 있는 그런 경험들을 왜곡하거나 부정함이 없이 자기개념 속에 받아들여 창조적이고 건설적인 방향으로 활용할 수 있을 것이라는 전제 위에 서있는 것이다. 따라서 내담자가 자기자신을 충분히 경험할 수 있도록 하기 위하여 인간중심의 상담자는 자기 자신의 개인적인 판단이나 평가를 떠난 상태, 즉 無我化한 상태에서 내담자를 있는 그대로 이해하고 받아들이는 것이다. 이는 내담자에게 일종의 充足의 경험을 제공한다는 수 있다. 아무런 조건 없이, 그리고 어떤 평가나 판단의 대상이 된다는 두려움 없이 이해받고 받아들여진다는 것이야말로 자신에 대한 가장 큰 긍정과 신뢰의 기틀을 마련하는 것이다. 그런 긍정과 신뢰의 경험 속에서 내담자는 지금까지 스스로 부정하고 억압해왔던 자신의 내재적 잠재력과 이를 실현하려는 경향성에 눈뜨게 되고, 이를 다시 활성화시키고, 활용하게 된다는 것이다. 이러한 의미에서, 인간중심의 상담은 充足이야말로 성장의 밑거름이라고 보는 것이다.

불교에서 선지식은 수행자로 하여금 자신의 마음을 깨우쳐서 그 마음의 본바탕에 따라 살도록 돕는 사람

이다. 그는 수행자의 마음을 곧바로 가르쳐서 수행자로 하여금 자기의 본래모습을 깨닫게 하고, 바랄 것을 추구하는 것은 허깨비를 현실로 보는 수행자 자신의 무명과 집착때문임을 깨닫게 하는 것이다. 예컨대, 수행의 진수라고 할 수 있는 禪에 있어서는 선지식은 수행자의 마음을 곧바로 가르킨다고 하지만, 그는 정신분석에서처럼 해석을 한다든지, 또는 인간중심의 상담에서처럼 완전히 수행자와 하나가 되는 상태에 들어가 그와 더불어 공감하고 이해하는 것은 아니다. 특히 看話禪에서는 선지식은 話頭를 제시하는 식으로 수행자를 곤혹과 당황 속에 몰아넣어 수행자로 하여금 스스로 거기에서 벗어나도록 할 뿐이다. 이 때에 수행자가 느끼는 곤혹과 당황은 좌절인 동시에 충족이라고 할 수 있을 것이다. 지금까지 그가 지니고 있던 해결방식을 가지고는 그 화두를 풀 수 없다는 의미에서 화두는 그에게 커다란 충격이며 좌절이다. 그러나 또한 그 화두의 해결은 그에게 새로운 가능성, 희망을 틀림없이 보장하고 있다는 의미에서 충족을 내포하는 것이다. 수행을 하는 수행자가 그의 스승인 선지식을 참으로 믿는 한, 그에게 있어서 그 선지식이 제시하는 화두는 자신의 새로운 활로를 의미한다. 화두의 타파는 그를 지금까지 얽매어왔던 미망과 번뇌의 굴레로부터 해방시키며, 확신과 기쁨의 삶으로 전입시킬 것이라고 믿기 때문이다. 즉 소아적 자기의 대아적 자기에로의 一大變革, 一大轉換을 뜻하기 때문이다.

여기서 우리는 화두의 특이점과 선지식의 지도방식을 살펴봄으로써 정신분석이나 상담과의 차이점을 좀더 분명히 할 필요가 있을 것이다. 화두는 앞에서 지적한 바와 같이 일상적인 언어나 사고로서는 이해할 수 없는 성질의 문제이다. 그것은 수행자가 가지고 있는 무명과 집착의 핵심을 가르키고 있지만, 그러한 수행자의 무명과 집착을 은유적으로 가르침으로써 수행자의 자존심을 건드리지 않는다. 수행자는 화두를 타파할 때 비로소 자신의 무명과 집착을 깨닫는 것이다. 수행자는 자신의 무명과 집착을 자기 스스로 보고 깨달아야 한다. 또한 선지식은 수행자를 지도하지만, 화두에대한 어떤 설명이나 암시도 주지 않는다. 그는 단지 수행자에게 적절한 화두를 주고, 그것을 올바르게 들도록 하고, 잘못 어떤 그럴싸한 해결을 진정한 해결로 착각하지 않도록 하면서 수행자로 하여금 부지런히 화두를 참구하도록 策勵할 뿐이다. 그러는 가운데 수행자의 진척의 정도를 점점하면서 수행이 무르익기를 기다려, 그 때가 이르면 수행자가 眞善眞美한 正覺을 이루도록 자극하는 것이다. 이를 불교에서는 흔히 달걀 속의 병아리가 다자라 안에서 껍질을 쪼을

때 어미닭 역시 밖에서 동시에 껍질을 쪼으는 것에 비유한다. 요컨대, 禪修行에 있어서 修行者는 선지식의 지도를 받되 그 스스로 정진해야만 한다. 그는 철저히 홀로 설 수 있고 홀로 갈 수 있어야 한다. 그리하여 칠흙같은 화두에 대한 의심 속을 헤치고 나오므로써 자신의 무명과 집착을 깨고 머리로만 알고 믿었던 자신의 본래성품의 밝은 빛을 온몸으로 맞이해야 한다. 이런 의미에서 올바른 깨달음은 한없는 좌절의 결과이며, 동시에 부단한 믿음과 이해에서 오는 충족의 산물이라 할 수 있을 것이다.

이상에서 우리는 정신분석, 인간중심의 상담, 그리고 불교 등이 인간의 심리적 문제의 해결을 어떤 방식으로 접근하는가를 살펴보았다. 그러나 우리는 이들이 대상으로 삼고있는 사람들이 다르다는 점을 간과해서는 안된다. 즉 정신분석, 상담, 그리고 종교의 하나로서의 불교는 그 주된 대상이 다르며, 그 때문에 심리적 문제를 다루는 방식 역시 다를 수 있다는 점이다. 구체적으로, 정신분석의 대상은 주로 비교적 심각한 정도의 심리적인 문제나 증상을 가진 환자들이며, 상담의 대상은 심리적 문제를 가지고 있지만 그 정도가 덜 심각한 사람들이다. 이에 반하여, 불교의 수행자들은 대체적으로 일상적인 적응상의 문제를 가진 사람들 이라기보다는 자기실존의 문제를 해결하고자 하는 사람들이다. 이처럼 주된 목표대상이 다르기 때문에 정신분석, 인간중심의 상담, 그리고 불교 등이 인간을 보는 관점에 있어서나 또는 문제해결을 위하여 구체적으로 기능을 수행하는 방식이나 도움을 주는 방식에 있어서도 차이가 생겨나는 것이다. 그리하여 예컨대 정신분석이나 정신치료에서는 환자는 물론 정상인까지도 환자의 요소를 갖고 있음을 강조함에 반하여, 불교에서는 이들이 모두 중생이긴 하지만 또한 부처의 요소를 지니고 있음을 강조한다. 그러나 우리는 여기서 대상의 차이로 인한 인간관의 차이나 또는 치료, 상담, 중생구조의 양식들에 있어서의 차이에 대하여 살펴 볼 수는 없다. 단지, 정신분석이나 상담은 올바른 종교적 수행을 위한 기초를 마련하며, 종교는 분석이나 상담의 완성을 가져온다는 것, 따라서 세 분야는 서로 상이한 분야들로부터 도움을 주고받을 수 있다는 것만을 지적하는 것으로 만족해야 할 것 같다.

參 考 文 獻

- 大乘起信論(韓國의 佛教想思: 韓國思想全集1〔서울: 三省出版社, 1981〕 참조)
普照法語(吞虛 懸吐譯解). 서울: 法寶院, 1963.

禪源諸詮集都序(都序・禪要合本[서울: 大韓佛教曹溪宗
佛敎書籍센터; 1966] 참조)

六祖壇經(吞虛 懸吐譯解), 서울: 佛書普及社, 1967.

尹 虎均. 精神分析, 人間中心의 相談, 佛敎의 比較

: 1. 人間 및 心理的 問題, 臨床心理學報, 1982,
3(1).

Freud, S. *New introductory lectures in psychoanalysis* (tr. Sprott, W. J. H.) New York: Norton, 1933.

_____. *An outline of psychoanalysis* (tr. Strachey, J.), New York: Norton, 1949.

Hall, C. S. & Lindzey, G. *Theories of personality* (3rd ed.), New York: Wiley, 1978.

Rogers, C. R. *Counseling and psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1942.

_____. *Client-centered therapy*, Boston Houghton Mifflin, 1951.

Zetzel, E. R. Current concepts of transference, *International Journal of Psychoanalysis*, 1956, 37, 369-376.

A Comparison of Psychoanalysis, Person-centered Counseling, and Buddhism II: The Views on the Solution of Psychological Problems

Ho-Kyun Yun,

Abstract

This study is to compare psychoanalysis, person-centered counseling, and Buddhism (especially Mahayana Buddhism) with their ways of dealing with psychological problems.

The goal of psychoanalysis is to reconstruct the patient's personality, in other words, to modify his infantile needs and adjustment patterns to more realistic and more appropriate ones. This goal can be achieved by making the patient conscious of, and working through, his repressed conflicts and his infantile needs, impulses, and coping mechanisms related with those conflicts. A psychoanalyst makes use of therapeutic alliance, transference, and free association to accomplish this goal. A psychoanalyst interprets his patient's transference and resistance to make his patient understand the patient's repressed

infantile needs and his unconscious defences, guilt, and fear. A psychoanalyst takes an analytic attitude as no more or no less than a therapist during the treatment.

Person-centered counseling aims at a client's actualization of his inherent potentialities which have been distorted or denied. This goal is achieved only when the client gets an insight into his experiences and changes his self-concept accordingly. Such understanding and changes are possible through therapeutic atmosphere of congruence, acceptance, and empathic understanding from a counselor.

In Buddhism, the solution of psychological problem lies in enlightenment. Such enlightenment is achieved by getting insight into one's True Mind or Buddha Nature, and living up to it. For this, a disciple must believe in and understand his True Mind, and must cultivate it by practising six paramita; charity, keeping the commandments, patience under insult, zeal, meditation, and wisdom. A disciple is given a Wha-doo (or Koan) and stimulated by his master to devote all his energy to it in Gan-wha Sŏn, which is a kind of meditation and is usually considered in Korea the representative way of cultivating one's mind among the six paramita. A Wha-doo is a puzzle-like problem, which seems to be pointing at the disciple's essential attachment (upādāna) and ignorance (avidya). A master is a guide, who pays his attention only to his disciple's progress in the solution of the Wha-doo, but gives no explanation or hint about it.

Psychoanalysis, person-centered counseling, and Buddhism are similar in their emphases on insight into one's mind and on the importance of therapeutic relationship between a therapist (a counselor, or a guide) and a patient (a client, or a disciple). However, they differ greatly in the following respects. First, the contents of insight are different. In psychoanalysis, repressed infantile wishes and adjustment mechanisms are understood, while repressed potentialities for growth (or actualization) are awakened in person-centered counseling. In Buddhism we can find both sides. Second, they differ in their placement of insight along the whole process. In psychoanalysis and person-centered counseling, a patient's (or

a client's) intellectual/emotional insight into one's own mind is the consequence of the successful treatment (or counseling). However, in Buddhism, the intellectual insight and the belief in one's own True Mind are the prerequisite for the successful practice of cultivation. Third, their views on the nature of the relationship during the treatment process are

different. In psychoanalysis, the frustration of patients' transference needs is emphasized, while the healthy relationship which satisfies clients' needs for growth is regarded important in person-centered counseling. Buddhism seems to have both aspects, that is, frustration of egotistic impulses and satisfaction in the form of hope and belief in his True Mind.