

제 121호 응급 사례1-2

응급 사례 1-2

지난 주에 이어 P교수의 자기회복 과정에 대해 계속합니다.

P교수가 상담치료자를 찾은 때는 법적으로 이혼이 완결된 후였습니다. 처음에는 불면증, 잦은 두통, 소화기능 장애, 무기력증 등으로 병원에 갔으나 의사마다 신경성이라고 진단을 내리자 오랜 망설임 끝에 결국 심리치료를 받기로 한 것입니다.

P교수가 처음 가족치료자를 만나러 왔을 때만 해도 P교수의 마음은 억울함과 비통함에 가득 차 있었습니다. 첫 상담 내내 전처의 잘못과 성격적 결함을 늘어놓았습니다. 마치 모든 잘못이 전처에게 있다는 것을 증명하고 자신의 "무죄"를 타인으로부터 인정받고 싶어하는 것 같았습니다.

치료자는 몇 가지 초기 진단 후에 P 교수의 인식, 판단, 심적 자원 상태 등이 그렇게 절망적이지는 않다는 결론을 내리고 치료 방향을 정하기로 하였습니다.

당시 P교수의 심적 상태는 "내부의 적"(전처, 처가 가족, 변호사 등)과 투쟁중이었습니다. 아드레날린이 지속적으로 분비되고, 근육은 긴장되었으며, 식욕감퇴와 수면장애 등 모두 전투태세의 심신 상태였던 것입니다. 이런 상태가 두 해 가까이 되는 동안 상당한 에너지가 "적"에 대한 (내적) 공격에 소모되느라 우울증, 불면증, 집중력 감퇴 등의 증상이 나온 것입니다. 더 지속되었다면 고혈압, 당뇨, 간 기능 저하, 암 등과 같이 심각한 신체적 병으로까지 발전될 가능성이 아주 높았습니다. 하지만 P 교수는 자기 회복을 하고자 하는 동기가 강했습니다. 우선 혼란스러운 마음을 정돈하고 싶어했고, 신체적 고통에서도 하루 빨리 벗어나고 싶어했습니다. 따라서 치료의 방향을 심신 에너지를 긍정적인 자기치유 쪽으로 모으는 데 역점 두었습니다. 그 첫 관문이 "자기는 피해자일 뿐"이라는 방어 기제에서 벗어나는 것입니다.

쉽지는 않았지만 치료 과정에서 그는 자기가 그 동안 굉장히 자기 중심적이었고, 일과 성취 외에는 가족이나 다른 일에 가치를 두지 않았다는 것을 인식하게 되었습니다. 부인과 자녀의 욕구 표현을 거부하거나 묵살하는 행동 양식은 자신의 아버지가 자신에게 대하던 태도 그대로 답습하였다는 것도 알게 되었습니다. 무엇보다 어릴 때 뇌성마비로 부모의 짐이 되던 큰형을 대신하여 혼자 서울로 "유학" 와서 공부하는 것만이 집안을 살리는 길이고 효도하는 길이라고 굳게 믿었던 성장과정의 스크립트(인생 대본)가 현재의 가정 생활이 삭막하게 된 원인과 직접 관련되었다는 것을 발견하였습니다.

고등학교부터 대학 마칠 때까지 회노애락의 감정 표현을 할 곳도 없었고, 특히 어려울 때 절대로 부모님한테 알리지 않았던 성장기를 지나면서 목석같은 사람이 되지 않았나 등등 과거와 현재의 연결고리를 찾게 되었습니다. 치료 과정에서 슬픔, 외로움, 성공에 대한 열망과

두려움, 지방 출신이라는 데에 대한 열등감등 물어 두기만 했던 여러 감정들을 표현할 수 있었습니다. 그제서야 부인과 자녀들의 표현을 묵살하던 자신의 행동을 돌이켜 보고 미안함, 연민, 그리움, 슬픔 등 부드러운 감정을 느낄 수 있게 되었습니다.

이 시점에서 P교수는 불행의 책임이 전적으로 남에게 있다는 생각을 중단하게 되었습니다. 이혼과 그에 따른 여러 문제에 본인 책임도 있다는 것을 인정하게 되었습니다. 이 정도 되면 P교수는 자기회복의 출발점에 도달한 것입니다. 남의 잘못으로 힘든 일을 당한다고 믿는 한 변화는 일어나지 않을 것이고 지금 같은 심적 고통은 계속될 것이지만, 문제를 일으킨 사람이 자기라는 것을 인정하면 문제를 풀 사람도 자기라는 것을 수용(accept)한다는 뜻이기 때문입니다.

P교수의 사례에서 보듯이 일반적으로 자기 변화가 필요하다는 것을 인정하는 단계까지가 문제 해결의 첫 30%입니다. 과거와의 연결 고리를 찾으면 20% 정도 더 자기 회복에 다가갑니다. 나머지 50%는 무의식적으로 해오던 행동과 인식패턴을 바꾸어 적응력 높은 인간 관계로 바꾸는 재결정 과정 (Redecision)입니다.

재결정 과정에 대해서는 다음 호에 계속하겠습니다.

© 조벽, 2000