

“내담자가 원하는 것(what is wanted)”에 관하여...

SFBT의 개발자 중 한 명인 스티브 드웨이저는 내담자의 문제와 이를 타개하기 위한 전략에 관해서 상담하면서 특히 상담 초기에 “내담자가 무엇을 원하는가?”라는 질문을 떠올리곤 했다. 문제에 대해서 질문할 수도 있고, 해결책에 대해서 질문할 수도 있으며, 기타 다른 많은 사항에 대해서 질문할 수도 있지만, 스티브 드웨이저는 무엇보다도 내담자가 원하는 것에 대해서 질문했던 것이다.

한편, 나는 1990년대에 SFT-L 메일링 리스트에서 전 세계의 동료들과 이 주제에 대해서 생각을 나누는 기회를 가졌다. 스티브는 내담자가 처한 모든 상황에 대해서 이 질문(“내담자가 무엇을 원하는가?”)을 일관되게 적용했고, 이러한 경향은 해결중심치료를 활용하는 모든 사람들에게 매우 강력한 본보기가 되었다 - 즉 해결중심치료자는 내담자가 원하는 바에 모든 활동의 초점을 맞추어야 한다는 메시지가 전달되었던 것이다. 하지만 오랜 시간이 흐른 후에, 나는 상담 과정에서 내담자가 원하는 바에 집중하는 접근 방식이 효과가 없는 다양한 상황을 만나게 되었다. 아울러, 사실 스티브 드웨이저도 “해결-중심”이라는 이 접근법의 이름과는 거리가 매우 멀었다. 그의 의심을 보면서 나는 “문제”라는 개념뿐만 아니라 “해결책”이라는 개념도 더 이상 사용하지 않게 되었다. 결과적으로, 나는 다양한 문제 상황 속에서 내담자가 원하는 바에 초점을 맞추는 해결중심치료의 핵심적 지향점을 계속 가져가면서도, ‘문제에서 벗어나 해결책으로 나아가간다’는 유명한 해결중심 이분법은 실천 현장에서 더

이상 따르지 않게 되었다.

나는 스티브 드웨이저에게서 지대한 영향을 받았지만, “내담자의 선택권”에 커다란 관심을 쏟은 Luc Isebaert에게서 좀 더 큰 영향을 받았다. Luc Isebaert는 “내담자의 선택권”을 보장하는 것이 치료자가 심리치료를 할 때 준수해야 할 윤리적 원칙이라고 보았고, 스스로 선택할 수 있는 능력이 건강한 삶의 증거라고 생각했다. 어떤 사람이 무엇인가를 선택한다는 것은 그 사람이 건강하다는 증거라는 것이다. 내 실천의 정체성을 상황 모델(Situation Model)로 정의하니, 위에서 설명한 전통이 매우 분명하게 이해되었다. 내가 할 일은, 특정한 상황 속에서 “내담자가 좀 더 원하는 것(what he wants more)”을 성취할 수 있도록 돕는 것이다. 그러므로, 나의 접근법 중에서 이 부분을 설명할 때 유일하게 도움이 되는 단어는 “원하는 것(wanted)”이다.

2년 전, 나는 저항(resistance)이라는 개념을 내담자와 치료자 사이에서 일어나는 문제라는 의미로 사용하지 않고, 그 대신 “협력(cooperation)”의 의미를 부여하겠다는 스티브 드웨이저의 “저항은 죽었다(death of resistance)”는 생각과 유사하게, “문제”와 “해결책”이라는 서로 연결된 의미 체계를 버리기로 했다. 하지만, 2016년 SFBTA에서 이러한 생각을 발표한 후에, Harvey Ratner는 나에게 지나치게 많은 개념의 죽음을 선언한 것 같다는 의견을 말해 주었다. 하지만 “내담자가 무엇을 원하는 행위(wanting)”에 대해서 생각해 보면, 다음과 같은 질문 안에 “내담자가 무엇을 원하는 행위”의 몇 가지 요소가 나타난다:

“현재 우리가 해결하려는 문제에 대해서:

- \_ 어떤 상황이 일어나지 않기를 바라시거나 덜 일어나기를 원하십니까? (또 있나요?)
- \_ 어떤 상황이 좀 더 일어나길 바라십니까? (또 있나요?)
- \_ 문제를 해결하기 위해서 어떤 방법을 선택하시나요?
- \_ 무엇을, 어떻게 하면 무엇을 달성할 수 있을까요?”

이러한 질문을 활용해서 내담자와 함께 그들의 경험을 탐색하는 일은 시간이 많이 소요되겠지만 그만큼 많은 의미와 경험도 불러올 수 있다.

=====

효과적인 방법을 추구하는 것(useful purposefulness)에 관하여...

해결중심치료에서는 치료자가 어떤 기술을 구사하든지 특정한 지향점을 추구하게 된다. 해결중심 치료자는 이러한 지향점의 느낌을 상담의 맨 처음 순간부터 내담자를 만나는 동안 여러 번 느낀다! 나는 상담의 지향점을 분명하게 확인하기 위해서 “오늘 어떤 좋은 일이 생기면, 상담 받길 잘했다고 생각하실까요?” 같은 질문을 소개한다. 치료자는 치료의 지향점을 설정하는 과정도 내담자와 함께 떠나는 모험이라는 생각을 해야 한다. 이를 위해서 우리는 스스로 “내담자와 만나는 동안 내가 구사한 기술 중에서 시도할 만한 가치가 있었던 것은 무엇일까?” 라는 질문을 던질 수 있다. 우리가

무엇을 하든, 지향점을 가지는 것이 중요하다.

이상과 같은 지향점 개념은 효과가 있는 방법을 추구하는 또 다른 해결중심적 가정과 관련되어 있다. 해결중심치료에서 효과성은 가장 기본적인 개념이다. 해결중심치료의 발전 과정에서 나타난, 상담실과 내담자의 삶 속에서 효과가 있는 것이 무엇인지를 찾으려는 시도는, 필사적으로 성배를 찾으려고 했던 탐험의 역사와 비교할 수 있는데, 이는 다음과 같은 말 속에 반영되어 있다: “효과가 있는 것을 하라. 만약 효과가 없으면 중단하라. 그리고 다른 방법을 시도하라.”

이 명제를 해결중심치료 자체에 적용하면, 해결중심치료가 효과가 없는 상황에서 또 다른 방법을 좀 더 자연스럽게 탐색할 수 있게 된다. 하지만 이러한 관점은 최근에 해결중심치료 진영에서 나탄 있는 “언제나 해결중심치료만을 적용해야 한다!”는 관점과 정면으로 배치되며, 이러한 딜레마는 해결중심치료를 적용할 때 실질적으로 해결해야 할 핵심적인 어려움 중의 하나가 된다. 그러나 실천가들이 효과적인 지향점을 추구하면, 해결중심치료를 적용하는 과정에서 내담자에게 좀 더 유연하게 대처할 수 있게 된다.

나는 만약 내담자에게 효과를 발휘할 수 있는 방법이 있는데 그 방법이 해결중심치료의 원리와 배치된다면, 해결중심치료의 기존 원리에 너무 얽매이지 말고 자유로워져야 한다고 생각했다. 다른 말로 표현하자면, 내담자에게 효과가 있는 것을 찾으려는 시도의 가치는 해결중심치료의 원리를 엄격하게 적용하려고 애쓰는 노력의 가치보다 좀 더 중요하다. 또 다

른 말로 표현하자면, 나는 치료자가 해결중심치료를 충실하게 따르면서도 동시에 배신할 수 있어야만 한다고 생각한다. 왜냐하면, 어떤 모델은 현실을 안내하는 지도일 뿐이지 현실 그 자체는 아니기 때문이다. 그리고 이 지도는 “예전 언젠가, 어딘가에서” 만든 것이지만, 우리가 이 지도를 사용하는 시간과 장소는 바로 “지금, 여기” 이기 때문이다.

이러한 이해에 기초해서, 나는 해결중심적 활동을 세 가지 임상적 범주로 구분해 왔다: ① 전형적인 SFBT 활동, ② 대체적으로 SFBT적인 활동 ③ SFBT에서 벗어난 활동. 하지만, 이러한 분류 기준은 내가 내리는 임상적 선택을 좌우하는 고정적이고 절대적인 기준이라기보다는, 내가 어떤 임상적 선택을 내릴 때 따르는 우선순위 내지는 순서에 불과하다. 즉, 나는 일반적으로 좀 더 전형적인 해결중심적 접근법에서 시작해서 대체적으로 해결중심적인 접근법을 거쳐서 해결중심치료에서 완전히 벗어난 접근법으로 나아가게 된다. 나는 효과적인 방법을 추구할 때 어떤 방법이 내담자에게 효과가 있는지 없는지를 판단하기 위한 기준이 무엇인지에 대해서 치료자가 자문해야 한다고 생각한다. 그리고 그 기준은 해결중심치료의 효과성이 되어야 한다고 생각한다.

이상과 같은 관점에 기초해서, 나는 해결중심치료가 활용 가능한 모든 자원을 활용해서 내담자가 상대적으로 덜 원하는 상태(what is less wanted)에서 상대적으로 더 원하는 상태(what is more wanted)로 옮겨가는 과정을 돕는 접근법이라고 규정한다. 이와 같은 나의 생각과 해결중심치료는 내담자가 원하는 바를 성취할 수 있도록 돕기 위해서 개발된 접근

법이라는 스티브 드쉐이저의 생각을 결합할 때, 내담자에게 효과가 있는 정도를 판단하기 위한 핵심적 기준은, “해당 기술이 얼마나 도움이 되는지”, “내담자가 원하는 것을 달성하는데 얼마나 도움이 되는지” 이다. 따라서, 치료자는 반드시 모든 해결중심적 전이 과정에서 “무엇이, 얼마나 내담자에게 도움이 되는가?” 라는 질문을 내담자와 함께 생각해 보아야 한다.

그리고, 맞다! 위험을 감수해야 한다! 만약 필요하다면, 완전히 다르게 생각하고, 말하고, 행동해야 한다!!!

=====

내담자가 활용할 수 있는 다양한 자원

원문: Tomasz Switek

번역: 이재원(2018)

여러분은 SFBT의 상황 모델(Situations Model)에서 가정하는 내담자에게 효과가 있는 방법(useful purposefulness)을 추구할 때, 치료자가 활용할 수 있는 모든 자원을 끌어들이어서 어떻게 내담자가 “상대적으로 안 좋은 상황(less wanted)”에서 “상대적으로 좀 더 좋은 상황(more wanted)”으로 옮겨갈 수 있도록 도울 수 있겠는지에 대해서 궁금할 것이다. 이 짧은 글에서 그 과정을 정리해 보겠다.

먼저, SFBT의 초기 역사를 되돌아 보자. Milwaukee와 Bruges

에서 SFBT가 개발된 이래, 그리고 그 이후 전세계에서 해결 중심치료자들이 채택해 온 가장 분명하고 가치 있는 전략은 무엇보다도 내담자의 경험을 활용하는 방법이었다. 사람들이 “예외탐색 기술(exceptions technique)” 이라고 칭한 이 전략은 명백하게 밀턴 에릭슨의 작업과 사고에서 기인한 것이었다. 내담자 경험을 활용하는 전략에 초점을 맞추는 경향은, 다음과 같은 여타 다른 해결중심 가정에 의해서 강화되었다: 예컨대, “내담자의 인식 안에서 작업하라,” “내담자가 전문가이다,” “내담자는 원하는 변화를 얻기 위한 모든 것을 이미 가지고 있다,” “치료자가 할 일은 단지 내담자의 말을 경청하고 질문하는 것이다,” “알지 못함의 자세를 따르라!” 이와 같은 맥락에서 치료자는 실천 현장에서 다음과 같은 질문을 사용해야만 했다:

\_ 언제 상황이 좋아졌나요? 어떻게 좋아졌나요 무엇이 달라졌나요?

\_ 혹은, 비슷한 상황에 처한 다른 사람들에 대해서 무엇을 알고 있나요? 우리가 그것을 어떻게 활용할 수 있을까요?

이 전략은 매우 훌륭한 전략이었고, 특히 해당 상황에 관한 사전 경험이 있거나, 유사한 상황에 처한 다른 사람들을 간접적으로 경험한 내용이 있는 내담자들에게 효과적이었다. 그러나 이 전략이 항상 효과적이지는 않았으니, 바로 이 부분이 내가 임상 현장에서 부딪힌 딜레마였다. 즉, 상담 기간 동안 내담자의 예외(exceptions), 즉 과거에 내담자가 성공적이었던 경험에 초점을 맞추는 방법이 항상 충분히 효과적이지는 않았던 것이다. 나는 이런 상황에서 내담자가 바라는

바에 좀 더 잘 부응할 수 있는 방법을 찾으려고 애썼다. 수년 동안, 나는 “데이터 상황(data situation)” 테크닉을 개발했는데, 이 기술 안에는 정통 SFBT에서 유래한 예외찾기 테크닉도 들어 있지만, 내담자를 “상대적으로 안 좋은 상황 (less wanted)” 에서 “상대적으로 좀 더 좋은 상황 (more wanted)” 으로 이동시키는데 효과적인 방법을 찾기 위한 과정에서 발견한 새로운 전략이 결합되었다. 여기에서 데이터 상황(data situation)이란, 내담자의 현재 상황이나 미래 목표에 대해서 도움이 될 수 있는 과거나 현재의 정보라고 정의할 수 있겠다.

이론적으로, 우리는 최소한 한 가지 이상의 목표를 만족시키기 위해서 예외에 대한 대화를 나누게 된다. 첫 번째 목표는 “내담자에게 희망을 불어 넣어주는 (inspirational)” 것이고, 두 번째 목표는 “내담자가 직접 실행한 (operating) 경험을 복기하는” 것이다. 희망을 불어 넣어주는 (inspirational) 목표란, 예외에 대해서 대화를 나눔으로써, 내담자가 스스로 “좀 더 잘 기능하는 상태 (better functioning)” 에 관한 그림 (pictures) 을 그릴 수 있도록 돕는 것이다. 우리는 주로 내담자가 이 예외 그림이 어땠는지, 무엇이 달랐는지, 어떤 일이 벌어진 것인지를 세밀하게 그려낼 수 있도록 돕는 과정에 관심을 기울인다. 내담자가 직접 실행한 (operating) 경험을 복기하는 목표는, 내담자가 이미 가지고 있는 예외에 대한 노하우에 직접 초점을 맞추는 것이다. 여기에서, 우리가 원하는 것은 내담자가 원하는 목표를 달성할 수 있도록 도와 주는 효과적인 전략, 긍정적인 결과, 지지적인 공존 (supportive coexistence), 인과적 흐름



(possible connections)을 알아내는 것이다. 치료자가 활용할 수 있는 데이터 상황(data situations)은 몇 가지가 존재하고, 이 중에서 일부만 내담자의 경험이다. 하지만 여전히 내담자의 경험을 참조하는 방법은 가장 확실하고 가장 자연스러운 첫 번째 자원이 된다.

데이터 상황 테크닉의 구조를 구체적인 단계로 서술한다.

제 1단계 - 내담자의 개인적 경험을 참조하기: 전통적인 SFBT에서 가장 중요하게 생각하는 자원이다.

\_ (질문 기술) 이 상황을 풀어나갔던 경험이 있나요? 어떤 경험인가요? 그때는 상황이 어떻게 전개되었나요? 어떻게 그렇게 되었나요? 무엇이 도움이 되었나요?

\_ (활용법) 이 단계만으로 충분하다면, 여기에서 멈춘다. 만약 불충분하다면, 다음 단계로 나아간다.

제 2단계 - 내담자와 타인의 지식을 참조하기: 내담자가 타인을 관찰하거나 들은 결과로 얻은 경험이나 지식이다.

\_ (질문 기술) 이 상황을 경험한 사람에 대해서 무엇을 알고 있나요? 그 상황은 어떻게 전개되었나요? 그 사람들에게 어떻게 도움이 되었나요? 그 상황을 어떻게 활용하실 수 있을까요?

\_ (활용법) 이 단계만으로 충분하다면, 여기에서 멈춘다. 만약 불충분하다면, 다음 단계로 나아간다.

제 3단계 - 내담자가 타인의 경험에 대해서 좀 더 배울 수 있도록 있도록 돕기: 타인의 예외 경험을 활용함으로써, 우리는 내담자가 처한 상황 및 어려움과 유사한 상황 및 어려움을 겪고 있고, 내담자가 세운 미래 목표와 유사한 목표를 가지고 있으면서 자신의 경험을 내담자에게 개인적으로 기꺼이 이야기해 줄 수 있는 사람을 만날 수 있는 기회를 제공하고, 내담자가 그 사람과 대화하면서 개인적 노하우를 알려 줄 기회도 제공한다. 그리고 또 다른 가능성은 타인의 경험을 책이나 TV, 영화 등의 다양한 매체를 통해서 배우는 것이다.

\_ (질문 기술) 당신과 유사한 경험을 가진 사람을 만나고 싶나요? 가서 그런 사람을 만나서 그의 경험을 들어보세요! 개인적으로 만나 보거나 그 사람에 관한 글을 읽어 보세요! 그랬더니 어땠나요? 그 사람이 쓴 방법이 그에게 효과가 있었단가요? 가서 알아보고 여기 오셔서 저에게 이야기 해 주세요! 그렇게 알게 된 것을 어떻게 활용할 수 있을까요?

\_ (활용법) 이 단계만으로 충분하다면, 여기에서 멈춘다. 만약 불충분하다면, 다음 단계로 나아간다.

제 4단계 - 다른 사람들의 경험에 대한 치료자의 지식을 참조하기:

어떤 경우에는 치료자가 수 년 동안 내담자들을 만나오면서 쌓아온 지식과 경험이 삶 속의 여러 가지 문제에 대처하고

원하는 상황으로 나아가기 위한 방법의 원천이 될 수도 있다. 이때 중요한 것은, 치료자가 지금 만나고 있는 내담자와 유사한 상황 속에 처했던 다른 내담자들을 만나면서 쌓은 치료자의 지식이 얼마나 도움이 되는지에 대한 최종적인 판단 및 수용은 전적으로 내담자에게 맡기는 것이다.

\_ (질문 기술) 지금 겪고 계신 것과 유사한 상황을 겪은 다른 분들의 경험과, 그 분들에 대한 제 생각에 대해서 들어보고 싶으세요? 만약 듣고 싶으시다면, 말씀 드릴 수 있습니다. 그러니까 ... 였습니다. 방금 제가 말씀 드린 내용을 어떻게 활용할 수 있을까요?

\_ (활용법) 이 단계만으로 충분하다면, 여기에서 멈춘다. 만약 불충분하다면, 다음 단계로 나아간다.

#### 제 5단계 - 치료자의 일반론적인 지식을 참조하기:

때로는 여러 가지 이유 때문에, 위에서 언급한 예외의 원천만으로는 내담자에게 충분히 도움이 안되는 경우가 생길 수 있다. 하지만 우리는 전문가로서 일정한 이론적 지식을 가지고 있고, 내담자가 우리의 지식에 관심이 있을 경우, 이를 잘 활용해서 내담자에게 도움을 줄 수 있다.

\_ (질문 기술) 지금 겪고 계신 상황에 대한 제 지식을 듣고 싶으세요? 만약 그렇다면, 말씀 드릴 수 있습니다. 그러니까 ...입니다. 방금 제가 말씀 드린 내용을 어떻게 활용할 수 있을까요?

\_ (활용법) 이 단계만으로 충분하다면, 여기에서 멈춘다. 만약 불충분하다면, 다음 단계로 나아간다.

#### 제 6단계 - 내담자와 함께 규범적 예외를 만들기:

기본적으로, 예외라는 개념은 과거에 기초를 두고 있고, 과거의 경험에 기초를 두고 있다. 하지만 규범적 예외 (prototype exceptions)는, 예컨대, 척도 질문에 나오는 작은 변화 개념처럼 가까운 근미래에 초점을 맞춘다. 규범적 예외는 내담자와 치료자가 기존에는 없었던 새로운 전략을 만들어 내기 위해서 애쓰는 것을 의미하는데, 여기에는 “효과가 없으면 다른 방법을 시도한다”는 해결중심 규칙 중 하나를 내담자가 따르게 할 수 있는 가능성이 포함된다.

\_ (질문 기술) 이제 우리가 선택할 수 있는 방법은 함께 새로운 예외를 만드는 거예요! 이 방법에 관심이 있으세요? 만약에 관심이 있으시면 함께 머리를 맞대고 새로운 방법을 만들어 보시죠! 그리고 그 방법이 효과가 있는지 알아 보시면 되겠습니다!

\_ (활용법) 이 단계만으로 충분하다면, 여기에서 멈춘다. 만약 불충분하다면, 다음 단계로 나아간다.

#### 제 7단계 - 내담자의 신앙에 기초하는 종교적 영감의 원천을 참조하기:

어떤 내담자들은 개인적 신앙이 해결책의 원천이 되기도 한다. 여기에서 전문가로서 우리가 가진 믿음은 그다지 중요하지 않다. 정말로 중요한 것은 내담자의 신앙이다. 대부분의 경우, 신에 대한 믿음은 신의 은총을 나눌 수 있는 능력을 가정한다. 의사들, 최소한 폴란드의 의사들은 “우리가 할 수 있는 모든 일은 다 했습니다. 이제 기도하면서 기다리시는 일만 남았네요” 라고 말함으로써, 어려운 상황에 처한 내담자들이 이 전략을 활용하도록 격려한다. 우리는 내담자들의 신앙을 그들의 문제와 연결시켜서, 내담자가 신앙을 문제 해결 과정에 활용할 수 있도록 돕는다.

\_ (질문 기술) 예전에 신앙을 통해서 어떻게 도움을 받으셨나요? 어떤 식으로 신과 소통했나요? 소통 과정은 어땠나요? 하느님의 목소리에 계속 귀를 기울이세요! 신의 목소리는 매우 다양한 환경 속에서 나타날 수 있다는 사실을 기억하세요! 그리고 생활 속에서 신의 목소리를 잘 관찰하세요!

\_ (활용법) 이 단계만으로 충분하다면, 여기에서 멈춘다. 만약 불충분하다면, 다음 단계로 나아간다.

### 제 8단계 - 기타 여러 가지 대처 전략을 참조하기

\_ (질문 기술) 만약 우리가 시도할 수 있는 유일한 방법은 단지 현재 상황을 잘 관리하는 것뿐이라면 어떨까요? 더 좋은 방법을 찾기 전까지는 지금 상황을 관리하는데 모든 노력을 기울입니다.

데이터 상황(data situations)이라는 개념을 실제로 활용해 본 내 경험에 따르면, 이 개념이 매우 적절하며, 내담자의 욕구와 예상에 잘 부응한다는 것이었다. 이 개념은 인간이라는 종에 대한 지식에 기초하고 있다. 인간의 고유한 특성은 정보를 모으고 나누는 것이며, 이는 인간의 발전에 지대한 공헌을 했다. 나는 이러한 인간의 특성을 좀 더 폭넓게 활용하기로 결심한 것이다.