

사람들은 기분이 나빠지면 정신 상태가 좋아질 방법을 모색한다. 그들은 무력감과 고통 속에서 종종 잘못된 해결책을 찾는다. 이러한 선택이 장기적으로 해롭지만 단기적으로 도움이 된다면, 사람들은 일시적 안정을 찾으려고 잘못된 해결책에 집착하게 된다. 건강에 해가 되지만 단기간의 즐거움을 주는 이러한 ‘어리석은 것들’이 미래에 끼칠 피해를 억제할 방법이 거의 없다는 것은 잘 알려져 있다.

이번 연구 사례에서도, 잘못된 방향으로 가고 있는 어머니와 딸을 볼 수 있다. B 씨의 어머니는 망상뿐만 아니라 혼란스러운 심리 상태를 초래하는 정신적 장애인 조현병으로 고통받고 있었다. 그녀의 망상이 약물 치료에 의해 완전히 통제되지 않았다는 사실은 치료에 대한 내성이 생겼음을 보여주며, 이 점은 그녀의 혼란스러운 심리 상태를 완전히 제거할 수 없다는 것을 의미했다. 이로 인해 그녀는 비참함을 느꼈으며, 알코올에 의지했다. 알코올이 주는 행복감은 단기적으로

그녀를 도왔다. 그녀는 조현병과 알코올 중독의 조합이 장기적으로 그녀(와 가족)에게 불행을 심화시키고, 신경 이완제(neuroleptic, 조현병 치료 약물)의 효과를 위해서는 알코올을 끊어야 한다는 결과를 받아들여야 했다.

B 씨에게도 어머니와 비슷한 패턴이 있다. 그녀는 공황 발작 중에 끔찍한 느낌이 들었고, 긴장을 풀 수 있는 방법을 찾고 있었다. 어느 시점에서 그녀는, 다른 사람과 격렬한 논쟁을 할 때면 불안을 잠시 잊게 된다는 사실을 알게 되었다. 하나의 격렬한 감정이 다른 감정을 억눌렀던 것이다. 이 때문에 대인 관계의 분쟁에 휩쓸렸다. 압도적인 공황에서 벗어날 수단 있다면 무엇이든 상관없었다! 그 결과로 인한 장기적인 영향이 그녀를 덮치는 데는 그리 오랜 시간이 걸리지 않았다. 죄책감과 실패한 대인 관계는 공황 발작이 없을 때도 끔찍한 괴로움을 가져왔다.

공황은 합리적인 통제가 약해지는, 감정적으로 위급한 상태이다. 극장에서 불이 났을 때 밖으로 나가기 위해 다른 사람들을 밟고 지나가서 죽게 할 수 있는 영화 관객들을 생각하면 된다. 이들은 사이코패스가 아니라 생각과 도덕 관념을 집어삼키는 '극도'의 공포감에 영향받은 평범한 시민들이다. 이런 경우, 본능을 담당하는 뇌 영역이 갑자기 지휘를 떠맡게 된다. 하지만 공황은 어떻게 화재나 이와 유사한 실제 위협의 위험 없이 발생하게 되는가? 이에 대해서는 신경과 전문의, 정신과 의사, 심리학자 사이에 일치한 의견이 없다.

확실한 것은 사례 연구에서 설명된 바와 같이 예기 불안이 막대한 역할을 한다는 것이다. 공황 발작을 가져오는 두려운 예측은 이러

한 불안을 유발하기에 충분하다. 두려움의 압박감이 가슴을 답답하게 짓누른다. 숨을 잘 쉴 수 없다는 두려움은 호흡 곤란을 악화시킨다. 자신이 미쳐갈 수 있다는 생각은 머리에 이상한 느낌이 들게 한다. 많은 사람에게 나타나는 신체 반응은 '상상'하는 것과 일치한다. 떨림에 대한 두려움은 떨림으로 이어진다. 땀 흘리는 것에 대한 두려움은 땀을 흘리는 것으로 이어진다. 심리학적으로 말하면, 점차적으로 악순환이 생겨나고 강화된다. 누군가가 두려움으로 떨기 시작하면 떨리는 것에 대한 두려움이 커지고, 누군가가 두려움으로 땀을 흘리면 땀을 흘리는 것에 대한 두려움이 커진다. 심화된 두려움은 증상을 악화시키고, 증상이 나타나면 두려움은 끊임없이 증가한다. 예기 불안은 참으로 지독하다.

B 씨의 사례에서, 우리는 공황 발작으로까지 악화된 예기 불안만을 다루었을까? 이는 맞지만, 아마도 이뿐만이 아닐 것이다. 진단하기 어려운 복합적인 형태의 병리적 측면이 있다. 치료자는 현명하게 주의하여 진행했다. B 씨는 어머니에게서 비롯된 유전적인 문제가 있을 수 있다. 그녀의 이야기에는 잠재적인 정신병 진행 과정에 대한 희미한 신호가 있었다. 그녀가 공황 상태에 있을 때 경험한 근육강직(motor rigidity)은 조현병의 긴장증(catatonic, 조현병으로 오래 움직이지 못하는 증상) 상태를 생각나게 했다. 가족들에 대한 격렬하고 정당한 이유가 없는 비난은 피해망상(paranoid delusion)을 상기시켰다. 왜곡된 생각, 기이한 방어적 설명, 그리고 어리석은 행동은 망상을 떠올리게 했다. 이 거친 자동 비난(autoaggression)은 경계성 행동(borderline behavior)을 상기시켰다. 침대에서 나올 때부터 빠르게 시작되는 불안은 아침 슬럼프로도 불리는 정신적

우울증을 야기시켰다. 다른 한편으로, 진단의 성과가 그다지 확실하지 않았던 B 씨의 수년간의 약물 치료는 약물에 좋은 반응이 없었던 그녀의 어머니처럼 실패했다.

이러한 내인성(신체적 증상에 기반한) 문제뿐만 아니라 우리는 B 씨가 가정에서 방임된 채로 성장했다는 외인성 요인을 확인했다. 이는 결코 사소한 것이 아니며, 그녀의 낮은 자존감에, 그리고 비판과 좌절을 견디지 못하는 성향에 영향을 주었을 것이다. 의심의 여지없이, 그녀는 어릴 때 운이 ‘나뻐던’ 아이라고 볼 수 있다.

위험 요인과 개인의 보호 기전을 살펴보는 로고테라피의 ‘대체 진단’(Lukas)은, 그럼에도 불구하고 B 씨가 놀라운 발전을 해냈다는 것을 보여주었다. 그녀는 결혼을 했고, 여섯 명의 아이가 있었으며, 교회를 다니는 독실한 신앙인이었다. 그녀의 의식은 비록 매우 힘들게 그녀를 통제하는 초자아 밑으로 묻히는 경우가 있긴 했지만, 온전한 상태였다. 그리고 가장 중요한 부분은, B 씨가 사랑의 마음을 가지고 있다는 것이었다. 그녀가 원하는 것은 고통스러운 불안감을 없애고 싶어 하는 것만은 아니었다. 그녀는 진심으로 좋은 아내와 어머니도 되고 싶어 했다. 그리하여 로고테라피 치료자의 도움으로 그녀의 수중에는 훌륭한 카드들이 있음을 확인하게 되었다. 이제부터 이런 복잡한 사례를 로고테라피에서는 어떻게 이해하고 상담을 진행하는지 알아볼 것이다.

1

불안으로 고통받는 사람들은 비합리적인 불안감이 엄습해오는 것에

대해 알아차리는 것을 배울 수 있다. 이 알아차림의 시점에서 그들은 아직 공황에 의해 마비된 것이 아니기에 무언가 대처를 할 수 있다. 이전처럼 끔찍한 일이 생기기를 소극적으로 기다리는 것과는 달리 무언가를 시도해볼 수도 있다. 그들은 스스로에게 어떤 좋은 대안이 있을지 자문할 수 있다. 응급 처치의 한 방법으로 로고테라피 치료자는 B 씨와 함께 그러한 대안들을 찾았다. 그렇게 함으로써 잘못된 자조self-help 방법 - 불안감이 경계선을 향해 다가올 때 B 씨와 가족 사이의 완충 장치(대안)가 효과적이지 못하고 갈등과 혼란만을 초래하는 - 이 발생하는 것을 예방할 수 있을 것으로 예상했다.

2

하지만 앞서 결정했던 대안은 부적절한 것으로 드러났다. B 씨 남편은 아내가 이따금씩 자신을 피하는 것을 불편하게 여겼다. 로고테라피 치료자의 시각에서 이는 예상하지 못했던 것이다. 배우자와의 감정적인 싸움에서 벗어나기 위해 방어적인 거리를 두는 것을 원치 않는 사람이 있겠는가? 하지만 오래된 상처는, 치료되지 않는 한 계속해서 느껴졌다. 추후에 알게 된 사실은, B 씨는 과거에 자신의 불안과 모순을 숨기기 위해 남편과 함께 일상적인 평범한 활동과 경험을 하는 것을 자주(물론 습관적으로) 피했다. B 씨 남편은 이런 것을 더는 바라지 않았다. 그녀가 힘들어 할 때 안심시켜줄 수 있도록 자신에게 의지하기를 바랐다. 그는 합리적으로 생각하고, 합리적인 대화(‘밤새 이야기하는 것’과 같은)로 그녀를 돕고 싶어 했다.