

NARTH

내가 변하지 않는다면 어떻게 될까?

Joseph Nicolosi, Ph.D 지음

여러 해 동안, 많은 남성들이 자신의 성적 성향을 바꾸기 위해 내 상담실을 찾았다. 동성애는 그들의 삶에서 좋은 영향을 미치지 못했다. 그것은 옳다거나 진실하다는 것을 전혀 느끼게 해주지 못했다. 이러한 남성들에겐 게이 관계가 그들이 성적인 존재로서 누구인지를 알게 해주지 못한다는 것은 확실했고 그들은 육체적으로나 정서적으로 반대성과 커플이 되기를 의도해왔다.

그러나 성향 변화 치료는 길고 매우 어려운 과정이며 또한 성공의 보장도 되어 있지 않다. 만약 변하지 않는다면 어떻게 될까? 그는 아무것도 얻는 것이 없을까?

사람들은 reparative therapy(회복 치료)에서 성에 대한 약간의 논의만을 듣고 종종 놀란다. 사실 어떤 치료법이건 지배적으로 어떤 부분적 증상만을 다루는 것은 옳지 않다. 좋은 치료법은 식이장애, 도박 중독, 원하지 않는 동성애적 성향 등 자신의 삶에서 무언가 제거하고자 하는 모든 사람들에게 설명을 해주어야 한다.

나는 일반적으로 내담자에게 첫 번째 회기에서 “한 가지 규칙이 있는데, 그것은 내가 말하는 것이 당신에게 맞지 않는다고 생각된다면 결코 받아들이지 마십시오” 라고 말한다. 그것이 무엇이든 간에 내담자가 경험하는 것은 예상되어지는 어떠한 치료법보다 우선한다. Reparative 이론은 동성애에 대한 충족되지 않은 정서적 욕구와 정체성의 필요라는 SSA에 근간을 두며 내담자는 이러한 전제를 받아들이거나 거절할 자유가 있다. 만약 이것이 그에게 맞지 않는다고 생각한다면 그는 보통 첫 번째나 두 번째 회기에서 치료의 종료를 선택한다.

그러나 그가 계속한다면 치료적 상황은 “붙들어주는 환경”을 제공해주며 그 안에서 그는 고통스러운 정신적 외상인 과거에 접근하게 되고 재 경험할 수 있다. 이제, 그는 오래된 자기 파괴적인 행동 패턴에서 해방되게 된다. 그는 오랫동안 그를 괴롭혀온 정서적 고립과 만성화된 외로움에서 벗어나 성장하게 되고 진정한 관계에 정서적 노력을 기울이게 된다.

익숙해진 치료자와의 관계를 통해, 내담자는 물어두었던 수치스런 감정들을 다른 남성에게 드러내는 것이 정서적으로 어떻게 느껴지는지를 알게 된다. 그가 변하든 변하지 않던, 그는 그의 삶 속에서 어떠한 시점에서건 깊은 수용을 경험하게 된다. 이러한 경험은 항상 강렬하게 치료적이다.

게다가 진정한 남성간의 우정을 개발하는 능력을 강화시키는 것은, 내담자로 하여금 여성과의 건강한 관계를 발견하게 해준다. 그곳에서 그는 자신의 남성다운 자아로부터 분리시켜버리는 여성들과 관련한 경계선적 침입들에 대해 금하는 것을 배우게 된다.

그는 또한 더 이상 자기 비난과 함께 자신을 괴롭히지 않고 적절한 비판을 통해 어떻게 자신을 검토하는지 배우게 된다. 그리고 이러한 과정에서 그는 건설적 비평과 수치심에 근거한 왜곡을 더 잘 구분할 수 있게 된다. 어떤 내담자는 아래와 같이 기술한다..

“과거 나는 나에 대해 최악의 자기평가를 하였고 나 자신을 최악이라고 여겨왔습니다. 그러나 지금은 나의 목소리로 내가 원하는 것과 요구들을 분명히 할 수 있습니다. 그리고 더 깊이 소통할 수 있습니다.”

시간이 흐름에 따라, 그는 다른 사람이 하는 것처럼 자신 본연의 모습보다 더 좋은 모습으로 기억되기 위해 현실을 방어적으로 왜곡하지 않고 다른 사람들을 받아들여야 한다는 확신을 가지게 된다. 더 나아가, 부모와 동료에게서 받은 어떠한 상처나 분노도 어느 정도의 자비로운 수용으로 변화하게 된다.: “ 그들은 그들이었어요” “그들은 그들 나름의 방식대로 부모님이 나를 사랑했다는 것을 알아요” “다른 애들(남자)도 그들 나름대로의 불안함을 가지고 있었어요” 여기, 심지어 자신에게 상처를 준 사람들을 향하여서도 겸손과 열정이라는 새로운 자세로 애정이라는 것을 이해한 사람이 있다.

누군가가 나에게 이렇게 말했다:

지난밤 나는 다른 사람들에게 베푸는 것에 대해 조용히 나 자신과 대화했습니다. 나는 나 자신이 어떻게 느끼는지에 대해 더 잘 이해 할 수 있게 되었기 때문에 다른 사람들을 더 많이 공감할 수 있게 되었습니다.

나는 나 자신으로부터 숨는 것을 결국 그만두게 되었다고 생각합니다. 그리고 나는 나의 다른 사람들과의 깊은 관계를 통해 나의 개인적인 여행을 그만두길 원합니다.

사실 치료에 있어 첫째 되는 과제는 성적 성향을 바꾸는 데에 신경을 쓰는 것이 아니라 내담자에게 신뢰성, 개방성, 정직성을 가르치는 것이다. 이것이 세상에서의 존재 방식으로써 우리가 자기주장적 입장이라고 부르는 즉, 내면에서 느끼는 것과 밖으로 표현하는 것을 일치시키는 것이다. 달리 말해 Fosha는 건강한 사람을 “느낌과 행동”¹을 활발히 하는 사람이라고 정의 내린다.

우리는 또한 “느낌과 행동”이 SSA의 기본 치료 요소임을 믿는다.:이것은 그의 진실한 자아와 살아가고 사랑하는 것을 가르치는 것이다. 우리가 믿기로, 그가 진실로 그렇게 한다면 SSA는 강력하게 없어지거나 궁극적으로 사라진다.

게다가 이러한 접촉의 성장은 내담자로 하여금 오랫동안 그를 마비시켜온 수치스런 자세를 거부하는 것을 배우게 한다. 어떤 남성 내담자는 아래와 같이 설명한다.:

“나는 나의 마음의 중심에서 40년 동안 남자들이 두려워서, 여자들이 두려워서, 삶이 두려워서 행동을 취하지 못했다는 무거운 진실을 느꼈습니다. 나의 수치스런 상처들이 나와 사람들을 갈라놓았습니다.”

¹ Fosha, Diana , Ph. D. (2000), the transforming power of affect: A Model for Accelerated Change, New York: Basic Books.

내담자는 그가 그의 자아와 왜 조화되지 않는 끌림을 느끼는지, 그리고 그가 원한다면 그것들을 줄어들게 하기 위해 그가 할 수 있는 것이 무엇인지 치료 하는 가운데 결론 지어야 한다.

그러나 변하지 않는 내담자는 어떻게 되는가: 그는 이성애가 아닌 “친밀함의 변방”에 남겨져야 하는가, 아직 남성들과의 친밀함을 누릴 수 없는 것인가? 진실은 우리의 내담자는 다른 남성들과의 친밀함을 전혀 누리지 않았다는 것이다. 이것이 그가 치료에 찾아온 이유이다. 그는 또한 동성애의 성적 친밀함을 누릴 수 있다는 믿음으로 우리에게 온다. 사실 그것은 가능하지 않다.: 동성을 향한 성욕은 그의 신체적으로 계획된 것과 감정적으로 계획된 것이 맞지 않는 것이다. 그리고 그것은 그의 깊은 수준의 것을 반영해주지 않는다.

물론, 어떤 내담자는 시간이 지나면서 세계관이 바뀐다. “Jason”은 최근에 게이관계로 살기 위해 회복 치료를 종료했다. 그는 거의 이전의 믿음과는 반대로 동성애가 자신의 종교와 양립 될 수 있다고 믿게 되었다. 그의 세계관이 너무 많이 변하였기 때문에 그와 나는 더 이상 동성애의 의미에 대해 근본적 동의를 하지 않게 되었고 우리는 치료를 종료하기로 합의하였다. 그는 “나의 성적 성향은 바뀌지 않았지만, 그러나 진실로 나는 나 자신 스스로의 자신으로 존재하는 것에 배웠습니다.”라고 말했다.

또 다른 남성들은 게이 정체성을 가지고 치료를 시작하기도 한다. 이러한 내담자들은 성적 성향을 바꾸는 것을 초점 맞추기 보다 그들의 일상의 문제들을 다루어 나갈 것을 미리 합의한다. 그리고 친밀함의 수용력, 자존감의 문제, 내면화된 수치심, 어린시절의 외상, 그리고 정체성을 찾는 것 등을 다룬다.

훌륭한 치료자는 심지어 내담자가 영원히 게이 정체성을 가지고 살 것을 선택한다 하더라도 내담자에 대해 완벽하게 수용한다. Jason과 같이 몇몇의 내담자들은 치료의 진행을 바꾸거나 “자신이 누구인가”로서 게이 정체성을 가지기로 선택한다. 몇몇은 자신이 이성애자로 될 수 있다고 믿고 그 목표를 향하여 지속한다. 또 다른 사람들은 게이 삶을 들락날락 하면서 변화에 대해 모호한 채로 남기도 한다. 우리는 그들에 동의하지 않을지라도 그들의 선택을 수용해야 한다. 왜냐하면 우리는 그 사람을 수용하기 때문이다.

2007년 2월 14일 올림

