

인간중심적 상담



제 3세력의 심리학

제3세력이라는 개념

- 세번 짜라기 보다는 인간의 전체성과 통합성에 대한 회의적 사회분위기에서 반복적으로 등장하는 비주류의 대응논리이다.

정신분석, 행동주의와의 비교

- 정신분석의 생물학적 시각이나 행동주의의 환원론적 관점에 동의하지 않는다. 상담자의 역할도 지시자나 교사가 아니라 대등한 동반자로 설정된다.

개념과 이론의 발달

인간중심적 상담이론이란

•원칙: 인간에 대한 신뢰

인간에게는 스스로의 길을 발견하고 성장해 갈 수 있는 잠재 능력이 있다는 것이 이 이론의 기본철학

발전단계

초기단계 : 비지시적 상담(1940-1950)

제2단계 : 반영적 상담(1950-1957)

제3단계 : 경험적 상담(1957-1970)

제 4단계 : 공감적 상담(1970-1980)

인간중심적 상담의 기본특징

1) 지시적 상담과의 비교

문제해결을 위한 최종적인 선택을 내담자에게 맡김

문제보다는 그 문제 그 자체를 중요시함

정서적인 면을 강조

신뢰형성이 필수조건

내담자가 상담자보다 문제의 해결방법을 더 잘 알고 있다고 가정함

개인의 현재상태를 중요시

진단을 배제

1. 발달배경



* 칼 로저스(Carl Rogers, 1902~1987)

- 출생: 미국 일리노이주
- 학력: 신학대학원 → 컬럼비아 사범대 박사학위 → 뉴욕 로체스터의 아동지도센터와 아동학대 예방협회에서 12년간 심리학자로 근무

1. 발달배경(계속)

- 이론:

1940년 비지시적 상담 → 1950년 내담자 중심상담
→ “1970년 인간중심상담”

- 특징

① 1957년 필요충분조건 논문을 통해 상담자의 필수적 세가지 상담태도인 일치성, 무조건적인 긍정적 존중 공감적 이해 제안

② 인간에 대한 관심을 보다 강조하기 위해 이론의 명칭을 인간중심상담으로 변경하였고 참만남 집단 운동을 일으킴.

③ 1982년 미국심리학회의 우수공로자상을 수상

•저서: 『상담과 심리치료』, 『내담자 중심치료』, 『필요충분조건』 논문 등



2. 인간관

인간관

- 인간에 대해 긍정적이고 휴머니즘적인 인본주의 관점
- 기존의 결정론적 인간관에 이의를 제기하면서 '신뢰로운', '믿을 만한', '건설적인', '선량한' 등의 용어를 사용하여 인간을 설명하였다.
- 인간의 심리 문제는 인간이 타고난 자신의 가능성과 잠재력을 발견하지 못한 상태에서 외부에서 부여된 가치조건으로 인해 형성된 자기개념이 주변 상황을 부정하고 왜곡 할 때 발생된다.
- 인간이란 부적응으로부터 심리적 건강상태로 변화하는 천부적인 능력과 자아실현 경향성을 가지고 있기 때문에 상담자가 충분히 허용적인 분위기를 제공하면 내담자가 스스로 내재적 잠재력을 발휘하여 문제를 해결해 갈 수 있다고 보았다.

3. 주요개념

1) 현상학적 장

- 내담자가 현재 여기에서 지각하고 경험하는 모든 것 (개인의 모든 것 포함)
- 인간의 행동은 주변의 자극이나 상황에 의해서가 아니라 단지 개인이 그것을 어떻게 지각하고 경험하는가에 따라 달라지게 된다는 것이다.
- 상담자가 내담자를 이해하려면 내담자의 현상학적 장을 이해해야 한다.

2) 자아

- 현상학적 장에서 개인이 인식하는 경험의 세계에서 분화된 부분으로 자기에 대한 개념
- 어린 시절에 형성되어 성장하는 동안 다양한 사람과 상호작용을 하고 많은 경험을 하면서 성숙해지고 복잡해진다.

현실적 자아 : 자신을 현재 어떠한 사람으로 인식하는가

이상적 자아 : 앞으로 자신이 어떠한 존재가 되고 싶은가

3. 주요개념

3) 자아실현 경향성

- 인간 유기체를 유지하고 고양시키는 힘으로 모든 유기체의 잠재력을 발전시키는 생득적 경향을 의미하며 자율성을 향한 발달과정으로 타율성이나 외부의 통제로부터 벗어나려는 경향
- 모든 유기체는 자신의 현재 상태에서 좀 더 발전하도록 잠재력을 키워 성숙하는 데 노력을 기울이는 자아실현 경향성을 가지고 있다.

4) 충분히 기능하는 인간

- 자신의 잠재력을 인식하고 능력과 자질을 발휘하여 자신에 대한 완벽한 이해와 경험을 풍부 하게 하는 방향으로 이동해 가는 사람
- “자신의 모든 감정을 경험할 수 있고, 그것들 중 어느 것도 두려워하지 않으며 자각이 자신의 경험을 통해 그리고 그 안에서 자유롭게 흘러가도록 하는 사람”
-루저스-

충분히 기능하는 사람이란

첫째, 경험에 대해 개방적이다.

- 합리적인 판단이 가능하며 상황에 적절한 행동을 할 수 있게 한다.

둘째, 실존적인 삶을 살아간다.

- 충분히 기능하는 인간은 매 순간의 경험을 중요하게 생각하면서 충실히 살아가기 때문에 모든 순간이 새롭고 이전과는 다른 것으로 생각하며 살아간다.

셋째, 자기 자신을 신뢰한다.

- 충분히 기능하는 인간은 자신의 유기체적 경험을 활용하여 자신이 옳다고 믿는 것을 선택한다.

충분히 기능하는 사람(계속)

넷째, 경험적 자유를 가지고 있다.

- 충분히 기능하는 인간은 '나 자신의 행동과 그 결과에 책임을 지는 것은 나뿐이다'라는 점을 염두에 두고 자신이 원하는 것을 선택하여 인생을 자유롭게 살아간다.

다섯째, 창조성을 가지고 있다.

- 자신이 속한 문화 내에서 자신의 내재된 욕구를 충족시키면서도 창조적으로 건설적인 삶을 살아간다.

4. 상담목표와 과정

1) 상담목표

- * 인간중심상담에서는 상담에 대한 일차적 책임을 내담자에게 부여한다.
- * 상담자가 내담자로 하여금 스스로의 힘으로 문제를 해결하고 성장하여 충분히 기능하는 인간이 되도록 돕는 것이다.
- * 상담자는 내담자의 내재적 잠재력과 가능성을 신뢰하기 때문에 내담자가 충분히 기능하는 인간이 되도록 돕는 전반적인 상담목표는 설정하지만, 구체적인 상담목표는 내담자 자신이 선택하여 결정하도록 하게 한다.

4. 상담목표 및 과정

2) 상담과정

첫째, 내담자가 도움을 받기 위해 내방한다.

둘째, 상담이라는 상황을 정의한다.

셋째, 상담자는 내담자의 정서반응을 반영하고, 명료화하여 내담자가 자신의 문제와 관련된 감정을 자유롭게 표현하도록 격려한다.

넷째, 상담자는 내담자가 드러내는 다양한 부정적인 감정을 인지적으로 이해하는 것이 아니라 있는 그대로 받아들여 주어야 한다.

다섯째, 내담자가 부정적 감정을 완전히 표출하게 되면 인격적 성장에 도움이 되는 긍정적 감정과 충동이 나타나게 되며, 이렇게 표출된 감정은 성장의 디딤돌이 된다.

여섯째, 상담자는 내담자의 부정적 감정을 받아들임과 동시에 긍정적 감정도 인정하고 받아들인다.

4. 상담목표 및 과정(계속)

일곱째, 내담자가 부정적 감정과 긍정적 감정을 모두 경험하게 되면 자기이해, 자기수용, 자기통찰이 나타나게 된다.

여덟째, 내담자는 긍정적으로 여러 가지 의사결정을 할 수 있게 되며, 상담자는 내담자가 앞으로 경험하게 될 수 있는 공포나 주저함이 당연한 것이라고 인정해 주어야 한다.

아홉째, 내담자는 실제 생활 장면에서 더욱 적극적으로 긍정적 행동을 하게 된다.

열째, 내담자는 긍정적 행동을 많이 하면서 점차적으로 더욱 성장하게 된다.

열한째, 내담자의 문제 증상이 감소되고 현실에서 문제를 해결하고 의사결정을 하는 과정에서 불안과 두려움이 감소하여 자신감을 갖게 되며, 상담자와 내담자의 유대관계가 더욱 강화된다.

열두째, 내담자는 더 이상 상담자의 도움 없이도 스스로의 잠재력으로 자아실현이 가능하게 되며 치료의 종결을 계획하게 된다.

4-3). 상담목표의 요약

치료자의
공감적 반응

- 순수성
- 수용성
- 공감성

내담자 측
자아의 수용·확대

- 갈등 및 소외감의 해소
- 자존감의 고양 등

내담자 측
자기실현동기의 발휘

- 현실 감각의 회복
- 문제 해결적 판단

인간중심상담의 상담과정

5. 상담기법

(1) 일치성

상담자가 내담자와의 관계에서 어떠한 가식이나 왜곡, 거짓됨 없이 온전히 진실되고 솔직해야 함을 의미한다. 상담자가 순간순간 경험하는 자신의 감정이나 태도를 그대로 인정하고 표현하는 태도

(2) 무조건적인 긍정적 수용

상담자가 내담자 경험의 모든 영역과 측면을 진실되게 수용하는 것으로서 내담자에 대한 어떠한 가치판단도 하지 않은 채 조건 없이 있는 그대로의 내담자 존재를 따듯하고 긍정적인 태도로 수용하고 존중해 주는 것을 의미한다.

(3) 공감적 이해

순간순간에 내담자가 갖는 의미를 상담자가 민감하게 그리고 정확하게 자기것으로 이해하려는 노력

5. 상담기법(계속)

* 공감각적 반응의 구체적 방법-넬슨의 아동상담기법 참고(이혼정 아동의 상담)

단순한 수용

- 상담자가 내담 아동에게 최소한의 언어적 반응을 보여 주거나 비언어적 반응을 나타내는 것이다.
- 예) 아동: 아빠와 놀이 공원에 함께 놀러 갔었어요.
상담자: (아동을 바라보면서 고개를 끄덕이며 차분한 목소리로) 응.

반영

- 상담자가 내담 아동이 표현한 감정과 태도에 대해 거울과 같이 다른 말로 다시 비추어 표현해 주는 것이다.
- 예) 아동: 아빠가 만나러 오기로 했는데 오지 않아서 실망하고 슬펐어요.
상담자: 아빠와 너를 만나러 오셔서 같이 지내고 싶었는데 오지 않으셔서 서서 아빠에게 실망하고 마음이 슬펐구나.

5. 상담기법(계속)

침묵

- 상담자가 내담 아동이 이야기한 내용에 대해 좀 더 관심을 가지고 이야기를 집중해서 듣고 싶어 함을 내담 아동에게 알려 주면서, 아동 나름대로 생각할 시간을 가지도록 돕는 기법이다.
- 예) 아동: (눈물을 흘리면서 침묵)
상담자: (침묵하면서 옆에서 기다려 준 후) 그래. 슬픈 이야기를 하는 것은 아주 힘든 일이지.

자기노출

- 내담 아동이 자신을 보다 더 잘 이해할 수 있도록 돕기 위해서 내담 아동과 유사한 상담자의 경험이나 생각, 느낌을 아동과 함께 나누는 기법이다.
- 예) 아동: 아빠가 그렇게 하려고 마음만 먹으신다면 지금이라도 우리는 모두 가족이 함께 살 수 있어요. 나도 아빠하고 함께 살고 싶어요.
상담자: 맞아. 나도 우리 부모님이 이혼하셨을 때 너처럼 그런 생각을 했던 적이 있었단다. 나도 부모님이 마음만 먹으시면 다시 예전처럼 한 가족이 함께 살 수 있을 거라고 생각했었어.

6. 상담자의 기본태도

* 상담자의 기본 지식, 이론, 상담기법보다는 상담관계에서 내담자에게 보이는 상담자의 태도가 매우 중요한 역할을 담당한다. 상담자는 자신이 내담자와 인간적 관계를 어떻게 맺고 어떠한 태도로 상담관계를 유지할 것인지에 중점을 둔다. 즉, 상담자 자신이 내담자의 변화를 일으키는 치료적 도구가 되는 것이다.

상담자의 태도

일치성

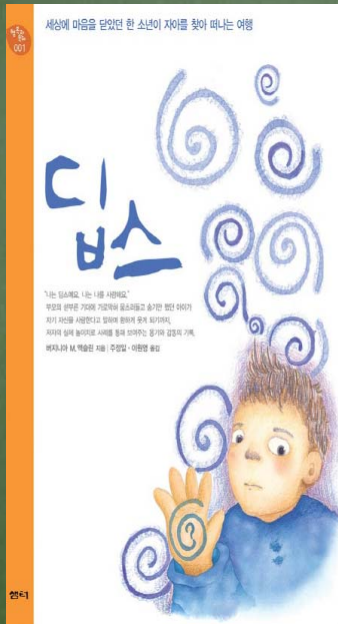
무조건적인
긍정적 존
중

공감적 이
해

6-1. 아동중심상담자의 태도

- ⑤ 상담자는 아동이 기회가 주어진다면 자신의 문제를 해결할 수 있는 능력을 가지고 있음을 존중해야 한다. 선택을 하고 변화를 시키는 책임은 아동의 몫이다.
- ⑥ 상담자는 어떠한 방식으로든 아동의 행동이나 대화를 지시하지 않는다.
아동이 상담을 이끌어가고 상담자는 따라가야 한다.
- ⑦ 상담자는 상담을 재촉하지 않는다. 상담은 점진적인 과정임을 인식해야 한다.
- ⑧ 상담자는 상담이 현실세계에 기반을 두고, 현실적인 관계 내에서 아동이 스스로 책임을 인식하게 할 필요가 있을 때에만 제한을 설정해야 한다.

6-2 아동상담에의 적용



* 로저스는 자신의 인간중심상담이론을 구체적으로 아동에게 적용시키지는 않았고, 로저스의 시카고 대학원 제자인 버지니아 액슬린(Virginia Axline, 1947)이 로저스의 이론을 아동상담에 접목하였다.

액슬린은 성인과 달리 아동이 발달적으로 자신의 감정과 생각을 언어로 표현하는데 제한점이 있음을 고려하여 놀이를 활용한 비지시적 놀이치료를 제안하였으며 디스라는 사례집을 발간하여 비지시적 놀이치료의 효과를 널리 알렸다. 액슬린의 비지시적 놀이치료는 이후 노스텍사스 대학의 개리 랜드레스(Garry Landreth)에 의해 아동중심놀이치료로 더욱 발전되었다.

7. 아동에게 적용할 때 고려해야 할 점

상담과정이 비교적 단순하고 쉽게 보이기 때문에 전문적인 상담자가 아니더라도 어떤 사람이든 아동 중심상담을 실시할 수 있으며, 내담자에 대한 무조건적인 지지와 공감적 경청만으로 상담이 가능하다는 오해를 받을 수 있다.

내담자가 가지고 있는 스스로의 내재적 치유 능력을 신뢰하기 때문에 상담 시 내담자에게 지시적 태도를 취하지 않도록 주의 해야 한다.

아동상담의 경우 상담자가 바람직한 모델이 되거나 때로는 교육적이고 훈계와 독려를 할 수 있는 교사의 역할을 담당해야 하는 경우도 있음을 고려해야.

8. 이론에 대한 평가

체계적이지 않고 너무 추상적이다. 이론이라기 보다는 철학적인 선언과 같다.

감정적인 영역에 지나치게 치중하기 때문에 행동의 변화를 구체적으로 계획하기 어렵고, 인지적인 요인들을 무시하는 경향이 있다.

대인관계에서 전적으로 가치를 배제하는 것이 과연 가능한지에 대한 의문이 제기될 수 있다.

임상적으로 심각한 환자나 형식적인 사고수준에 도달하지 못한 청소년에게 지나치게 이상적인 접근방법일 수 있다.