

1. 게슈탈트 상담기법



1

게슈탈트 상담기법

①

게슈탈트기도

- 펄스는 언제나 '자기 자신이 되어야 한다.'는 상담철학을 가지고 상담에 들어가기에 앞서 언제나 내담자로 하여금 게슈탈트 기도를 하도록 한다.

“나는 나, 당신은 당신. 나는 나의 일을 하며,
당신은 당신의 일을 한다.

내가 이 세상에 존재하는 것을 당신의 기대에
부응하기 위한 것이 아니다. 그리고 당신이
이 세상에 존재하는 것도 나의 기대에 부응하기
위한 것이 아니다. 나는 나, 당신은 당신.
만약 우리들이 서로 만날 수 있다면 다행이나
만날 수 없더라도 도리가 없는 것이다. 아멘”

1

게슈탈트 상담기법

2

욕구와 감정자각

- 지금 여기에서 체험되는 욕구와 감정을 자각하는 것이다. 그것은 개체가 지금 여기의 욕구와 감정을 자각함으로써 자기 자신 및 환경과 잘 접촉하고 교류할 수 있게 되어 성장과 변화가 가능하게 되기 때문이다.
- 상담자는 내담자 자신이 처한 상황에서 느끼는 감정을 내담자가 명확히 자각할 수 있는지에 초점을 둔다.
질문은 '지금 어떤 느낌입니까',
'생각을 잠시 멈추고 현재의 느낌에 집중해 보세요.',
'지금 당신이 원하는 것은 무엇입니까'

신체자각

- 게슈탈트 치료에서는 정신작용과 신체작용이 서로 불가분의 관계에 있다고 보기 때문에 상담자는 자주 내담자에게 현재 상황에서 느끼는 신체감각을 자각하게 해준다. 이때 특히 에너지가 많이 집중되어 있는 신체 부위에 대한 자각을 중시한다.
- 에너지의 집중은 주로 근육의 긴장으로 나타나거나 심하면 통증으로 체험되기도 한다. 내담자는 이를 자각함으로써 소외된 자신의 부분들을 접촉하고 통합할 수 있다. 신체자각을 돕기 위한 질문 '당신의 호흡을 느껴보세요.', '당신의 신체감각을 느껴보세요', '당신의 손이 무엇을 말하려고 합니까?'

환경자각

- 내담자는 흔히 미해결과제로 인해 자기 자신에게 몰입해 있기 때문에 주위 환경에서 일어나는 사건이나 상황을 잘 자각하지 못하여 현실과 단절되어 있다.
- 상담자는 내담자의 감정과 욕구의 자각을 명확히 하기 위해 주위 환경에서 체험하는 것을 자각하게 한다.

예) 자연경관, 주위 사물의 모습, 맛, 냄새, 소리, 촉감 등
지각되는 모든 내용에 대한 자각을 통하여 자신과 환경에 대한
분명한 변별이 가능해지며 이를 통해 자신의 존재와 감정에
대한 자각이 더 명확해진다.

1

게슈탈트 상담기법

5

언어자각

- 언어도 강력한 접촉수단의 하나이다. 그런데 언어를 어떻게 사용하는가에 따라 접촉이 증가될 수도 있지만 단절 될 수도 있다. 그래서 내담자의 언어사용 습관을 면밀히 관찰하여 잘못된 언어습관을 고쳐주는 것도 치료자의 중요한 과제이다.

언어자각

- 언어사용에 따라 접촉을 차단하는 방법은 다양하다. 따라서 언어를 명료화시키는 것이 중요하다. 접촉의 차단과 관련하여 흔히 내담자의 언어행동 가운데 문제가 되는 것은 책임회피적 언어습관이다. 즉 자신의 행위에 대한 책임을 지지 않는 형태의 언어를 사용하는 것이다. 이 기법은 신경증의 원인이 회피에서 오는 것일 경우 매우 유용하다. 즉 내담자로 하여금 자기가 당면하고 있는 어려움이나 증상들은 모두 궁극적으로 자기 스스로 만들어내고 있다는 사실을 깨닫도록 해줌으로써 새로운 가능성을 열어주는 것이다.

언어자각

- 내담자의 언어에서 자주 문제가 되는 또 한 가지는 그들의 언어가 너무 개념적이고 추상적이어서 내담자가 체험하고 있는 세계를 상담자가 공감하기 힘들다는 점이다.

이런 경우 구체적인 예를 들어 말하도록 요구한다.

즉, 추상적인 표현에 살을 붙임으로써 형체를 알아볼 수 있게 만들어야 한다.

언어자각

- 상담자는 내담자에게 자신의 감정과 동기에 대해 책임을 지는 형식의 문장으로 바꾸어 말하게 함으로써 내담자의 책임의식을 높여줄 수 있다.
 - 우리, 당신, 그것 → 나는
 - ~ 하여야 할 것이다, ~ 해서는 안 될 것이다.
~ 할 필요가 있을 것이다.
→ ~ 하고 싶다. ~ 하겠다. ~ 하기 싫다.
- 이렇게 함으로 내담자로 하여금 자신의 욕구나 감정에 대한 책임의식을 높여 줄 수 있다.

책임자각

- 내담자는 어떤 상황에 처해서 결정을 못 내림으로써 그 상황을 얼버무리거나 회피하는 것을 볼 수 있는데, 결정을 잘 못 내리는 것은 결과에 대한 책임이 두려워서이다. 그런데 역설적인 표현이지만 사실 중요한 것은 결정하고 선택하는 행위 그 자체다.

실험

- 넓은 의미의 실험이란 게슈탈트 상담에서 사용하는 모든 기법을 총칭한다. 즉 실험은 상담자와 내담자가 함께 행하는 모든 탐색적 활동을 지칭한다. 그러나 여기서 실험은 다른 기법과 동등한 하나의 기법으로 좁은 의미로 사용한다.

즉, 실험이란 내담자의 문제를 밝히고 이해하며 해결하는 데 있어 상담자가 창의적인 아이디어를 구상하여 내담자와 함께 하나의 상황을 연출해 냄으로써 문제해결을 돕는 기법을 말한다.

- 실험은 그 자체가 중요한 것이 아니라 이를 통해 내담자의 문제를 명료화 해주고 내담자에게 새로운 경험을 할 수 있는 장을 마련해준다는 데 그 의미가 있다. 따라서 실험은 진단과 치료의 두 가지 기능을 갖는다.

실험

- 실험에서는 다양한 놀이적 시도가 중요하다. 놀이는 고의성과 집착을 놓아버리는 행위이다. 그것은 새로움에 참여함이며, 놀이는 불안과 집착 대신에 흥미와 해방을 가져다주며 아무런 제약 없이 자유롭게 새로운 가능성을 실험하게 해준다.
- 또한 실험에서는 내담자의 에너지가 신체의 어느 부분에 집결되어 있는지 알아야 한다. 내담자의 에너지가 굳어지거나 막힌 곳을 찾아내기 위해 상담자는 내담자를 일으켜 세워 함께 걸어보기도 하고, 내담자 주위를 돌면서 관찰해 보거나 손으로 만져보는 것도 도움이 된다.

현재화 기법

- 과거 사건을 마치 지금 여기에서 일어나는 사건인 것처럼 체험하게 해줌으로써 과거사건과 관련된 내담자의 생각이나 감정, 욕구, 환상, 행동 등을 지금 여기에 일어나는 현상들로 다룰 수 있게 해준다.

실연

- 게슈탈트 상담에서 가장 중요한 기법 중에 하나로서 실연이란 내담자가 자신에게 중요했던 과거의 어떤 장면이나 혹은 미래에 있을 수 있는 장면들을 현재 상황에 벌어지는 장면으로 상상하면서 어떤 행동을 실제로 연출해 보는 것이다.
- 즉 내담자가 그 상황에서의 자신의 감정이나 입장을 추상적인 개념을 사용하여 설명하는 대신 직접행동으로 연기해 보는 것이다. 그렇게 함으로써 내담자는 미처 몰랐던 자신의 감정이나 행동패턴들을 발견할 수도 있고 회피해왔던 행동들을 실험해 볼 수 있다.

현실검증

- 내담자는 흔히 자신의 상상이나 투사를 현실과 혼동하기 때문에 여러 가지 어려움을 겪는다. 가령 현실을 지나치게 무서운 것으로 상상하기 때문에 회피하게 된다. 상담자는 현실이 내담자가 상상하는 것과는 다를 수 있다는 것을 알게 해줌으로써 현실로 돌아오도록 이끌어주어야 한다.
- 이 때 상담자는 내담자로 하여금 자신의 감각을 활용하도록 훈련시킴으로써 현실과 자신이 환상들과 구별하도록 해줄 수 있다. 펄스가 '생각을 버리고 감각으로 돌아오라' 라고 말한 것처럼 내담자는 자신의 오감에 기초할 때 현실로 돌아올 수 있다.

⑪ 빈 의자 기법

- 게슈탈트 상담에서 가장 많이 쓰이는 기법 가운데 하나로서, 흔히 현재 상담 장면에 와있지 않은 사람과 관련된 사건을 다룰 때 사용한다.
- 빈 의자 기법은 과거사건이나 미래 사건을 현재사건으로 체험하게 해주는 이점이 있다. 사실 내담자에게 중요한 것은 과거사건 그 자체나 혹은 예상되는 미래사건 그 자체라기 보다는 그것들의 현재적 의미라고 볼 수 있는 바, 빈 의자 기법을 통해 내담자는 이러한 사건들의 현재적 의미를 탐색하고 실험해 볼 수 있다.

빈 의자 기법

- 빈 의자 기법은 현재 상담에 참여하지 않은 사람과 상호작용 할 필요가 있을 때 사용된다. 내담자는 그 인물이 맞은편 빈 의자에 앉아 있다고 상상하고 그와 대화한다. 이런 대화는 그 인물에 대하여 말하는 것보다 훨씬 효과적일 수 있다. 역할을 바꾸어 가면서 대화를 해 봄으로써 상대방의 시각과 감정을 이해하고 공감할 수 있는 장점도 있다.

12 자기 부분간의 대화 (대화게임)

- 내담자의 인격이 내사된 부분들로 인하여 서로 분열됨으로써 통합되어있지 못할 때 내담자의 내적 부분들끼리 서로 대화를 시킴으로써 내담자의 내면을 통합할 수 있도록 도와주는 기법이다.
- 펄스는 우리의 무의식적 행동을 두 개의 자기 부분을 각각 '상전(top dog)' 과 '하인(under dog)' 의 대립으로서 대화 게임에서 마음 속에 있는 갈등하는 마음을 상전과 하인의 입장에서 대화하도록 함으로 자신의 내면을 통합할 수 있도록 도와주는 기법이다.

12 자기 부분간의 대화(대화게임)

- 상전은 정신분석이론의 초자아와 비슷한 개념으로 주로 하인에게 명령과 도덕적인 요구를 한다. 하인은 수동적이고 반항적이며, 상전의 비난에 대해 변명이나 회피를 하면서 상전에게 대항한다.
- 상담자는 이러한 내담자의 분열된 자기들을 빈 의자에 바꾸어 가면서 앉혀 서로 간에 대화를 시킨다. 이렇게 함으로 내담자의 무의식적이고 내적인 대화를 의식적이고 외적인 대화로 만들고 있으며 대화를 통해 서로 간의 갈등을 줄일 수 있다.

직면

- 펄스가 가장 중시했던 것 중의 하나가 회피이다. 내담자가 자신의 진정한 욕구나 감정을 회피해버림으로써 미해결 과제들을 쌓아가기 때문이다. 상담자는 내담자의 이러한 회피행동을 지적하는 동시에 자신의 진정한 동기를 직면시켜줌으로써 미해결 과제를 해소해 주어야 한다.
- 이러한 욕구나 감정을 직면시켜주는 방법은 내담자가 하는 말의 내용과 얼굴표정이나 말소리 혹은 행동의 불일치를 지적하는 것과 내담자가 사용하는 언어를 고쳐 말하도록 요구하는 것이다.

과장하기

- 상담자는 내담자의 어떤 행동이나 언어를 과장하여 표현하도록 요구함으로써 내담자로 하여금 자신의 무의식적 욕구나 감정 혹은 행동을 명료하게 자각하도록 도와줄 수 있다.
- 특정 신체 동작이 내담자가 그 상황에서 갖고 있는 감정과 관련이 있다고 판단되면 상담자는 내담자의 그 신체동작을 과장해서 표현하게 한다. 그러고 나서 내담자가 느끼는 감정을 물어 그가 그 상황에서의 감정을 명확히 자각하도록 도와준다.
- 내담자가 무심코 한 말을 되풀이해서 말하게 하거나 큰 소리로 말하게 하여 그 말 속에 담긴 의미를 자각하게 만들 수 있다.

감정에 머무르기

- 머물러있기는 내담자로 하여금 자신의 미해결 감정들을 회피하지 않고 직면하여 견뎌냄으로써 이를 해소하도록 도와주는 기법이다.
- 이 기법의 장점은 내담자로 하여금 끊임없이 늘어놓는 자신의 말 속에 스스로 매몰되는 것을 막아 현재로 돌아오게 해주며 또한 인지적인 해석이나 설명 대신에 현재의 존재 체험으로 이끌어주는데 있다.

알아차림 연속

- 이는 게슈탈트에서 아주 중요한 기법 중에 하나인데 지금 여기에서 자신과 환경에 일어나는 모든 것을 일어나는 그대로 연속해서 알아차리는 것이다.
- 즉 전경으로 떠오르는 것을 그때그때 놓치지 않고 계속해서 알아차리는 것을 의미한다. 이때 아무 가치판단이나 비판 없이 그냥 알아차리기만 해야 한다. 또한 알아차림 연속이란 자신의 감정과 욕구의 흐름 그리고 환경적 변화들을 놓치지 않고 자연스럽게 따라가는 것이다.

양극성의 통합

- 우리 내면은 양극성으로 이루어져 있다. 이것들은 어느 것도 그 자체로서 나쁜 것은 없다. 단지 상황에 따라 관점에 따라 그리고 개인적 배경에 따라 부정적으로 평가될 뿐이다.
- 성장과정에서 주위 환경이 개체의 양극성의 어느 한 측면을 비판적으로 보거나 매도할 때 개체는 그 측면을 부정하거나 억압하여 자신의 내부로부터 소외시킨다. 그렇게 되면 소외된 부분은 미성숙한 부분으로 남거나 억압되고 외부로 투사되어 내적 혹은 대인갈등을 초래할 수 있다.
- 게슈탈트 상담에서는 내담자로 하여금 미성숙한 양극성을 개발하도록 돕거나 혹은 억압하거나 투사시킨 양극성의 측면들을 다시 접촉하여 통합할 수 있도록 돕는다.

반대로 하기

- 흔히 내담자는 대개 어느 한 습관이나 생각에 집착한 나머지 자신의 현재 행동과 다른 대안적 행동 가능성이 있다는 사실을 미처 잘 생각하지 못한다. 이 기법은 내담자가 옳다고 믿고 있는 것과 반대되게 행동하게 하는 것이다.
- 상담자는 내담자로 하여금 솔직히 자신의 감정과 욕구를 직면하고 밖으로 표현해보는 반대행동 실험을 시켜서 자신의 억압해왔던 행동들을 직면하고 통합할 수 있는 기회를 갖도록 해주어야 한다. 또한 반대로 하기 실험은 내담자에게 자신의 투사를 자각하고 통합하는 기회를 제공해주기도 한다.

19 창조적 투사

- 투사에는 창조적 투사와 병적 투사가 있다.

A

창조적인 투사는 일순간 사실을 왜곡, 지각할 수 있는 가능성을 내포하고 있지만 또한 이를 쉽게 수정할 수 있는 가능성을 갖고 있기 때문에 별로 해롭지 않으며 창조적 투사를 통해서 타인의 상태를 알아차리거나 공감하는데 도움을 받을 수도 있다.

B

병적인 투사는 자신의 투사행위를 자신의 행위로 인식하지 못하며 자신의 지각이 사실과 다를 수 있다는 사실을 인정하지 않으며 사실을 확인하고 투사를 수정할 가능성이 희박하다. 따라서 병적인 투사를 창조적인 투사로 바꾸는 작업을 하여야 한다.

꿈 작업

- 게슈탈트 상담에서는 꿈을 우리의 투사를 되찾아오는 데 도움을 주는 좋은 소재로 취급한다. 내담자로 하여금 자신의 꿈에 등장한 각 부분들을 차례로 동일시하여 그것들이 되어보도록 요구하는 것이다.
- 꿈 작업을 할 때 주의할 점은 꿈의 내용들이 마치 지금 여기에서 일어나는 것처럼 상상하며 작업해야 한다는 것이다. 그것은 그렇게 함으로써 내담자는 그냥 자신의 꿈에 대해 이야기하는 것보다 훨씬 더 깊이 몰입할 수 있고 감정들을 더 생동감 있게 체험할 수 있기 때문이다.
- 꿈은 두 개의 요소를 갖고 있는데 한 개는 내가 누구인지에 대한 진술이며, 다른 한 개는 꿈에서 빠진 부분에 대한 것이다. 꿈에서 빠진 부분은 내담자가 회피하는 자신의 부분 혹은 어떤 행동이나 상태다.

과제

- 상담자는 내담자로 하여금 상담시간에 학습한 것을 밖에서 실험하도록 과제를 내줄 수 있다. 과제는 상담시간에 배운 것을 복습하는 의미 외에도 현실검증을 해보는 의미도 있다.

2. 게슈탈트 이론의 공헌과 한계



2 게슈탈트이론의 공헌과 한계

1 공헌

- 다양한 기법을 갖고 있는 만큼 적용가능 분야가 매우 넓으며 다른 상담이론가들과의 적극적인 교류를 통해 여러 인접 분야에 활용되어지고 있다.
- 지금 여기에서 과거에 대한 재경험을 통해 자신의 심리적 기능을 방해하는 미해결과제를 자각하고 처리하도록 하는 원리는 상담과 심리치료 분야에 매우 유익한 공헌을 하였다.
- 추상적 지성화를 배제한 직접적 접촉과 감정자각에 대한 강조, 신체언어에 대한 중시, 상담자의 활력 있고 능동적인 접근에 대한 강조 등은 현대에 게슈탈트 상담의 영향력을 증대시키고 있다.

2 계슈탈트이론의 공헌과 한계

2 한계

- 인간의 성격발달에 대한 이론이 약하다.
- 인간 감정에 대한 강조로 인하여 감정 못지않게 중요한 인간의 인지적 사고를 무시했다.
- 과도한 주관적 개인주의에 기초하고 있기에 좀 더 넓은 공동체적 영향을 등한시 하고 있다.
- 상담과정에서 감정적 접촉을 위한 많은 기법을 사용하는데 때로는 상담자가 많은 기법을 현란하게 기계적으로 구사함으로써 오히려 인간으로서의 상담자의 모습이 숨겨질 위험성을 내포하고 있다.
- 상담자의 기법 오용은 내담자의 자유를 방해할 뿐만 아니라 내담자를 단지 상담기법을 위한 사례로 전락시킬 위험이 있다.