

1. 교류분석의 주요개념



- 교류분석(TA)은 에릭 번에 의해 발전된 이론으로 성격의 인지적, 합리적, 행동적 측면을 모두 강조하며 내담자가 새로운 결정을 하여 삶의 과정을 바꿀 수 있도록 하기 위한 결정치료다.
- 교류분석의 인간본성에 대한 이해는 결정론을 반대하는 철학적 관점을 가지고 있으며 자율과 자유 그리고 선택과 책임을 강조하고 있다.

1 교류분석의 주요개념

1 인간관

A. 인간은 자율적인 존재이다

- 인간은 현실세계와 자신의 내면에 대한 각성을 할 수 있는 존재이다. 그리고 자신의 감정, 사고, 행동을 선택하고 표현할 수 있는 자발성을 가지고 있다. 그리고 다른 사람과 솔직하게 사랑을 나누고 친숙한 관계를 맺을 수 있는 친밀성 등의 능력을 통해 궁극적으로 자율적일 수 있는 존재이다.

B. 인간은 자유로운 존재이다.

- 인간은 환경과 사회의 영향에서 완전히 벗어날 수 있는 것은 아니지만 그렇다고 완전히 사회나 어릴 때 경험에 의해 결정되는 것도 아니다. 비록 인간이 완전한 자유를 지닌 것은 아니라 하더라도 스스로 결정할 수 있는 자유를 가진 존재이다.

1 교류분석의 주요개념

1 인간관

C. 인간은 선택할 수 있는 존재이다.

- 인간이 자율적이고 자유롭다는 것은 여러 대안 중에서 선택하고 결정할 수 있는 존재라는 것이다. 인간은 비록 어렵더라도 과거의 자신을 새롭게 결정할 수 있는 존재이다.

D. 인간은 책임질 수 있는 존재이다.

- 인간이 자신의 결정을 할 수 있고 자율적이 될 수 있다는 것은 자신에 대해 책임질 수 있는 존재라는 의미이다. 어릴 때 부모의 영향을 받더라도 궁극적으로는 자신의 삶에 대해 책임을 질 수 있는 존재이다.

1

교류분석의 주요개념

② 욕구이론과 인간행동

A. 인정자극에 대한 욕구

- 인간은 신체적 접촉과 심리적인 인정을 받고자 하는 욕구가 매우 강한데 한 개인이 다른 사람에게 주는 신체적 접촉과 심리적인 인정을 인정자극 즉 스트로크(stroke)라고 한다.
- 스트로크는 사회적 상호작용의 기본 동기이며 개인이 건전하게 기능하기 위해 필수적인 것이다.

1 교류분석의 주요개념

2 욕구이론과 인간행동

A. 인정자극에 대한 욕구


- 신체적 스톱로크 : 신체접촉
(안아주기, 손잡아주기, 머리 쓰다듬어 주기)
- 상징적 스톱로크 : 얼굴표정, 자세, 사용하는 언어와 말투 등
- 긍정적 스톱로크 : '참 잘했구나.', '오늘 참 멋지구나.' 등의 친근한 표현
- 부정적 스톱로크 : '실망스럽구나.', '이 정도 밖에 안 되니?' 등의 차가운 표현
- 조건적 스톱로크 : '만약 네가 ~한다면 나도 ~하겠어.'와 같이 조건이 붙는 인정자극
- 무조건적 스톱로크 : 상대의 존재나 행동에 관계없이 주는 인정자극


1 교류분석의 주요개념


2 욕구이론과 인간행동

B. 생활시간 구조에 대한 욕구

- 사람들은 인정자극을 받기 위해서 자신의 생활을 구조화하고 아동기에 기대했던 종류의 인정자극을 생의 후반에도 계속 추구하게 된다.

 **a. 철수** : 다른 사람으로부터의 인정자극을 포기하고 자기애의 껍질 속에 숨어서 다른 사람과의 관계를 차단하는 시간구조의 형식

 **b. 의식** : 고도로 구조화되고 사회적으로 인정되며 예측이 가능한 시간구조로 예배, 의식, 인사가 여기에 해당된다.

 **c. 소일** : 특별한 목적 없이 다른 사람과 함께 의미 없이 지내는 것을 말한다. 의식보다 예측이 어렵다.

1 교류분석의 주요개념

2 욕구이론과 인간행동

B. 생활시간 구조에 대한 욕구

d. 활동 : 확실한 목표가 있는 사람에게서 흔히 볼 수 있는 시간구조의 한 형태로서 대체로 창조적이고 생산적이며 사람들은 이를 통해 만족감을 얻는다.

e. 게임 : 표면적으로 나타나는 행동과는 달리 숨은 의도를 가진 시간구조의 한 방법으로 서로 간에 진실한 의사교류가 이루어지지 않는 시간구조의 형태이다.

f. 친밀관계 : 방어할 필요가 없을 정도로 수용적인 사랑에 근거하기 때문에 서로의 감정을 자연스럽게 표현할 수 있는 구조이다.

1 교류분석의 주요개념

3 구조분석이론

- 구조분석이란 성격이나 일련의 교류들에 대하여 자아상태모델의 관점에서 분석하는 것으로 상담을 받는 내담자는 자신의 자아 상태를 확인하게 되고 자아 상태의 구조를 분석하게 되는데 이것은 자신의 의사소통방식과 행동유형을 해결하는데 도움을 준다. 이런 지식을 가지고 있다면 개인은 자신이 무엇을 선택해야 할 지 결정할 수 있다.

1 교류분석의 주요개념

3 구조분석이론

A. 자아의 세 가지 상태



a. 아버지 자아(P)

: 아버지 자아는 프로이드의 초자아와 유사한 개념으로 주로 부모나 형제 혹은 정서적으로 중요한 인물들의 행동이나 태도의 영향을 받아 형성된다.

1 교류분석의 주요개념

3 구조분석이론

A. 자아의 세 가지 상태

a. 아버지 자아(P)

비판적 아버지 자아 (CP)

부모의 윤리, 도덕, 가치판단의 기준을 그대로 내면화시킨 것으로 다른 사람의 권리를 고려하지 않고 배타적이고 강압적이며 교훈적인 방식으로 기능한다.

양육적 아버지 자아 (NP)

부모가 자녀를 사랑하고 돌보는 등 자녀를 양육하는 말이나 행동이 그대로 내면화된 자아로 동정적이며 온화하고 부드러워서 매우 수용적이고 보호적인 면을 가지고 있다.



1 교류분석의 주요개념

3 구조분석이론

A. 자아의 세 가지 상태

b. 어른 자아 (A)

: 프로이드가 말하는 자아(Ego)와 유사한 개념으로
생후 10개월경부터 자신에 대한 자각과 독창적 사고가
가능해지면서부터 점진적으로 나타난다.

어른자아는 객관적, 합리적, 분석적, 지성적, 논리적,
사실 평가적, 정보처리적이다.



1 교류분석의 주요개념

3 구조분석이론

A. 자아의 세 가지 상태

C. 어린이 자아 (C)


: 인간 내에서 생득적으로 자연히 일어나는 모든 충동과 감정 그리고 5세 이전의 경험, 특히 부모와의 관계에서 경험한 감정과 그에 대한 반응 양식이 내면화 된 것으로 프로이드의 원초아의 개념에 해당된다.



1 교류분석의 주요개념

3 구조분석이론

A. 자아의 세 가지 상태

 C. 어린이 자아 (C)

자유 어린이 자아 (FC)

부모나 어른들의 반응에 구애됨 없이 내면에서 자연스럽게 일어나고 느끼는 그대로 언어나 비언어를 통해 표현한다.

윤리나 도덕에 구애됨이 없이 즐거움을 구하고 불쾌한 것을 피하며 본능적, 직관적, 감정적, 행동적이다.



1 교류분석의 주요개념

3 구조분석이론

A. 자아의 세 가지 상태

C. 어린이 자아 (C)

순응적 어린이 자아 (AC)

부모나 권위자의 관심을 얻기 위해 이들의 요청에 부응하려는 자연적 충동의 적응기능을 가진 자아상태. 자연적 어린이 자아가 부모나 권위자에 의해 훈련된 것으로 순응적, 소극적, 의존적, 반항적 특징을 보인다. 기능 하는 중에 타인을 지나치게 의식하여 죄의식, 두려움, 부끄러움 등으로 특징 지워지는 순응적 어린이 자아와 때에 따라서는 타인에 대해 화를 내는 것과 같은 행동을 보이는 반항적 어린이 자아의 모습으로 나타낼 수 있다.

1 교류분석의 주요개념

3 구조분석이론

자아의 기능과 표현

자아구조	기능	언어적 표현
비판적 어버이 자아	<ul style="list-style-type: none">· 주장적, 처벌적, 권위적· 다른 사람을 가르치고 통제하고 비판하는 기능· 지나치게 높을 경우 : 지배적 태도, 명령적 말투, 칭찬보다 질책	<ul style="list-style-type: none">· 비난 : 그 정도 밖에 못하니?· 처벌 : 또 그러면 가만두지 않겠어.· 편견 : 당연하지· 단정 : 난 역시 안 돼
양육적 어버이 자아	<ul style="list-style-type: none">· 배려, 격려· 도움, 긍정적인 인정자극· 지나치게 높을 경우 : 과보호의 경향	<ul style="list-style-type: none">· 위안 : 힘을 내라· 배려 : 내가 도와줄게· 격려 : 잘 했어

1 교류분석의 주요개념

3 구조분석이론

자아의 기능과 표현

자아구조	기능	언어적 표현
어른자아	<ul style="list-style-type: none">· 효율적, 적응적· 자아 상태 간의 갈등 중재· 지나치게 높을 경우 : 무미건조한 컴퓨터	<ul style="list-style-type: none">· 효율적 : 이렇게 하는 것이 제일 적절하겠어, 어떻게 하는 것이 제일 좋을까?
자유 어린이 자아	<ul style="list-style-type: none">· 타인배제, 자유로운 감정표현· 생산적 즐거움· 지나치게 높을 경우 : 질서나 규범 무시	<ul style="list-style-type: none">· 자기중심 : 난 이게 좋아· 즐거움 : 좋아
순응적 어린이 자아	<ul style="list-style-type: none">· 타인 수용, 순응적, 모범적 규범 준수· 지나치게 높을 경우 : 죄책감, 열등감	<ul style="list-style-type: none">· 순응 : 알겠어요.· 규범준수 : 그렇게 하는 것은 옳지 않아

④ 의사거래이론

- 의사거래는 두 사람 사이의 관계 상황에서 일어나는 사회적 상호작용의 한 단위로서 두 사람의 특정 자아상태가 자극과 반응이 되어 두 사람 간에 인정자극이 상호 교환되는 것이다. 의사거래는 두 사람 사이에서 이루어지는데 이 때 각 자아 상태로부터의 자극과 반응이 어떻게 교류하느냐에 따라 의사거래의 형태가 달라진다.

1 교류분석의 주요개념

4 의사거래이론

A. 상보적 의사교류

- 의사거래의 자극과 반응이 각 자아 상태에서부터 평행을 이루는 의사교류로서 갈등을 일으키지 않는 교류이다.

남편 (A→A) : 여보! 지금 몇 시야?

아내 (A→A) : 7시 30분이요.

B. 교차적 의사교류

- 의사소통의 방향이 서로 어긋날 때, 즉 의사교류의 자극과 반응이 각 자아 상태에서부터 교차될 때 이루어지는 의사거래이다. 교류가 서로 어긋나는 현상 때문에 갈등을 일으킬 수 있다.

남편 (A→A) : 여보! 지금 몇 시야?

아내 (P→A) : 당신은 시계 없어! 내가 당신시계야?

1 교류분석의 주요개념

4 의사거래이론

C. 암시적 의사교류 (이면교류)

- 의사거래에 관계된 자아상태 중 겉으로 표현되어 나타나는 사회적 자아상태 중 겉으로 표현되어 나타나는 사회적 자아와 실제로 내면에서 기능하는 심리적 자아가 서로 다르면서 동시에 일어나는 의사교류 형태이다.

표현된 메시지

아내 (A→A) : 여보! 지금 몇 시죠?

남편 (A→A) : 아직 12시 안 됐어.

잠재된 메시지

아내 (C→C) : 너무 늦은 거 아니에요?

남편 (C→C) : 나름대로 일찍 온 거니까 그만해.

1 교류분석의 주요개념

5 게임분석이론

- 게임은 숨겨진 동기를 가진 일종의 암시적 의사거래이다. 즉, 게임은 어린 시절에 형성된 초기 결정의 방식을 유지하고자 하는 의사교류의 한 유형으로써 생활시간을 구조화하는 수단이 되며 애정이나 관심 등 인정자극을 받기 위한 암시적 수단이라고 볼 수 있다.
- 사람은 게임의 결과로 인하여 만성적인 부정적 감정인 라켓을 경험한다. 만성 부정적 감정의 종류로는 불안라켓, 우울라켓, 자해라켓 등이 있다.

1 교류분석의 주요개념

5 게임분석이론

만성부정감정의 특징

- A. 만성적인 불쾌한 감정으로 인간의 생각이나 행동을 구속한다.
 - 타인에게 쉽게 분노를 폭발하고 후회하는 행동이 그 예가 될 수 있다.
- B. 자연스런 감정을 상쇄하여 지워버린다.

예) 후회를 하면서도 물건을 사달라고 애원하는 사람의 물건을 사주는 경우이다.

- 구입하기 싫지만(자연스런 감정) 애원을 거절하면 악하다는 죄책감을 스스로 만들어서 사기 싫은 감정을 지우고 사버리는 것이다.

1 교류분석의 주요개념

5 게임분석이론

만성부정감정의 특징

- C. 타인의 행동을 바꾸어 관심 등의 인정자극을 받으려는 숨은 의도가 있다.
 - 애인이 관심을 가져주지 않을 때 혼자 우울하게 (우울만성부정감정) 앉아 있으면 애인이 관심(긍정적 인정자극)을 가져준다.
- D. 이것에 지배되면 '여기 지금'에 맞지 않는 감정을 보인다.
 - 가족끼리 한창 재미있게 놀고 있는데 아이에게 "너는 숙제도 안하고 놀아도 되니!"하면서 화내는 경우이다.

1 교류분석의 주요개념

5 게임분석이론

만성부정감정의 특징

E. 친밀한 의사거래를 방해한다.

- 머리로는 알고 있더라도 비슷한 경우에 처하면 어쩔 수 없이 또 그렇게 하기 때문에 주위 사람들이 멀어져 간다.

F. 조금씩 쌓여서 다음의 한풀이 행동에 대한 정당한 근거로 사용된다.

- 남편에 대해 모아 놓은 부정감정이 이혼을 제기하기에 충분하다고 보이면 이혼을 제기하는 것이 이에 해당된다.

⑥ 각본 분석

- 각본은 어릴 때부터 형성하기 시작하는 무의식적인 인생 계획으로써 인간이 성장하면서 부모가 주는 메시지에 의해 강화되고 생활하면서 겪게 되는 경험들에 의해 정당화된다. 연극배우가 무대 위에서 각본에 따라 연기하듯 사람들은 각자 이 세상을 무대로 삶을 살아간다.

각본분석

자신의 자아 상태에 대하여 통찰함으로써 자기 각본을 이해하고 거기서 벗어나도록 하는 것을 말한다.

1 교류분석의 주요개념

7 생활자세

- 아동은 어릴 때 세상에 대한 생활 자세를 결정한다.
생활 자세는 아동이 욕구와 감정을 최초로 표현했을 때 부모의 반응 양식에 대한 아동의 반응이며 그 반응에 따른 결정의 결과다. 그리고 이것은 개인의 생활각본을 구성하는 주요 요소이다.
인간들이 가지고 있는 생활 자세는 네 가지로 구분된다.

1 교류분석의 주요개념

7 생활자세

A. 자기긍정, 타인긍정 (I'm OK, you're OK)

- 정서적 · 신체적 욕구가 애정적이고 수용적인 방식으로 충족되면서 성장한 아동은 이러한 자세를 유지하고 승리자의 각본을 가지게 된다.

B. 자기긍정, 타인부정 (I'm OK, you're not-OK)

- 이 입장은 투사적 입장이다. 자신의 실수를 다른 사람에게 전가시키고, 자신이 희생이나 박해를 당했다는 기분을 느낀다. 이 것은 어린 시절부터 부모에 의해 심한 상처나 학대당한 경우 부모에 대하여 가지고 있던 긍정성이 부정성으로 바뀌면서 '나는 옳고 다른 사람은 옳지 않다'와 같은 반항심에 의해 형성된다. 이런 자세를 가진 사람은 세상을 비난하고 불신하고 좌절과 분노로 반응한다.

1 교류분석의 주요개념

7 생활자세

C. 자기부정, 타인긍정 (I'm not-OK, you're OK)

- 이 생활 자세는 아이가 출생하였을 때의 상황과 비슷하다. 아이들은 어릴 때 부모의 무조건적인 인정자극을 경험함과 동시에 자기 자신은 무능하여 다른 사람들의 도움 없이는 살아갈 수 없다는 좌절감을 경험할 수 있다. 이 생활 자세를 가진 사람은 다른 사람들과의 관계에서 자신에 대한 무력감을 주된 감정으로 느끼게 된다.

1 교류분석의 주요개념

7 생활자세

D. 자기부정, 타인부정 (I'm not-OK, you're not-OK)

- 아동은 성장하면서 스트로크가 심각하게 결핍되었거나 극도로 부정적일 경우 자기부정-타인부정이라는 결정을 할 수 있다. 긍정적인 스트로크를 주는 사람이 없기 때문에 아동은 포기하고 희망을 잃은 것이다. 이런 자세를 가진 사람들은 심한 정신적인 문제를 가지게 될 가능성이 있다.

2. 교류분석상담의 과정과 기법



2 교류분석상담의 과정과 기법

1 상담목표

- 내담자가 자신의 삶에 대한 책임성과 자율성을 갖고 자신의 현재 행동과 생활의 긍정적인 방향을 위해 새로운 결정을 하도록 돕는 것이다.

목적을 달성하기 위한 구체적인 목표

- A 자아상태의 혼합이나 배타가 없이 P, A, C가 적절히 기능할 수 있도록 한다.
- B 게임과 만성부정감정인 라켓을 각성토록 하여 그것의 부정적인 영향으로부터 벗어나게 한다.
- C 초기 결단 및 이에 근거한 인생각본을 새로운 결단에 근거한 자기긍정-타인긍정의 인생각본으로 바꾸도록 한다.

2 교류분석상담의 과정과 기법

2 상담자 역할

- 무엇보다도 내담자 스스로가 자신의 인생과 관련된 새로운 결정을 내릴 수 있는 능력을 지니고 있다는 점을 인정해야 한다.

상담자의 역할을 수행하는데 있어서의 구체적인 사항

A 상담자는 구조분석, 교류분석, 각본분석 그리고 게임분석 등의 개념에 대해 설명하며 가르친다.

B 상담자는 내담자로 하여금 자신의 초기 결정과 게임의 구조 및 교류유형 등을 인식하고 이에 직면하여 새로운 결정을 내릴 수 있도록 도와준다.

2 교류분석상담의 과정과 기법

2 상담자 역할

- 무엇보다도 내담자 스스로가 자신의 인생과 관련된 새로운 결정을 내릴 수 있는 능력을 지니고 있다는 점을 인정해야 한다.


상담자의 역할을 수행하는데 있어서의 구체적인 사항

C 상담자는 내담자를 치료과정에 능동적으로 참여시키고 내담자로 하여금 개인적 자율성을 증진시켜 자신의 인지, 감정, 행동에 대한 책임을 수용할 수 있도록 도와준다.



D 상담자는 내담자가 자신의 변화에 필요한 전략과 도구를 얻을 수 있도록 도와준다.



2 교류분석상담의 과정과 기법

3 상담 진행과정

구조분석  자아 상태를 분석

 의사거래분석  의사거래의 유형을 분석

 게임분석  의사거래 중 이중적 의사거래에 해당되는 게임을 분석

 인생각본 분석  자아 상태를 통찰하여 자기 각본을 이해하고 벗어나도록 하는 것