

1. 상담면접의 기본 방법(2)



⑤ 명료화

- 명료화는 내담자의 말에 내포되어있는 뜻을 내담자에게 명확하게 말해 주거나 분명하게 말해 달라고 요청하는 것이다.

명료화의 일반적인 지침



A 내담자의 말이 모호하거나 잘 이해되지 않았음을 밝힌다.

“이해가 잘 안됩니다.

당신이 말하고자 하는 바를 좀 더 분명하게 말해 주세요.”

“저는 당신이 직업에 대해서 느끼는 감정이 어떤지 정확히 모르겠습니다.”





B 내담자 스스로 자기의 말을 재음미하거나 구체적인 예를 들어 명확히 해 줄 것을 요청한다.

“예를 들어서 다시 말해 주시겠습니까?”

1 상담면접의 기본 방법(2)

5 명료화

명료화의 일반적인 지침

-  **C** 내담자의 진술에 대한 상담자 자신의 반응을 나타냄으로써 내담자의 반응을 분명하게 한다.
-  **D** 상담자의 반응은 직면 반응과 같이 직접적이고 강렬하지 않도록 해야 한다.

1 상담면접의 기본 방법(2)

6 직면

- 직면은 내담자가 모르고 있거나 인정하기를 거부하는 생각과 느낌에 대해서 주목하도록 상담자의 언급(지적)이다.
- 상담자는 직면을 사용할 때 시의성, 즉 내담자가 그것을 받아들일 수 있는 준비가 되어있는지를 면밀히 고려해야 한다. 직면을 사용할 때 주의해야 할 것은 단순히 내담자의 부정적 측면에 초점을 맞추거나 내담자 자신의 한계를 깨달도록 하는 것이 목적이 아니다. 직면에는 내담자가 미처 깨닫지 못했거나 사용하지 않는 능력과 자원을 지적하여 주목하게 해주는 것도 포함된다.

1 상담면접의 기본 방법(2)

6 직면

내담자를 직면시킬 수 있는 상황

- A** 상담자는 내담자 스스로는 깨닫지 못하고 있지만 그의 말이나 행동에서 어떤 불일치가 발견된다면 그것을 지적할 수 있다.
- B** 상담자는 내담자에게 자신의 욕구에 의해서만 상황을 바라볼 것이 아니라 상황을 있는 그대로 볼 수 있도록 직면반응을 사용할 수 있다. 상담자는 직면반응을 통해 내담자에게 그가 경험하고 있는 상황에 대한 대안적인 참조의 틀을 가지게 함으로써 기존 경험상의 왜곡을 해소하도록 할 수 있다.

1 상담면접의 기본 방법(2)

6 직면

내담자를 직면시킬 수 있는 상황



상담자는 내담자가 상담에서 어떤 화제를 피하거나 다른 사람의 의견이나 생각, 느낌 등을 받아들이려 하지 않을 때 이를 내담자에게 이해시키기 위하여 직면반응을 사용 할 수 있다.

- 직면 반응은 내담자가 상담자를 깊이 신뢰하고 있고 상담자가 내담자의 성장과 변화를 진솔하게 배려하는 분위기에서 행해지는 것이 바람직하다.

1 상담면접의 기본 방법(2)

⑥ 직면

내담자

세상에 믿을 사람 하나 없어요.

상담자

누가 누구를 믿을 수 없다는 뜻이지? (명료화 질문)

내담자

저는 세상 사람들 하나도 안 믿어요.

상담자

너는 15살까지 사는 동안 아무도 믿어본 경험이 없니?
(직면적 질문)

1 상담면접의 기본 방법(2)

⑥ 직면

내담자

예...아니...믿어본 사람이 있기는 하지만...

상담자

그러나 지금 심정은 아무도 믿을 수 없을 듯한
심정이라는 거지? (공감적 이해)
누구에게 크게 배신을 당한 경험이 있니? (탐색 질문)

1 상담면접의 기본 방법(2)

7 해석

- 상담자의 해석은 내담자에게 어떤 의미를 전달하고자 하는 상담자의 시도라고 볼 수 있다.
- 해석은 내담자의 여러 말들 간의 관계와 의미에 대해 가설을 제시하는 것이다. 즉 내담자로 하여금 과거의 생각과는 다른 각도에서 자기의 행동과 내면세계를 파악하도록 하는 것이다.

1 상담면접의 기본 방법(2)

7 해석

- 상담자가 내담자의 감정을 반영하고 명료화하는 것은 해석적인 반응과 완전히 별개의 것이 아니며 모두가 하나의 연속체에 속한다고 볼 수 있다. 상담자의 반영·명료화·직면 및 해석은 각기 다르게 표현되지만 반응 내용의 정도와 깊이의 차이가 있을 뿐이다.
- 구체적으로 내담자의 내면세계에 접근하는 깊이의 정도는 '반영 → 명료화 → 직면 → 해석'의 순이라고 할 수 있다.



1 상담면접의 기본 방법(2)

7 해석

A. 해석의 대상

- 상담의 초기에는 상담에 대한 잘못된 기대와 미온적인 태도를 해석해야 할 필요가 있다.
- 상담의 중기에는 내담자의 방어기제들이나 문제에 대한 생각, 느낌, 행동양식 등을 해석한다.
- 상담의 종결기점에는 내담자 자신이 스스로 해석할 수 있도록 북돋아 주기 위해 일반적인 내용을 해석하면서 해석의 횟수를 줄이는 것이 보통이다.

1 상담면접의 기본 방법(2)

7 해석

B. 해석의 시기

- 해석을 하는 데에 가장 중요한 것은 시기이다.

해석은 내담자가 받아들일 준비가 되어 있다고 판단될 때
조심스럽게 하는 것이 중요하다.

즉 내담자가 거의 깨닫고는 있어도 확실하게 개념화하지 못하고
있을 때에 해석을 해 주어야 가장 효과적이다.



1 상담면접의 기본 방법(2)

7 해석

C. 해석의 제시 형태

a. 감정적 표현

- 상담자가 판단한 내용을 단정적으로 해석해 주기보다는 암시적이거나 감정적인 표현으로 한다.

적절한 표현 양식

- 아마 ~하지 않아요? ~할 것 같은데요.
- ~라고 생각하세요?
- ~인지 궁금한데요.
- ~에 찬성하는지요?
- ~라고 생각하는 것이 적당할 것 같군요.
- 당신이 ~라고 생각하는 것 같군요.
- 또 다른 각도에서 생각해 본다면~.
- 당신은 이것을 ~하게 느끼시는군요.

1 상담면접의 기본 방법(2)

7 해석

C. 해석의 제시 형태

a. 감정적 표현

부적절한 표현 양식

- 나는 당신이 ~해야 한다고 생각합니다.
- 당신이 꼭 해야 할 것은 ~.
- 나는 당신이 ~하기를 원합니다.
- 당신은 ~하도록 노력해야 할 거예요.
- 만약, ~하지 않는다면 당신은 후회할 겁니다.

1 상담면접의 기본 방법(2)

7 해석

C. 해석의 제시 형태

b. 점진적 진행

- 상담의 해석은 내담자의 생각보다 뒤늦어서도 안 되지만 너무 앞서도 바람직하지 못하다. 그래서 내담자가 생각하거나 느낀다고 믿는 방향으로 한 걸음 앞서서 점차적으로 진행하여야 한다.



1 상담면접의 기본 방법(2)

7 해석

c. 해석의 제시 형태

b. 점진적 진행

내담자

아버지께 그러한 이야기 하기가 무척 힘들어요.

상담자

그런 말을 하면 아버지가 불쾌하게 나오실 것 같은 두려움이 있는지도 모르지요.

내담자

그래요, 하지만 나는 아버지께 직접 말씀드릴 필요를 못 느끼겠네요.

1 상담면접의 기본 방법(2)

7 해석

C. 해석의 제시 형태

b. 점진적 진행

상담자

그건 긴장되고 용기가 필요한 일이지요.
그런데 당신은 그걸 말씀 드려야 겠다고 생각하고는 있군요.
그렇게 하는 것이 당신의 마음을 정리하고 아버지에게
올바른 이해를 받을 수 있는 길이라는 말이죠.
아버지께 이야기하고 나면 마음이 한결 가벼워지겠군요.

내담자

예, 일단 말씀드리고 나면 더 이상 심각하게
고민할 것 같지 않아요.

상담자

그런 것이 마음의 부담을 청소하는 과정이라고
할 수 있겠죠.

1 상담면접의 기본 방법(2)

7 해석

C. 해석의 제시 형태

G. 반복적 제시

- 필요하고 타당한 해석이 내담자의 저항을 받게 되면 상담자는 적절한 때에 다른 부수적인 경험적 증거를 제시하면서 해석을 반복할 필요가 있다.



1 상담면접의 기본 방법(2)

7 해석

C. 해석의 제시 형태

C. 반복적 제시

상 담 자

오늘 네가 그렇게 한 것을 보면, 형이 집에 없어야 네가 마음 놓고 지낼 수 있겠다는 느낌이 드는 모양이구나.

내 담 자

반드시 그런 것만은 아니에요.
형과 대화가 잘되는 때도 있으니까요.

상 담 자

너의 자존심을 건드리지 않는 화제의 경우에는 대화가 그런대로 관찮게 진행되겠지. 그렇지만 역시 형이 집에 없어야 네가 열등감을 덜 느끼고 마음도 편할 것이라는 말이지

1 상담면접의 기본 방법(2)

7 해석

c. 해석의 제시 형태

d. 질문 형태의 제시

- 해석은 내담자를 관찰하여 얻은 예감이나 가설을 바탕으로 하므로 가능하면 스스로가 해석을 하는 것이 바람직하다.



1 상담면접의 기본 방법(2)

7 해석

C. 해석의 제시 형태

d. 질문 형태의 제시

- **선도적 질문** : 그런 생각에 대해 조금 더 이야기해 보겠어요?
- **의미 탐색적 질문** : 그것은 당신에게 어떤 의미를 주죠?
- **해석적 질문** : 지금 당신이 여자들을 믿지 못하게 된 것은 어머니가 당신을 잘 돌보지 못했기 때문이라고 생각하나요?
- **직면적 질문** : 당신은 그렇게 자신을 계속 확대해도 괜찮다고 생각하나요?

1 상담면접의 기본 방법(2)

7 해석

C. 해석의 제시 형태

e. 감정적 몰입을 위한 해석

- 흔히 초심자들은 내담자의 생각이나 내면적 동기만을 해석하려는 경향이 있다. 즉 해석이 주로 지적인 차원에 국한되는 것이 아니며, 지적인 차원보다는 감정적 차원에 초점을 맞춘 해석을 더 많이 한다.

상담자

- 당신은 그 친구들에 대해 마치 무관심한 제3자인 것처럼 이야기하는데, 그 친구들과 같이 있을 때는 어떤 걸 느끼지요?

- 당신이 그 남자가 결혼한 것에 대해 이야기할 때마다 석연치 않은 표정을 보이는 것 같은데... 당신이 아직도 그 사람이 떠난 것에 대해 상처를 받고 있다는 느낌이 드는군요. 혹시 나의 그런 느낌이 거리가 먼 건가요?

1 상담면접의 기본 방법(2)

7 해석

D. 해석의 제한점

- 해석을 할 때 중요한 제한점은 해석이 위협을 주는 경우다. 내담자가 새로운 지각과 이해를 받아들이려 하지 않을 때에는 저항이 일어날 수 있으며, 이때 해석은 내담자의 자기탐색을 감소시킬 수 있다.
- 또 문제를 너무 지적인 측면에 치우친 해석으로 인해 내담자가 자기의 내면적 감정을 드러내지 않도록 하는 방어수단으로 이용할 수 있다.

2. 상담자의 질문



상담자의 질문

- 질문은 상담에 커다란 비중을 차지한다. 신중하고 적절하게 활용되는 질문은 상담의 훌륭한 수단이 되지만 불투명하거나 지나치게 많은 질문은 오히려 상담의 진행을 방해한다.

상담의 진행을 촉진하는 질문

- a. 상담자 자신이 질문하고 있다는 사실을 알아야 한다.
- b. 상담자는 자신이 질문하는 것이 과연 바람직한지 생각해 보아야 한다.
- c. 상담자는 자신이 할 수 있는 질문이 무엇이며 그 중에서 즐겨 쓰는 질문의 유형이 어떤 것인지 검토해 봐야 한다.
- d. 다른 방법으로 질문할 수 있는지 연구해야 한다.
- e. 상담자는 자신의 질문이 내담자에게 어떤 의미로 받아들여지는지 파악해야 한다.

상담에서 질문이 필요할 때

- a.** 상담자가 내담자의 말을 들을 수 없었거나 잘못 들었거나 이해할 수 없을 때이다.

‘미안합니다. 마지막 부분을 못 들었어요. 뭐라고 하셨죠?’

‘그 사람에 대해 물어보신 내용을 잘 못 들었어요. 다시 이야기해 줄 수 있어요?’

‘말씀 도중 죄송합니다. 조금 전에 우리가 무슨 얘길 했었죠?’

- b.** 내담자가 상담자의 말을 이해했는지 알아볼 때다.

‘이 부분은 그다지 명확하게 이야기하지 못한 것은 아닌지요.’

‘서로를 좀 더 잘 이해하기 위해 지금까지의 이야기에 대한 당신의 의견을 좀 들었으면 해요’

상담에서 질문이 필요할 때

- c. 내담자가 지금까지 표현해 온 생각이나 감정을 보다 명확하게 탐색하도록 상담자가 질문을 하는 때다.

‘당신은 여러 사람이 그렇다고 말했는데, 그게 무슨 뜻인가요?’

‘마음속에 있는 그런 감정을 보다 상세히 이야기 해 줄 수 있겠어요?’

‘그 학생과 만나서 이야기하면서 당신이 어떻게 느꼈는지 궁금하네요?’

- d. 보다 충분히 내담자를 이해하기 위해 상담자가 자세한 정보를 필요로 하는 때이다.

‘왜 00씨가 직업을 바꾸게 되었는지 미처 이해를 못했습니다. 거기에 대해 좀 더 구체적으로 이야기해 줄 수 없겠습니까?’

‘00이에 대한 감정이 어떠했는지 알 것 같군, 그런데 그 사람이 어떻게 해서 끼어들게 되었지?’

상담에서 질문이 필요할 때



e. 더 하고 싶은 말이 있는데도 말을 계속하기 어려워하는 내담자를 격려할 때다.

‘지금까지 한 이야기 말고 다른 무슨 이야기를 하고 싶으신가요?’

‘말씀을 안 하시는데 무슨 생각을 하시는지 궁금하군요.’

‘혹시 상담시간이 거의 끝나간다는 것에 신경이 쓰이시나 봐요. 아직 시간이 있으니 조금 더 이야기하셔도 괜찮아요.’

3. 상담에서의 침묵



- 상담의 초기에 일어나 침묵은 대개 내담자의 당황과 저항을 의미한다. 점차로 상담이 진행됨에 따라 침묵은 내담자의 여러 가지 감정과 생각을 간접적으로 그러나 힘 있게 전달하는 의미를 띠게 된다.

내담자가 보이는 침묵의 의미

- a. 상담관계가 제대로 이루어지기도 전에 일어난 침묵은 대개 부정적이며 두려움의 한 형태로 해석된다. 이것은 상담자가 자기를 어떻게 볼 것인가에 대한 불안 때문에 일어난다.
- b. 내담자의 생각이 바닥났거나 다음에 무슨 말을 해야 좋을지 헤매는 경우다. 어느 정도 대화가 오고 간 후 본격적으로 상담과정에 들어가려는 의미도 있다.

내담자가 보이는 침묵의 의미



c. 상담자 개인에 대한 적대감에서 오는 저항이나 불안 때문에 생기는 침묵이다. 이것은 대개 내담자가 상담자에게 호출되어 왔거나 다른 누가 보내서 상담실에 왔을 경우에 나타난다. 이때의 침묵은 내담자가 오히려 상담자를 조종할 수 있는 수단이 된다.



d. 내담자가 자신의 느낌을 표현하려고 최대한 노력하는데도 말로 표현하기 힘든 경우다. 이럴 때 상담자는 '말로 표현할 수 있을 때까지 기다릴 테니까, 안심하고 천천히 말씀하셔도 돼요'라고 내담자를 안심시키고 기다려 준다.

내담자가 보이는 침묵의 의미



내담자가 상담자에게서 재확인을 바라거나 상담자의 해석 등을 기대하며 침묵에 들어가는 경우다. 이러한 형태의 침묵은 상담자가 쉽게 간파할 수 있고 비교적 쉽게 적절한 반응을 해 줄 수 있다.



내담자가 방금 이야기 했던 것에 관해서 생각을 계속하고 있는 경우다. 이때 상담자는 내담자의 침묵을 방해하지 말아야 한다. 내담자의 사고의 연속성을 중단하지 않고 이야기된 주제를 계속 진전시킬 수 있기 때문이다.

내담자가 보이는 침묵의 의미



9. 침묵은 내담자가 이전에 표현했던 감정 상태에서 생긴 피로를 회복하고 있다는 것으로 해석되기도 한다. 상담자는 이때도 침묵을 조용히 받아들이는 것이 바람직하다.

- 상담자의 침묵을 겪은 경험은 내담자가 자신의 중요한 느낌을 표현한 후에 거기에 대해 깊이 생각하고 통찰에 이를 수 있도록 시간적인 여유를 준다는 점에서 중요하다. 상담자의 잘 조율된 경험과 침묵은 결코 수동적인 태도라고 할 수 없으며 대화가 공백상태에 이르렀다는 것을 뜻하지도 않는다.

- 침묵의 의미를 판단한 다음 상담자가 해야 할 일은 침묵을 깨야 할지, 아니면 기다려 주어야 할지를 결정하는 것이다. 또한 상담자의 침묵은 내담자에게 상담과정의 책임을 갖도록 해 주는 가치가 있다. 내담자가 생각하거나 말하고 싶어 할 때는 상담자가 침묵을 지켜 주고 경청의 태도를 가지되, 내담자가 무언가 반응을 기대할 때에는 적절한 말을 해 주어야 한다.