

1. 중기단계 : 문제 해결하기



중기단계 : 문제 해결하기

- 상담의 중기단계는 초기 단계가 끝날 무렵부터 상담의 목표가 어느 정도 달성되기까지의 전체 과정을 말한다.
중기단계의 가장 큰 특징은 초기 단계에서 설정된 상담목표를 해결하기 위한 구체적인 상담 작업들이 행해진다.
- 즉 초기단계에서 잡혀진 기틀을 바탕으로 내담자가 가진 문제에 대한 본격적인 해결 시도가 행해진다.
이런 의미에서 상담의 중기단계는 '문제해결 단계'라고도 부른다.
이는 상담의 핵심적 단계가 된다.

1 중기단계 : 문제 해결하기

1 과정적 목표의 설정과 달성

- 초기 단계에 설정된 상담의 목표를 달성하기 위해서는 목표에 도달하기까지 통과해야 할 중간지점이 있기 마련인데 이러한 중간 지점을 상담의 '과정적 목표'라 한다.
- 학업성적이 떨어져서 고민하는 학생과 상담할 때는 그 학생의 학업성적을 올리기 위해 우선 학업에 대한 동기를 고취하는 것이 필요하고 그런 다음 효율적인 학습방법을 익히도록 해야 한다. 그렇다고 해서 학업성적이 저절로 올라가는 것이 아니다. 이 외에도 학업을 방해하는 기타 요소에 대한 통제 능력 또한 길러 주어야 한다. 이러한 세 가지 과정적 목표를 거치지 않고서는 성적 향상이라는 당초의 목표는 달성할 수 없다.

1 중기단계 : 문제 해결하기

1 과정적 목표의 설정과 달성

- 상담은 하나의 큰 목표를 한꺼번에 달성하기 보다는 큰 목표를 달성하기 위해 반드시 필요한 일련의 과정적 목표들을 순차적으로 달성해 나가는 과정으로 이해하는 것이 바람직하다. 상담자는 상담에서 궁극적으로 달성하고자 하는 목표들에 대해 해박한 지식과 경험을 가지고 있어야 한다. 그리고 이것을 바탕으로 구체적인 과정적 목표를 설정하고 해결을 위한 노력을 기울여야 한다.

1 중기단계 : 문제 해결하기

2 저항의 출현과 해결

- 사람들에게는 저마다 습관적으로 행해지는 사고 · 감정 · 행동패턴이 있는데, 이러한 패턴은 그대로 지속되려는 경향이 있다. 이들을 변화시키려고 할 때 변화에 대한 반대, 즉 저항이 일어나게 된다. 저항은 변화의 걸림돌로 작용하기 때문에 변화를 달성하기 위해서는 저항을 극복하지 않으면 안 된다.



1 중기단계 : 문제 해결하기

2 저항의 출현과 해결

- 예를 들어 어떤 내담자는 지금 매우 외롭고 우울하다. 왜냐하면 그와 같이 할 가까운 사람들이 없기 때문이다. 상담자가 그 이유를 세밀하게 살펴본 결과 그에게는 사람들과 친해지는 것에 대한 두려움이 있다는 것을 알게 되었다. 그것은 다른 사람과 함께 어울려서 친해지면 자신의 부정적인 측면들이 드러나고 결국 상대방에게 거부당할 것이라는 믿음 때문이었다. 상담자는 내담자를 도와 어떻게 하면 되는지는 실험해 보기로 했다. 그러나 내담자는 실제로 그 상황에 처하면 거부당할지도 모르는 '만의 하나라도 실제로 거부당하는 일이 일어나면 어떻게 하나'하는 생각이 머리를 떠나지 않을 것이고 '그러한 일을 겪는 것을 매우 위험하므로 차라리 우울과 외로움을 계속 경험하는 것이 더 낫다'고 결론지을 수 있다. 이것이 저항이다.

1 중기단계 : 문제 해결하기

2 저항의 출현과 해결

- 대부분의 변화과정에는 저항이 일어나기 마련이다. 일반적으로 내담자의 입장을 고려하지 않는 상담자의 일방적인 지시나 통제, 내담자를 배려하지 않는 비우호적인 상담 분위기, 미처 준비도 안 된 내담자에게 너무 급격한 변화의 압력을 가하는 상담자의 행위 등이 내담자의 강한 저항을 불러일으키는 주요 요인이다. 따라서 상담자는 내담자의 변화에의 동기를 고취하는 방향으로 문제해결 노력을 기울여야 할 것이다.

1 중기단계 : 문제 해결하기

3 질문

A: 열린 질문과 닫힌 질문

- 열린 질문은 개방적 질문이라고 부르고, 닫힌 질문은 폐쇄적 질문이라고 부른다. 열린 질문에 대해서는 자유로운 응답을 할 수 있으므로 다양한 반응을 얻을 수 있으며 닫힌 질문에 대해서는 그 질문이 요구하는 대답이 한정되어 있으므로 제한된 응답을 하게 된다. 폭넓고 자유로운 응답을 얻고 싶을 때는 열린 질문의 형태로, 구체적이고 제한된 정보를 얻고 싶을 때는 닫힌 질문의 형태로 물어보는 것이 효과적이다.

1 중기단계 : 문제 해결하기

3 질문

A : 열린 질문과 닫힌 질문

열린 질문

“시험이 끝났는데 기분이 어떠니?”

“어제 집에서 무슨 일이 있었니?”

“어머니에 대해서 어떻게 생각하니?”

닫힌 질문

“시험이 끝나니까 기분이 흥분분하지?”

“어제 부모님에게 야단맞았니?”

“어머니를 싫어하니?”

1 중기단계 : 문제 해결하기

3 질문

B : 직접질문과 간접질문

- 직접질문은 물음표로 끝나는 문장으로 묻는 질문이며 간접질문은 문장형태로는 물음표가 없으나 사실상, 의미상으로는 의문문인 것이다.
간접질문은 자신이 질문을 받는다고 느끼지 않을 수 있으며 그래서 내담자가 질문공세를 받는다는 느낌을 가지지 않도록 해야 할 필요가 있을 때 간접질문의 기술이 유용하다.

1 중기단계 : 문제 해결하기

3 질문

B : 직접질문과 간접질문

직접 질문

“지난 한 주일 동안 무슨 큰 일이 있었니?”

“네가 가장 싫어하는 과목은 무엇이지?”

“아버지가 술 들고 주정하실 때 너의 기분은 어떠니?”

간접 질문

“지난주에 어떤 큰 일이 있었는데 궁금하구나.”

“아버지의 술주정에 대해서 네가 어떻게 생각하는지 모르겠구나.”

“자, 이제부터는 싫어하는 과목에 관해서 이야기 해보자.”

1 중기단계 : 문제 해결하기

3 질문

C : “왜?” 질문과 그 대안적 질문 기술

- “왜?”라는 질문은 내담자에게 책임추궁, 도덕적 비난, 혹은 행동비판 등의 의미를 줄 수 있다.
상담 대화에서 내담자 행동의 이유·원인·배경 등을 알아보아야 할 필요성을 상담자는 자주 느낄 수 있으므로 “누가, 언제, 어디서, 무엇을, 어떻게” 를 적절히 활용할 수 있어야 한다.
- 그러나 “왜?” 질문을 억지로 회피할 필요는 없다.
초보 상담자 중에는 “왜?” 질문을 쓰지 않으려고 너무 애쓴 나머지 내담자와 매우 부자연스러운 대화를 하기도 한다. 중요한 것은 상담자의 수용적 태도를 유지하고 내담자의 자기 개방을 촉진하는 것이다.

1 중기단계 : 문제 해결하기

3 질문

C : “왜?” 질문과 그 대안적 질문 기술

왜?

“친구를 왜 때렸지?”

“그 곳에 가지 말라고 선생님이 말했는데, 왜 또 갔어?”

“도대체 너는 왜 돈을 훔치게 된 거니?”

누가, 언제, 어디서, 무엇을, 어떻게

“누가 자꾸 그곳에 또 가자고 그랬니?”

“그곳에 가면 어떤 점이 좋으니?”

“거기에 가면 누구와 놀 수 있니?”

“그곳에 가면 주로 무엇을 하게 되니?”

“무엇인가 너를 그곳에 또 오게 하는 힘이 있나 보지? 그 힘이 무엇일까?”

2. 종결단계 : 성과 다지기



2 종결단계 : 성과 다지기

- 내담자가 원했던 변화가 일어나게 되면 상담은 종결된다.

예) 우울과 외로움이 상담에서 해결하고자 했던 문제라면, 이러한 우울과 외로움이 현저히 완화되었을 때 상담은 종결된다.

- 그러나 모든 상담이 성공적으로 종결되는 것은 아니다. 상담자로서 여러 전문적인 노력을 기울여도 당초에 설정했던 목표의 달성이 실패하는 경우가 있다.

2 종결단계 : 성과 다지기

1 종결의 다양한 의미

·A· 심리적 재탄생의 종결

- 상담을 하고 있는 사람들의 입장에서 보면 사람들은 한 번 태어나는 것이 아니라 세 번 태어난다.

첫 번째는 모태로부터 분리되어 세상에 처음 나오게 되는 생물학적 탄생이며,

두 번째는 부모에게서 심리적으로 분리되어 독립적이고 자율적인 인간으로 거듭나는 심리적 탄생이다.

세 번째는 상담을 통해 문제가 해결되고 삶에 용기와 자유를 회복하게 되는 심리적 재탄생을 말한다.

- 성공적인 상담의 종결은 사람들이 심리적으로 재탄생하게 되는 세 번째 탄생의 순간이 될 수 있다.

2 종결단계 : 성과 다지기

1 종결의 다양한 의미

⋮B⋮ : 타협 형성으로서의 종결

- 심리적 재탄생으로서 상담의 종결은 애초에 내담자와 상담자가 달성하고자 했던 상담 목표를 완벽하게 달성하는 것을 뜻하지만 내담자의 모든 문제에서 완전히 자유로운 인간이 되었음을 의미하는 것은 아니다. 상담의 종결은 이상을 지향하지만 그 이상을 현실에서 구현할 수 없는 본질적인 한계와의 타협으로 이해되어야 한다.

2 종결단계 : 성과 다지기

1 종결의 다양한 의미

☺ : 성과 다지기로서의 종결

- 내담자가 당초에 호소하였던 문제가 현저히 완화되거나 해결되었다고 하여 곧바로 상담을 종결해서는 안 된다. 종결은 급격하게 이루어지기보다는 일정한 과정을 거쳐 서서히 이루어지는 것이 바람직하다.
- 점진적인 종결과정을 거치는 이유는 내담자가 중기 단계를 거치면서 얻게 된 성과를 상담과 거리를 둔 상태에서 실생활에 적용해보고 그 과정에서 어떤 문제점이 얼마나 발생하는지를 평가할 수 있는 기회를 가져야 한다. 종결은 '상담성과 다지기과정' 내지는 '실생활 적응훈련 과정'으로 볼 수도 있다.

2 종결단계 : 성과 다지기

2 성공적인 상담 종결의 조건

⋮ A : 문제 증상의 완화

- 상담 종결의 가장 중요한 기준은 내담자가 애초에 호소한 문제 증상이 얼마나 완화 되었는지를 아는 것이다.

예) 우울이나 불안문제로 상담을 받았다면 내담자가 현실 생활에서 더 이상 우울이나 불안을 경험하지 않거나 경험하더라도 충분히 감내할 수 있는 수준에 머문다면 종결을 고려할 수 있다.

2 종결단계 : 성과 다지기

2 성공적인 상담 종결의 조건

● B : 현실 적응력의 증진

- 내담자가 처음에 호소했던 문제 자체는 충분히 완화되었다 하더라도 다른 측면들에서 내담자의 현실 생활이 여전히 곤란하다면 종결에 대한 고려는 뒤로 미루는 것이 바람직하다. 문제 증상의 완화 기준 외에도 내담자의 현실 적응력이 얼마나 증진되었는지를 고려하여 상담의 종결 여부를 판단해야 한다.

2 종결단계 : 성과 다지기

2 성공적인 상담 종결의 조건


⦿ C : 성격 기능성의 증진


- 내담자의 변화의 상태가 얼마나 지속될 수 있는 것을 아는 것이다. 만일 상담 종결 후에도 계속 유지될 수 있다면 종결에 아무런 문제가 없지만 문제의 재발, 혹은 적응의 실패가 조금이라도 예상된다면 종결은 미루는 것이 바람직하다.
- 또 문제 증상의 완화를 넘어서 내담자의 성격 기능 자체가 얼마나 변했는지가 관건이다. 심리적 갈등의 기원이나 배경에 대한 이해와 충동에 대한 인내력, 자기 평가에 대한 과소하거나 과대하지 않고 현실적일수록 성격의 기능성은 증진된다.


2 종결단계 : 성과 다지기

2 성공적인 상담 종결의 조건

∴ D : 성공적인 상담 종결을 시사하는 내담자의 태도나 생각

 a 모든 사람들은 문제가 있고 나도 그렇다.
그리고 유독 나만 나쁜 것 같지는 않다.

 b 나는 내 문제를 약하다는 증거로 생각해 왔다.
그러나 이제는 그렇지 않다는 걸 알게 됐다.
나는 이제 문제에 주의를 기울이지 않고 지나칠 수 있다.
이제는 그리 큰일이 아니다.

 c 내가 갖고 있던 큰 문제 중의 하나는 내가 세상의
중심이어야 한다고 집착했던 것이다.
이제는 그것이 나에게 그다지 중요하지 않다.

2 종결단계 : 성과 다지기

2 성공적인 상담 종결의 조건

∴ D : 성공적인 상담 종결을 시사하는 내담자의 태도나 생각



죄책감 때문에 내 마음은 무너질 것 같다.

상담을 통해 내 기준이 다른 사람들보다 훨씬 높다는 것을 알게 되었다. 사실 나는 내가 나쁘다는 걸 증명하기 위해 의도적으로 어떤 일을 하곤 했다. 이젠 그럴 필요가 없고 그렇게 살고 싶지 않다.



내 문제에 대해 부모님을 더 이상 비난할 필요가 없다.

이제까지는 어떤 일이 일어나든 다 부모님 탓이라 생각했다.

왜 과거가 현재 삶을 물들게 해야 하나?

이젠 나에게 어떤 삶이 주어지든 앞을 보며 살 것이다.

2 종결단계 : 성과 다지기

2 성공적인 상담 종결의 조건

∴ D : 성공적인 상담 종결을 시사하는 내담자의 태도나 생각



나는 항상 앞날을 걱정하느라 현재를 즐길 수 없었다.
그런 나 자신이 바보 같다는 것을 알고 있었지만
어떻게 할 수가 없었다.

하지만 이제 나는 현재에 충실할 수 있다.

그리고 걱정만 한다고 미래가 바뀌는 것이 아님을 알고 있다.

나는 바로 지금 할 수 있는 최선을 다할 것이다.

2 종결단계 : 성과 다지기

3 종결의 실제

⋮ A : 종결의 준비과정

- 상담의 목표가 어느 정도 달성되었다면 내담자와 상담을 끝내는 문제를 미리 상의하는 것이 바람직하다.

내담자가 상담을 시작할 때에 비해 현재 얼마나 좋아졌는지 대화를 나누고 상당히 호전되었다는 데 의견이 모아지면 종결 시점을 같이 정하고 점진적으로 종결을 준비하는 것이 필요하다.

2 종결단계 : 성과 다지기

3 종결의 실제

·B· : 종결에 대한 내담자의 불안 다루기

- 내담자들은 상담을 통해 변화된 것을 알고 있기는 해도 일이 잘못 되어서 상담을 다시 받게 될지도 모른다는 불안을 느끼기 쉽다. 일단 종결이 되면 상담자의 지원과 이해를 받을 수 없다고 생각하기 때문이다. 만약 내담자에게서 이런 불안이 느껴지면 상담이 완전히 종결되기 전에 이 점에 대해 충분히 논의해야 한다.

2 종결단계 : 성과 다지기

3 종결의 실제

·B· : 종결에 대한 내담자의 불안 다루기

예) 종결을 앞둔 내담자들의 공통 관심사 중의 하나는 상담자의 도움 없이 혼자 힘으로 일상생활의 문제를 다룰 수 없다는 생각에서 자신의 문제가 완전하게 해결되지 않았다고 말할 수 있다. 이때 상담자는 100% 치유되지 않았다는 내담자의 말에 동의를 하면서도 다른 사람들도 100% 완벽한 상태로 세상을 살아가는 것이 아님을 강조할 필요가 있다.

2 종결단계 : 성과 다지기

3 종결의 실제

⋮ B : 종결에 대한 내담자의 불안 다루기

- 종결에 대한 불안을 비롯하여 종결에 따른 내담자의 부정적 정서반응을 다루는 일반적인 방법은 그 동안 일어났던 일, 즉 상담과정의 여러 단계에서 일어난 변화의 종류와 내용들을 재음미하고 요약하는 것이다. 이러한 음미와 요약은 공식적인 종결의 주요 부분으로, 이를 거치게 되면 종결의 나머지 부분도 보다 쉽게 진행될 수 있다.

2 종결단계 : 성과 다지기

3 종결의 실제

C : 상담자에 대한 의존성 극복

- 상담의 종결에서 생각해야 할 중요한 측면은 상담자에 대한 내담자의 의존성의 해결이다. 내담자가 상담자에게 도움을 구한다는 사실 자체가 내담자의 의존성을 나타내는 것이며, 특히 상담과정에서는 그 의존성이 하나의 불가피한 요소라고도 할 수 있다.
- 그러나 일반적으로 내담자는 삶의 여러 가지 문제에 직면하여 올바른 해결책을 다른 사람에게 의존하지 않고 독자적으로 선택하고 판단하여 실행에 옮길 수 있어야 한다. 또한 그러한 삶의 방식이 심리적으로 건강한 것이라 할 수 있다.
- 상담관계는 영원히 지속될 관계가 아니며, 상담관계가 아무리 긴밀했더라도 상담자와 내담자와의 만남은 한시적인 특별한 관계라는 설명으로 분명한 선을 그어주는 것이 필요하다.

2 종결단계 : 성과 다지기

3 종결의 실제

⊙ : 상담자에 대한 의존성 극복

- 내담자의 의존성을 극복하기 위해서는 사소하든지 중요하든지 간에 내담자 스스로의 판단과 결정에 의해 일을 해결해 나가도록 격려해 주어야 한다. 이런 과정을 점진적으로 거쳐 나가면서 내담자는 상담자의 도움 없이도 독자적으로 적응적인 삶을 영위 할 수 있게 된다.

2 종결단계 : 성과 다지기

3 종결의 실제

① D : 성과 다지기 및 면역력 쌓기

- 상담의 종결단계는 이제까지 이루어 왔던 치료적 진전을 다시 한 번 다짐으로써 앞으로는 내담자 혼자의 힘으로 문제를 해결해 나갈 수 있도록 준비하는 성과 다지기로서의 의미를 가진다고 이미 말한 바 있다. 이를 제대로 해내기 위해서는 내담자에 대한 상담자의 격려가 필수적이다.

즉, 여러 가지 어려운 난관을 뚫고 현재에 이르기까지 내담자가 기울인 노력에 대해 큰 의미를 부여하며 진정한 격려를 해 주어야 한다.

2 종결단계 : 성과 다지기

3 종결의 실제

∴D: 성과 다지기 및 면역력 쌓기

- 종결 후 내담자에게 닥칠 어려운 상황들은 미리 예견하여 그런 상황에 내담자가 어떻게 대처하면 좋을지를 미리 논의함으로써 내담자의 면역력을 높여주는 것이 필요하다. 이를 제대로 해 나가기 위해서는 내담자에 대한 상담자의 격려가 필수적이다.

2 종결단계 : 성과 다지기

3 종결의 실제

⋮ E : 가능한 증상 재발에 대한 준비

- 종결단계에서 아무리 면역력을 충분히 갖췄다 하더라도 내담자는 일상생활에서 충분히 문제를 다시 경험할 수 있다. 따라서 상담자는 내담자와의 상담을 공식적으로 종결했다고 해서 추가적인 만남의 가능성까지 완전히 차단해서는 안 된다.
- 공식적인 상담 종결 후 내담자가 중요한 어려움에 처해 상담자의 도움이 필요할 경우 추가적인 만남을 가질 수 있음을 내담자에게 미리 알려주는 것이 바람직하다.
이러한 추가적인 만남 역시 성공적으로 진행되었더라도 내담자가 문제를 다시 경험하게 될 때 상담자에게 언제든지 다시 연락해도 된다는 점을 한 번 더 강조해 둘 필요가 있다.