# 1. 정신분석적 상담의 과정과 방법

# 1 정신분석적 상담의 과정과 방법

## ① 상담의 목표

- 무의식적 갈등을 의식화시켜서 개인의 성격구조를 재구성 한다.
- 정신분석은 무의식적 내면세계의 의식화작업, 치료적 목표는 적응적이고 문제해결적인 자아기능의 강화에 있다.
  자아를 강하게 하여 행동이 본능의 요구보다는 현실에 바탕을 두도록 한다.
- 정신건강을 회복시켜 사랑과 일을 할 수 있는 능력을 갖게 한다.

# 1 정신분석적 상담의 과정과 방법

## 2 상담의 진행과정

- 상담자는 내담자에게 과거의 경험과 그때의 감정을 거리낌 없이 자유롭게 털어 놓도록 격려한다. 아무리 사소하더라도 내담자의 마음속에 떠오르는 것은 무엇이든지 말하도록 하는 것이 중요하다. 이렇게 하는 것을 자유연상이라 한다.

- 이 과정에서 상담자는 내담자의 증상과 관련된다고 여겨지는 무의식적 자료들을 하나씩 이끌어 내어 그 의미를 해석하게 된다. 이러한 해석을 통해 내담자는 이제까지는 몰랐던 무의식의 내용들을 이해하게 되며, 이렇게 얻은 통찰은 증상을 극복하는 원동력으로 작용한다.

# 1 정신분석적 상담의 과정과 방법

## ② 상담의 진행과정

# 1 정신분석적 상담의 과정과 방법

## 3 상담자와 내담자와의 관계

- 정신분석에서 상담자와 내담자와의 관계는 '전이(transference)'라는 개념으로 설명된다.
- 전이란 내담자가 과거의 중요한 인물들에게서 느꼈던 감정이나 생각을 상담자에게 투영하는 현상이다. 상담이 진행됨에 따라 내담자의 어린 시절의 경험과 갈등들은 무의식 속에서 의식의 표면으로 떠오르기 시작한다.
- 이러한 전이현상은 내담자의 무의식이 의식의 표면으로 올라오고 있음을 나타내는 매우 중요한 현상이다. 현재의 인물(상담자)을 자신에게 중요했던 과거의 인물과 심리적으로 혼동하는 것은 그만큼 과거의 인물에 대한 미해결된 갈등이 내담자에게 중요하게 남아있다는 것을 의미한다.

# 1 정신분석적 상담의 과정과 방법

## 4 상담의 주요 방법

### 자유연상

01 자유연상은 어떤 대상과 관련하여 마음에 떠오르는 생각, 감정, 기억들을 아무런 수정도 가하지 않고 이야기하도록 하는 것으로 정신분석적 상담기법 중에서 핵심적이다. 치료자는 연상의 계열이나 흐름을 살펴서 무의식 속에 억압되어 있는 주요자료를 찾아 내담자에게 설명해 줌으로써 무의식적 심리과정을 점차 이해할 수 있도록 도와준다.

### 꿈의 분석

02 내담자의 무의식에 관한 자료는 자유연상 외에 꿈을 통해서도 얻을 수 있다. 잠을 자는 동안에는 무의식에 대한 자아의 방어가 약해지므로 억압된 욕구와 본능적 충동들이 의식의 표면으로 쉽게 떠오르게 된다. 치료자의 과제는 꿈의 현재 내용에서 상징을 탐색하여 위장된 의미를 밝혀내는 것이다.

# 1 정신분석적 상담의 과정과 방법

## 4 상담의 주요 방법

### 해석

03

해석은 상담자가 꿈, 자유연상, 저항, 전이 등의 의미를 내담자에게 지적하고 설명하고 가르치는 것이다. 이러한 상담자의 해석을 통해 내담자는 이전에 몰랐던 무의식적 내용들을 차츰 의식적으로 이해하고 받아들이게 된다. 치료자는 내담자가 소화할 수 있을 정도의 깊이까지만 해석해 준다.

## 4 상담의 주요 방법

### 해석

03

- **전이의 해석**

상담 과정에서 내담자는 전이라는 치료적 관계를 통해 무의식을 드러낸다. 상담자에 대한 내담자의 전이 현상에는 두 가지 왜곡 혹은 착각이 담겨있다. 하나는 시점의 왜곡이고 다른 하나는 대상의 왜곡이다. 시점의 왜곡이란 내담자가 상담자에게 경험하고 있는 감정은 사실은 현재의 감정이 아니라 과거에 경험했던 감정의 재현이라는 것이다. 대상의 왜곡은 상담자에 대한 내담자의 감정은 실제로 상담자를 향한 것이 아니라는 것이다. 비록 상담자에 대해 감정을 경험하고 있기는 해도 그 감정은 실은 내담자의 삶 속에서 중요한 의미를 차지했던 인물을 향한 감정이다.

# 1 정신분석적 상담의 과정과 방법

## 4 상담의 주요 방법

### 해석

03

- **전이의 해석**

  전이는 내담자가 접근할 수 없었던 다양한 감정을 재 경험할 수 있도록 해주는 치료적 가치가 있다.
  전이의 해석 → 전이감정 해소 → 과거의 영향으로부터 벗어나 보다 정서적으로 성숙한 인간이 될 수 있다. 전이의 해석은 어린 시절의 주요 정서적 갈등까지 해결하는 계기가 될 수 있다.

- **저항의 해석**

  저항이란 내담자가 상담에 협조하지 않는 행위를 말한다. 예를 들어 정해진 시간에 상담에 참석하지 않거나 상담과정에서 아무런 의미 없는 말만 되풀이하거나 중요한 내용을 빠뜨리고 사소한 이야기만 하는 행위이다.

## 4 상담의 주요 방법

### 해석

03

- **저항의 해석**

저항을 하는 이유는 자신의 억압된 충동이나 감정을 알아차렸을 때 느끼게 되는 불안으로부터 자아를 보호하기 위함이다. 갈등의 근본적 해결 위해서는 저항 지적이 필요하며 치료자는 내담자가 보이는 가장 큰 저항에 주의를 환기시키고 내담자가 수용할 수 있도록 배려하면서 해석을 해야 한다.

## 4 상담의 주요 방법

### 해석

03

- **역전이**

상담자가 내담자에게 일으키는 전이현상을 역전이라고 한다. 즉, 상담자가 자신의 갈등으로 파생되는 왜곡된 관념이 내담자로 인하여 발달되는 경우다. 효과적인 상담을 위해 상담자는 내담자의 분노, 사랑, 아첨, 비하 등의 강력한 감정을 받을 때 발생하는 역전이를 객관적으로 처리할 수 있어야 한다.

## 4 상담의 주요 방법

**해석** 03

- **전이적 관계를 훈습**

치료자와의 관계를 관계의 문제에 대한 근원적인 통찰의 도구로 이용한다. 분석 과정은 과거를 집약적으로 탐험하도록 하며 목표는 무의식을 의식화하는 것이며 더 이상 무의식의 힘에 의해 압도되지 않도록 하는 것이다.

# 2. 정신분석의 공헌과 한계

## 2 정신분석의 공헌과 한계

### ① 공헌

- 인간을 이해하는데 기초적인 기여를 했다.
- 인간의 심리적 갈등과 문제에 대한 무의식을 정립하여 내담자가 가지고 있는 현재의 행동과 증상의 근원이 어떻게 과거와 연결되는지 이해하는 개념의 틀의 제공하였다.

### ② 한계

- 6세 이전의 기본적인 성격구조가 형성되는 결정론적인 존재로 보아서 삶의 전 과정에 대한 설명이 부족하다.
- 본능적, 무의식, 성을 강조하는 것과 상담을 위한 시간과 비용이 많이 소요되고 있다.