

게슈탈트 相談에 관한 理論的 接近

高明奎

— 목 차 —

- I. 序 言
- II. 人 間 觀
- III. 性 格 理 論
 - 1. 게슈탈트 의미와 미친 영향들
 - 2. 성격의 접근과 구조 및 발달
 - 3. 부적응 행동
 - 4. 여기 그리고 지금의 사람
- IV. 相談의 目的과 過程 및 技法
 - 1. 상담의 목적
 - 2. 상담의 과정과 기법
- V. 適 用 範 圍
- VI. 評 價
 - 1. 공헌점
 - 2. 제한점
- VII. 結 論
- 參 考 文 獻

I. 序 言

게슈탈트의 상담은 독일 태생의 유태계 정신과의사 Fritz Perls(1903~1970)에 의해 창안된 심리치료이다. 그는 게슈탈트 심리학에서의 전경-배경의 구조화에 의한 외계 파악의 경향을 인간의 사고·감정 등 전체적 지각에 확장·적용했으며, 이러한 경향은

인간이 타고난 有機體的 自己調節(organismic self-regulation) 능력으로 보고 환경과 유기체 간에 신축성있는 전경-배경 관계의 균형을 유지할 때 인간은 전체로서의 성장·발달이 촉진된다고 생각한다.

性格을 보는 시각에도 Freud와 Perls간에는 차이가 있다. 前者는 성격을 冰山에 비유하여, 행동을 지배하는 힘은 수면 하의 무의식의 영역에 갇혀 있는 억압된 성충동과 공격충동이라 했다. 그래서 치료는 이러한 무의식적 에너지들을 의식화시키는 한편, 이것이 병적인 행동들의 원인이라는 것을 洞察하는데 있다고 본다. 그러나 後者는 성격을 물 위에 떠 있는 고무공에 비유하여(김정규, 1995), 억압되어 무의식의 영역에 갇혀 있는 충동같은 것이 따로 존재하지 않고 개체에 중요한 현상들은 모두 수면 위에 다 나와 있다고 본다. 다만, 개체는 차단행동 때문에 이러한 자신의 유기체 에너지를 제대로 接觸하지 못하고 있을 뿐이라는 것이다. 따라서 치료는 내담자의 무의식의 세계를 破壞할 필요없이 현재 상황에 나타나는 것들만 自覺하면 된다는 것이다.

人間觀에서의 차이도 행동주의와 게슈탈트 상담간에서 찾을 수 있다(한국대학상담학회편, 1993). 前者의 인간은 환경자극(S)에 대한 조건반응(R)의 통합체로 보는 반면, 後者의 인간은 자기에 대한 의식을 가짐으로써 '자기 자신과의 內面的 對話(internal dialogue)를 할 수 있고 또 하고 있는 생물'인 것이다.

또 Rogers는 유기체는 선천적으로 선한 것으로 智慧를 갖고 있다고 보지만, Perls는 신체가 보다 자기의 實態를 잘 반영한다고 보고 신체언어를 중요시 한다.

그리고 게슈탈트 상담은 객관적으로 동일한 환경이라도 개인의 의미부여에 따라 행동이 달라질 수 있다는 점에서 現象學的 立場에 서고 있고, 지금-여기에서 내담자의 삶에 대한 책임감을 강조하기 때문에 實存主義的 立場에 서고, 인간은 계속 형성하는 과정이라는 점에서 人本主義的 立場에 서고 있다.

이러한 일련의 특징에서 미루어 보면, 게슈탈트 상담은 많은 상담기법과 사상의 영향을 받아 생겨났음을 입증한다. 그러나 결코 그러한 것들을 단순히 혼합하여 만든 비빔밥은 아니다. 게슈탈트 상담은 외부로부터의 영향들을 독자적인 관점에서 통합함으로써 하나의 새로운 正體性을 확립하였다. 즉, 一言要約하여 내담자의 문제를 이해하고 해결하는 방법의 斬新性에서 바로 게슈탈트 상담의 獨創性을 찾을 수 있다.

여기에서 종래의 상담기법과는 다르게 내담자의 시야를 확장하여 새롭고 창의적인 삶을 살도록 도와주는 게슈탈트 상담의 이론을 접근하는 내용을 인간관·성격이론·상담

의 목적과 과정 및 기법·적용범위 그리고 평가의 순으로 고찰하는 것을 研究의 目的으로 삼는다.

Ⅱ. 人 間 觀

형태주의적 상담에서는 人間을 전체적이고 현재 중심적이며 선택의 자유에 의하여 잠재력을 각성할 수 있는 存在로 본다(Corsini, 1979; Corey, 1991; Passons, 1975). 여기에서 全體的인 존재란 인간의 행동을, 신체적인 것·심리적인 것 그리고 환경적인 요인 등을 분석하여 그 분석된 별개의 각 요소들의 순으로 보는 것이 아니라, 환경 속에서 각 요소들이 역동적으로 상호관련되어 나타나는 하나의 전체로서의 행동을 이해한다는 뜻이다. 또 現在 中心的이며 選擇의 自由에 의하여 潛在力을 각성할 수 있는 存在란 인간이란 항상 과거나 미래의 경험에 구애되지 않고 현재의 환경 속에서 자신의 행동을 자유롭게 선택할 수 있으며, 그러한 선택적인 행동을 통하여 자신의 잠재력을 각성할 수 있고, 나아가서 그 잠재력을 최대한으로 발전시킬 수 있으며, 그 선택에 대한 責任도 자신이 질 수 있는 존재라는 뜻을 내포한다.

Passons(1975)는 이 상담의 人間觀을 다음과 같이 비교적 구체적으로 기술하고 있다.

- ① 인간은 서로 관련되는 부분으로 구성된 複合的인 全體이다. 신체·감정·사고·감각·지각 등 어느 부분이든 全人的인 存在로서의 인간이란 맥락을 떠나서는 이해할 수 없다.
- ② 인간도 또한 환경의 일부분으로서 그 환경을 떠나서는 이해될 수 없다.
- ③ 인간은 외적 자극 또는 내적 자극에 어떻게 반응할 것인지를 선택할 수 있다. 즉, 자기 자신의 세계에서 主人公이지, 자극에 좌우되지 않는다.
- ④ 인간은 자신의 모든 감각·사고·감정·지각을 충분히 자각할 수 있는 잠재적인 능력을 가지고 있다.
- ⑤ 인간은 자기 각성을 통해서 선택을 할 수 있는 능력이 있기 때문에 내·외적 행동에 대해 책임을 질 수 있다.

- ⑥ 인간은 자기 자신의 인생을 효과적으로 통제할 수 있는 능력을 가지고 있다.
- ⑦ 인간은 현재에서만 자기 자신을 경험할 수 있다. 경험할 수 없는 과거나 미래도 회상과 예상을 통해서 현재로서의 경험이 될 수 있는 것이다.

⑧ 인간은 본질적으로 좋아지도 싫어지도 않다.

이와같이 이 상담은 인간중심적 상담처럼 인간을 實在的·現象論的으로 포착하고 있지만, Perls는 특히 '지금-여기'에서의 상태를 지향하고 있고, 自己 責任性을 강조하고 있는 점이 特徴的이라고 말할 수 있다(中西信男 외, 1994). 결국 형태주의 상담에서 보는 人間의 本性은 긍정적인 것으로서, 인간은 자기의 인생을 통합하여 통일감을 가지고 스스로 조절할 수 있는 존재이다(김영숙 외, 1993).

Ⅲ. 性格理論

여기에서는 성격의 기능 즉, 성격의 구조와 발달을 검토하기 전에 먼저 형태주의 상담에서 핵심적인 개념인 게슈탈트라는 용어의 의미를 밝힌 후, 게슈탈트 상담이론의 형성에 미친 게슈탈트 심리학과 몇 학파의 영향을 조금 언급하고자 한다.

1. 게슈탈트의 의미와 게슈탈트 상담이론에 미친 영향들

게슈탈트(Gestalt)란 말은 '전체', '형태', '모습' 등의 뜻을 지닌 독일어지만, 영어로도 번역이 어려워서 게슈탈트로 그대로 사용한다. 게슈탈트 심리학자들에 의하면 개체는 어떤 자극에 노출되면 그것들을 하나 하나의 부분으로 보지 않고 ① 완결, ② 근접성, ③ 유사성의 원리에 입각하여 자극을 하나의 의미있는 전체(meaningful organization of elements) 혹은 형태 즉, 게슈탈트로 만들어 지각하는 경향이 있다고 한다(김정규, 1995). 예컨대 아이가 '엄마, 지금 뭘 해?'라는 물음에 '응, 지금 설거지하는 거야'라는 엄마의 대답이 바로 게슈탈트(어머니의 행동 하나 하나를 묶는 전체의 의미)이다.

게슈탈트 상담에서는 게슈탈트 개념을 치료적인 영역에 확장하여 사용하는데, 여기서 게슈탈트란 '개체에 의해 지각된 자신의 행동 동기'를 의미한다. 즉, 개체가 자신의

유기체 욕구나 감정을 하나의 의미있는 행동 동기로 조직화하여 지각한 것을 뜻한다. 음악을 들으며 커피 한 잔 마시고 싶은 것, 사람들과 친하게 지내고 싶은 것 등등 우리의 크고 작은 행동들이 모두 계슈탈트들이다.

이처럼 개체가 계슈탈트를 형성하는 이유는, 우리의 욕구나 감정을 하나의 유의미한 행동으로 만들어서 실행하고 완결짓기 위함이다. 즉, 이들을 환경과의 접촉을 통해 해소하기 위함이다. 여기서 주의할 점은 개체의 욕구나 감정이 바로 계슈탈트는 아니라는 것이다. 어떤 상황 속에서 자신의 욕구나 감정 그리고 환경조건과 맥락들을 고려하여 가장 매력있는 혹은 절실한 행동을 계슈탈트로 형성한다는 것이다. 예로, 인형을 갖고 놀고 싶은 계슈탈트는 상황과 환경을 떠나 그 자체로서 존재한다기보다는 두 어린 이간에 상호작용을 통해 그 상황에서 형성된 것에 지나지 않는다. 계슈탈트는 Freud의 libido 개념처럼 환경과 분리되어 단순히 그 자체로 존재하는 생화학적인 물질이 아니라, 환경과의 관계속에서 형성되며 해소되는 개체의 행동 동기라고 할 수 있다(김정규, 1995).

개체는 자신의 모든 활동을 계슈탈트를 형성함으로써 조정하고 해결한다. 개체가 계슈탈트 형성에 실패하면 심리적·신체적 장애를 겪게 되기 때문에, 건강한 삶이란 바로 분명하고 강한 계슈탈트를 형성할 수 있는 능력과도 같다. 이렇게 건강한 유기체는 자신에게 가장 필요한 것은 물론 매순간 가장 절실한 행동을 스스로 알아서 지각하고 해결해 나갈 수 있는 능력(자기조정능력)이 있기 때문에, 개체는 계슈탈트를 형성하려고 인위적으로 노력할 필요도 없고, 한 순간에 동시에 형성된 여러 계슈탈트의 처리에 대해서도 걱정할 필요가 없다. 다만, 문제는 개체가 이러한 자연스런 유기체 활동을 인위적으로 차단하고 방해함으로써 발생하게 된다. 이러한 차단행위를 접촉경계혼란이라고 한다.

한편, 계슈탈트 상담이론의 형성에 미친 계슈탈트 심리학의 영향을 보자. 계슈탈트 심리학의 이론 중에서 계슈탈트 상담이론에 특히 도입된 관점들은 다음과 같다(김정규, 1995).

1. 개체는 場을 前景과 背景으로 구조화하여 지각한다.

계슈탈트를 만들 때의 원리가 전경(figure)과 배경(ground)이다. 하나의 계슈탈트가 전경-배경의 분리를 설명하는 대표적인 예가, 1915년 덴마크 심리학자인 Edgar

Rubin에 의해 소개된 Rubin's cup이다. 즉, 관심을 끄는 부분을 전경으로 하고 나머지는 배경으로 하여 지각한다는 것으로서, 데이트를 하고 있는 남자에게는 여자친구가 전경이고, 길가는 사람들은 배경으로 물러나는 것이 한 예가 된다.

② 개체는 장을 능동적으로 조직하여 意味있는 全體로 지각하는 경향을 지니고 있다. 즉, 게슈탈트를 형성하여 지각한다.

우리가 하루 동안에 하는 일들은 무수히 많지만, 그것들을 어떤 일관되고 의미있는 전체로 지각한다. '오늘은 그동안 밀렸던 학교 일을 했다'는 말은 그 좋은 예이다.

③ 개체는 자신의 현재 欲求를 바탕으로 게슈탈트를 형성하여 지각한다.

백지에 그려진 원을 보고 배고픈 자는 빵으로, 놀고픈 자는 이를 공으로 지각한다.

④ 개체는 미해결된 상황을 완결지으려는 경향을 지니고 있다.

대화 도중에 방해를 받아 대화가 중단된다면, 개체는 다시 이를 완결지으려 한다. 이처럼 게슈탈트는 圖形(시각), 音(청각)과 같은 외계에 대해서만 아니라, 인간의 內界(욕구·體感<experiencing>)에 의해서도 구성된다. '未決된 課題(unfinished business)'란 바로 이런 상황을 일컫는다. 이 점이, 바로 종래의 게슈탈트 심리학과 차이가 난다(國分康孝, 1983).

⑤ 개체의 행동은 개체가 처한 상황의 全體 脈絡을 통하여 이해된다.

지하철에서 노래를 부르며 지나가는 장님의 행동은, 한국사회의 구조적 문제와 승객들의 동정심 등의 맥락 속에서 비로소 이해될 수 있다.

게슈탈트 심리학 이외에 게슈탈트 상담이론의 형성에 영향을 준 학자들(김정규, 1995)중에는 Goldstein이 있다. 그의 유기체 이론에 의하면, 뇌손상 환자의 연구를 통해 유기체의 자기조정 원리에 따라 장을 전경과 배경으로 나누어 지각한다는 것을 밝혔다. Horney의 '당위(should)'개념, 즉 개체의 내면세계가 상전과 하인의 양극으로 분열되는 현상은, 게슈탈트 상담의 성격이론에 영향을 미쳤다.

Lewin의 場理論에서의 장(field)이란 말은 생활공간(life space)이라는 의미로 쓰이는데, 이는 유기체의 행동을 결정하는 모든 요인의 複合의인 狀況을 말한다. 그는 유기체의 행동을 결정하는 것을 $B=f(P \cdot E)$ 로 公式化했는데, 이 공식에서 바로 $f(P \cdot E)$ 가 곧 場이 된다(崔燦燮, 1980). 즉, 장을 결정하는 주요 요인이 인간이나 환경의 어느 하나

가 아니고, 兩者間的 同時的인 相互作用(simultaneous mutual interaction: SMI)에 의해서 이루어진다는 것이다. 그러기 때문에 같은 환경에 놓여 있어도 각자의 場은 유기체의 요구, 지각 등에 따라서 다르며, 시공을 초월한 서로 다른 환경에 놓여 있더라도 똑같은 場에 놓일 수 있다.

Reich도 계슈탈트 상담에 영향이 크다. 그는 감각운동이나 신체활동은 심리작용과 밀접하게 관련되어 있다고 하여, 신체언어의 중요성에 주목할 것을 주장했다.

Perls는 이러한 Reich의 신체이론을 계슈탈트 상담에 접목시키는 한편, 신체와 감각, 감정, 욕구, 사고 그리고 행동 등을 서로 분리된 현상이 아닌 하나의 意味있는 全體로 보았다. 즉, 인간의 행동은 이러한 부분들의 기계적인 연합이 아니라, 이들을 통합하는 의미있는 전체라는 것이다. 또한 환경과의 관계에 있어서도 개체를 환경과 분리된 존재가 아니라, 개체와 환경을 포함하는 全體 場의 부분으로 보았다. 즉, 개체는 환경과 함께 하나의 새로운 통합적인 전체를 이루고 있으며, 따라서 개체의 행동은 전체 장의 맥락 속에서 이해되어야지 따로 떼어서는 안된다는 것이다.

2. 성격의 접근과 구조 및 발달

성격의 구조와 발달에 앞서 Perls의 성격에 대한 두 가지 접근 중의 하나의 접근은, 모든 유기체는 전체 혹은 완성을 지향하는 경향이 있다는 항구적이고 보편적인 人間 機能化(human-functioning)의 법칙을 의미하는 것으로 Gestalt란 말을 사용했다. 인간의 모든 측면들은 하나의 형태를 형성하는 경향으로 나아가게 되며, 만일 이것이 실패하면 인간의 성격의 전체성은 파괴되며, 개개의 측면들은 의미를 상실하게 되고, 또 부적응이 일어나게 된다. 그러나 부적응·불균형을 경험하게 될 때 인간에게는 다시 그 균형을 회복하려는 동기가 일어나서, 중요성의 위계에 따라 배열된 불완전한 형태(Gestalt)들의 순서에 따라서 충족하게 된다.

이 때 그 미완성된 상태(unfinished situation)를 다룰 때 두 가지 측면, 즉 自我調節(self-regulation)과 外部調節(external regulation)이 관계될 수 있다. 여기에서 건강한 사람들은 타인의 요구나 사회규범의 구속과 같은 외부의 힘에 의한 외부조절로부터 간섭을 받지 않고, 대신 스스로에 의한 자아조절이 가능하다(Schultz, 1977).

다른 하나의 접근은 現在志向性이다. 그는 현재를 유일한 실재로서 초점을 두고, 여

기 그리고 지금(here and now)을 제외하고는 아무것도 우리에게 존재하지 않는다고 믿었다. 즉 그에 의하면 지나간 過去는 이제 더 이상 존재하지 않으며 未來는 아직 존재하지 않기 때문에, 과거에 대한 기억과 미래에 대한 기대는 오직 현재의 시기에서만 경험된다.

그런데 우리가 만약 지금—여기에 있는 우리 자신을 적절히 이해하지 못할 때는 우리는 완전한 인간발달에 해로운, 과거나 미래로 도피하려는 두 가지 충동을 일으킨다. 前者는 懷古的 性格(retrospective character)으로서 우리가 과거 속에서만 산다면 일생의 어느 시기에 대하여 지나치게 감상적이 되거나, 모든 것에 대해 부모를 원망하게 될 수가 있다. 이는 비극적인 착오요, 우리에게 가장 빈번히 일어날 수 있는 未完成된 狀態라고 할 수 있다. 後者인 展望的 性格(prospective character)도 마찬가지로 완전한 인간성장에 방해가 된다. 이런 성격의 소유자는 미래 속에서만 사는데, 우리가 과거에 대해 다시 경험할 수가 없는 것처럼 아직 다가오지 않는 미래에 대해서도 경험할 수가 없다(Schultz 1977).

형태주의 상담에서 보는 인간의 性格은 자아(self)·자아상(self-image)·존재(being)의 3 가지로 構成되며, 이 성격은 개인의 지각된 환경과의 상호작용을 통해서 생겨난다(이형득 편, 1992). 여기서 存在는 유기체의 본질적인 실존으로서 마치 Rogers의 '有機體'와 비슷하다. 自我는 자아실현을 촉진하는 성격의 창조적인 측면이며, 自我像은 성장을 방해하는 성격의 어두운 부분이다. 이런 자아와 자아상은, 마치 Freud의 ego와 superego의 개념과도 비슷하다. 그런데 이 두 가지는 발달의 잠재력이 똑같이 있기 때문에, 실제로 하기를 원하는 自我(want(self))와 해야 한다고 말하는 自我像(shoulds (self-image))과의 내적 갈등이 일어난다.

Perls는 Freud나 Rogers처럼 조직적인 發達段階理論을 제시하지 않았다. 즉, Perls에 있어서 성격발달은 특정 단계에 따른 것이라기 보다는, 오히려 創造的 適應(creative adjustment)에 의해 야기되는 잠재력의 끊임없는 실현이라고 할 수 있다(Perls, et, al., 1951). Perls가 말하는 成熟이란 환경에 의존하는 개인이 자기에게로 방향을 돌리게 되는 상태를 말하고, 성격발달을 돕는 하나의 적극적인 요인은 欲求挫折(frustration), 더 정확히는 욕구좌절을 극복할 수 있는 기회라고 할 수 있다(安昌, 1976). 부모에 의한 과잉보호로 인해 충분히 욕구좌절감을 경험하지 못한 아동은 그의 잠재력을 성인을 통제하거나, 그에 대한 의존심을 발달시키는 데 사용되는데, 이는 성장을 방해하게

된다.

그러므로 부모가 욕구좌절과 支援(support)을 적절히 활용한다면 아동은 자신의 精神的 資源을 動力化하고 또 잠재력을 발견함으로써 獨立心을 키워나갈 수 있게 된다. 이렇게 된다면 아동은 자연스럽게 自我를 발달시키게 되고, 대신 自我像을 줄일 수가 있다. 즉, 아동은 外的인 基準에 맞추어 살고 當爲(should)에 집착한 自我像을 발달시키기 보다는, 자기의 모습대로 자기의 內的인 基準에 의해서 살고 창조적인 성장을 위해 '自我實現(self-actualization)'을 하게 된다.

형태주의 상담에서는 인간의 성격이 크게 사회적 단계·정신 신체적 단계·영적 단계의 3 段階에 따라 發達한다고 설명한다(Kempler, 1973). 첫째 社會的 段階(social stage)는 자아에 관한 자각없이 타인들을 지각하고 있는 어린이에 의해서 특징지을 수 있는 시기로서, 생존에 필수적인 조건이 되는 타인과의 상호작용에 의해 지배되고 그들에게 의존해야 하는 단계이다.

둘째, 精神·身體的 段階(psychophysical stage)는 아동이 자아와 자아상을 발달시킨다. 자신을 한 개체로 자각하는 것으로 특징지을 수 있는 시기이다. 셋째, 靈的 段階(spiritual stage)는 거의 이르지 못하는 단계이다. 이 단계를 감각적 감각(sensory-sensing)에서 초감각적 감각(extra sensory-sensing)의 각성으로 이동하는 시기로서, 인간의 지적·신체적·정서적 활동으로부터 감성적·직관적 인간(sensitive-intuitive person)으로 불리워지는 자신을 표명하는 것을 말한다. 그러나 이 단계에 이르는 방법은 정신·신체적 단계 동안 이따금 나타나는 충분히 기능하는 자아(fully functioning-self)를 발달시킴으로써만이 가능하다(이형득 외, 1987).

3. 부적응 행동

Perls는 神經症(neurosis)을 부적응 행동의 주된 표현으로 보고, 신경증적 행동발달이 세 가지 개념, 즉 공격성의 발달과 평형상태의 유지 및 환경과의 상호작용과 연관된다고 보았다(한국대학상담학회 편, 1993).

첫째, 攻擊性의 발달은 아동의 치아발육 및 그에 따른 음식물의 파괴와 관련된다. 음식을 동화시키는 공격적 과정이 건전하게 발달될 때, 그 외 다른 개인생활에 대한 건전한 공격적 접근의 기초가 마련될 수 있다. 그러나 최초의 공격적 과정이 좌절되면,

자신의 인생을 공격적으로 창조할 수 있는 능력 또한 좌절된다. 예컨대 胃腸이 동화작용 없이 심겨진 음식덩어리를 처리할 수 없는 것처럼, 정신 또한 동화작용 없이 들어온 성격의 덩어리들(타인의 기대와 요구)을 효과적으로 다룰 수 없어 개인의 독특한 성격을 이룰 수 없고, 신경증적 행동을 하게 된다는 것이다.

결국, 대부분의 이상성격인 신경증은 개인이 정상적으로 自我支待를 학습하여 성숙에 이르게 되는 성장과정(자아실현)을 갖지 못하고, 어떤 사람이 되어야 한다는 생각(자아상의 실현)때문에 유발한다. Perls에 의하면, 자기 자신을 믿을 수 있다는 것을 아는 결과로 생기는 自己規制보다 기질적 자기통제를 방해하는 환경의 간섭인 外的規制가 病理로 이끈다는 것이다(安昌一, 1976).

둘째, 유기체 내에는 平衡을 유지하려는 기본적인 동기가 있다. 개인적인 욕구가 지각되면, 유기체는 평형을 회복시킬 수 있는 적절한 대상이나 수단을 배경으로부터 선택한다. Perls에 따르면, 인간의 과거 경험은 배경이 되고, 현재 경험이나 개인의 절박한 욕구가 전경이 된다. 개인의 가장 절박한 욕구는 그것이 만족될 때까지 개인의 행동을 지배하며, 이 욕구가 충족되면 그것은 배경이 물러나고 그 다음의 중요한 욕구가 다시 전경이 된다.

어느 면에서 인간이 成長한다는 것은 계슈탈트를 만들고는 부수고, 부수고는 또 만 들어가는 순간 순간의 계슈탈트 형성의 과정이라 할 수 있다. 여기에서 건강한 사람은 전경-배경 간의 상호작용이 탄력적인 반면, 신경증 환자는 이들 간의 형성을 유연하게 하지 못하므로 과거에 집착하게 된다. 특히 後者는 전경과 배경을 결정할 수가 없어 좋은 계슈탈트를 만들 수 없는 사람이거나, 전경과 배경이 한 번 정해져 버리면 그 밖의 전경과 배경을 찾을 수 없는 頑固者라 할 수 있다. 예컨대, Freud가 말하는 complex가 바로 Perls가 말하는 病理的 계슈탈트인 것이다(國分康孝, 1983).

그리고 인간에게는 腦裡에 새겨져 사라지지 않는 계슈탈트도 있다. 마음 속에 새겨져 있을 수 없기 때문에, 다음의 새로운 계슈탈트를 형성하기가 어렵다. '未決된 課題'란 이같이 미완성된 계슈탈트를 구성한 경우로서 그것에 직면하여 억압되었던 감정들이 다루어지지 않는 한, 현재 행동에 계속 영향을 미칠 수 있는 背景 속으로 들어가게 된다(최정훈, 1992).

이렇게 Perls는 개인이 일을 완전히 이루지 못하거나 불완전한 생활경험을 하게 될 때 完結性을 추구하는 경향 때문에 불안을 느끼게 된다는 이 原理를, 개인의 사고·감

정·전체적 지각에 적용하였다.

셋째, 總體主義(holism)원리에 대한 한가지 측면인 유기체와 환경 간의 상호작용이다.

인간과 환경의 상호의존성에서 환경은 끊임없이 변화하므로 개인도 이에 맞추어 변화해야 하나, 그렇지 못할 때 신경증이 유발된다. 여기에서 부적응자란 자기가 놓여진 상황에서 어떻게 하면 좋을지 모르는, 즉 계슈탈트를 만들 수 없는 자이거나, 비록 만들 수 있다 하더라도 백날을 하루같이 하나의 계슈탈트 밖에 움직일 수 없는 자이다. 말하자면, 場面에 어울리지 않는 言動을 취하는, 소위 one pattern의 인간으로서 계슈탈트 固着的 現象인 것이다(國分康孝, 1983).

실존주의 영향을 받은 계슈탈트 심리학에서는 인간은 반드시 어떠한 상황(situation)에 처하고 있고 그 상황을 받아들이는 방법(계슈탈트, 생활공간)이, 행동을 규정한다고 생각한다.

이런 관점에서, 健全한 人間이란 상황에 따라 자유자재로 계슈탈트를 만들 수 있는 인간이라 할 수 있고, 따라서 계슈탈트 상담은 계슈탈트를 만들 수 없는 사람이나 one pattern의 계슈탈트 밖에 만들 수 없는 사람에게 계슈탈트를 創造할 場을 주려고 하는 것이다.

1) 부적응 행동 영역

고찰한 것처럼 계슈탈트 성격이론에서 인간의 기본적인 動機로서 공격능력(aggressive capacity)과 전체적 특성(holistic nature) 및 평형상태(homeostasis) (장혁표 외, 1993)의 유지 과정이 순조롭게 진행되지 못할 때, 개인적 責任과 성격의 統合性에 직접적으로 관련된 問題가 일어난다. 즉, 인간이 자기 자신을 지지하는 독립된 생활방식을 취하지 못하여 타인의 기대에 따라 의무를 수행하는 인간(自我像에 지배되는 인간)이 될 때, 그는 자기 자신에게 책임을 질 수 없게 된다. 또 욕구나 인지 등 자신의 제 측면들이 分割된 상태로 되어 내부적인 갈등을 일으키는 불통합적인 성격 특징을 갖게 된다. 그러면, 문제가 되는 통합적이지 못한 성격의 특징이란 어떠한 것인가.

Passons(1975)는 이러한 인간의 부적응 행동을 다음과 같이 6가지 영역으로 구분·설명하고 있다.

① 自覺의 缺如 : 이는 엄격하고 융통성이 없는 사람의 특징으로서, 진정으로 자기

가 무엇을 원하며 어떻게 해야 할 지에 대한 것보다는 타인에 의해 형성된 自我像에 따라 행동하는 데 너무 많은 에너지를 쏟는다. 그 결과 그는 자기의 책임을 받아들이는 일에 소극적이 되고, 自己充足感을 얻을 수 없는 데에서 오는 불쾌한 감정을 지니면서 되는 대로 나날을 보내는 사람이 된다.

② 責任의 缺如 : Perls는 책임을 말하는 영어의 'responsibility'를 반응(response)의 능력(ability), 즉 'response-ability'로 생각하고, 이를 환경에 창조적으로 반응할 수 있는 능력으로 해석하였다. 그러므로 책임이 결여된 자는 스스로에 대한 책임을 지려는 대신에 외부에 의존하려 하며, 독립하려는 노력 대신에 환경을 교묘히 조정하려 든다.

③ 環境과의 接觸喪失 : 이는 두 가지 형태로 나타나며, 하나는 개인의 경계가 너무 경직되어 있어 외부 환경으로부터의 어떠한 投入도 허용되지 않아 철수하게 되는 것으로서, 緊張病(catatonia) 또는 自閉症(autism)은 그 대표적인 예가 된다. 다른 하나는 환경 속에 있는 자아를 잃어버린, 그래서 자아와 환경과의 경계가 너무 非分離되어 자아와 자아상 간의 구분이 없는 자의 例이다. 그런 사람은 끊임없이 타인으로부터 인정을 받으려고 하며, 자아가 거의 전적으로 自我像에 의하여 포섭된 상태를 말한다.

④ 形態의 未完成 또는 未解決된 課題 : 이는 충족되지 못한 욕구·표현되지 못한 감정 또는 개인에게 중요한 미완성된 대인관계 상황과 관계된다. 그 대표적인 형태가 怨恨(resentment)인데, 타인에게 분한 감정을 느끼는 어떤 사람이 그것을 직접 표현할 수 없다면 그 감정은 원한의 형태로 그의 다른 활동이나 관계에 따라다니게 된다. 물론 그 감정이 크게 발전되어야 원한으로 되겠지만, 다른 형태인 선입견·강박적 행동·조심·자기 파괴적 행동 등으로 발전될 수도 있다.

이처럼 개인이 미해결의 일을 갖고 있는 한 그 일을 완성하고 애를 쓰게 되며, 그렇게 될 때까지 그는 현재의 상황에서 충실할 수가 없게 된다. 즉, 개인이 미완성된 상태에 머물게 되는 한, 그는 자유로운 게슈탈트를 生成할 수 없다.

⑤ 欲求의 否認 : 이는 사회적으로 용납되지 않는 욕구(예 분노·공격성 등)를 아예 인정하지 않고 부정해 버리는 것으로, 그렇게 되면 分裂(fragmentation)이 발생하게 된다. 그 결과로 그 욕구를 건설적인 방향으로 충족시킬 수 있는데도 그렇게 하지 못하고, 그 욕구에서 생성되는 에너지를 상실하게 된다.

⑥ 兩極化 : 이는 분열의 또 다른 형태로서 강함-약함·남성다움-여성다움·능력-무능력의 連續線(continuum)의 어느 한쪽 극단에서만 자기를 바라보는 것이다. 인간은 누구나 자기의 내부에 상반되는 극단적인 감정이나 생각을 갖고 있으며 그것 때문에 괴로워하는데, 이를 Perls는 上典(topdog)과 下人(underdog)으로 불렀다. 이는 마치 Freud의 superego와 id의 개념과 비슷한 것이다.

여기서 topdog는 정의·권위·완전성·최선책 등으로서, 이것이 사람을 '해야 하는 일'과 '해야 할 일' 및 '하지 않으면 파멸될 것'이라는 등의 威脅으로 조작하고, 이에 반하여 underdog는 사람을 '좋은 의도'와 '방어성' 및 '변명' 등으로 조작한다(Perls, 1971). 이 두 가지는 서로를 지배하려고 투쟁을 하는데, 이것이 바로 '自我의 兩極化(dichotomizing the self)'現象이다. 이 내적 갈등이 만약 끝나지 않고 계속된다면, 항구적인 自己破滅을 일으키게 될 것이다.

4. 여기 그리고 지금의 사람

Perls의 입장에서 보면, 心理적으로 健康한 最高狀態에 이른 사람을, '여기 그리고 지금'의 사람이라고 할 수 있다(Schultz, 1977). 그는 그와 같은 사람의 특성목록을 제시하지는 않았지만, 성격에 관한 그의 견해로부터 '여기 그리고 지금'의 人間特性을 추론해 보면 다음과 같다(Schultz, 1977; 國分康孝, 1983).

① 여기 그리고 지금이 사람은 여기와 지금에 산다.

'여기와 지금'에 중요한 의미가 내포되어 있다. '지금'에 산다는 것은 내일을 생각하지도 않으며 또 과거에도 얽매이지 않고, 지금의 자기의 계슈탈트로 사는 것이다. 즉, 快樂主義이다. '여기'에 산다는 것은 독서할 때는 놀이를 생각지 않으며, 놀 때는 시험 생각을 잊어 버린다. 여기의 인생은 그것만으로 完結된 것으로서, 다른 순간을 위한 준비나 수단이 될 수 없다. 즉, 結果主義·成果主義가 아니라, process주의인 것이다.

결국, 우리가 존재하는 唯一한 現實은 그 순간 뿐이므로, 우리는 삶의 의미나 목적을 찾기 위하여 앞이나 뒤를 돌아보는 대신에, 매 순간의 실존에 의존하여 어떤 의미를 찾아야 한다는 것이다. 즉, 건강한 사람이란 현재 실존의 순간에 안정되게 그 바탕을 둔 사람이다.

② 여기 그리고 지금의 사람은 자기가 누구이며, 어떤 사람인가에 대하여 완전한 인식을 하고 받아들인다.

그는 자기의 감정과 약점을 이해하고 받아들이며, 인간으로서의 자기의 잠재력을 인식하고 있다. 따라서 그는 할 수 있고 될 없는 것이 무엇인지를 알기 때문에 자기가 아닌 어떤 것이 되려고 노력하지 않으며, 目標만을 고집하지도 않는다.

③ 여기 그리고 지금의 사람은 자기 인식과 자기 수용만이 아니라, 억제하거나 죄책감 없이 개방적으로 완전히 자신의 衝動과 욕망을 표현할 수도 있다.

건강하지 못한 사람들은 그들 존재의 어떤 면을 표현할 수 없는 대신에, 그것을 타인에게 投射시킨다. 그러나 건강한 사람들은 어떤 순간에 느끼거나 생각하거나 원하는 것을 누구나가 다 알 수 있도록 할만큼 충분히 안정되어 있다.

④ 여기 그리고 지금의 사람은 자신의 삶에 대한 責任을 질 수 있다.

그는 부모나 배우자, 타인들이나 운명에 자기의 삶이 지배되기를 허용하면서 그들에게 責任을 轉嫁시키지 않고, 오직 자기 자신에 의지하여 자기만이 자기의 삶을 엮어가는 데에 책임이 있다는 것을 인식한다. 자기의 인생에 대해 다른 누구의 책임도 없는 것과 마찬가지로, 다른 누구에 대해서도 자기의 책임은 없다. 그래서, Perls는 '내가 할 일은 내가 하고 당신이 해야 할 일은 당신이 한다'고 부연한다.

⑤ 여기 그리고 지금의 사람은 완전하게 자아와 세계와 접촉하고 있고, 자기의 삶에 영향을 미칠 수도 있는 外部調節로부터는 자유롭다.

그는 자기의 감각과 감정 그리고 주변에서 일어나고 있는 모든 것들과 방해받음이 없이 접촉할 수 있다. 그러나 건강하지 못한 사람은 자아와 세계의 양쪽에 관계가 잘 이루어지지 않는 대신에, 자각의 仲裁的 地帶의 幻想(intervening fantasy)¹⁾에 너무 많은 기력을 소모해 버린다. 건강한 사람은 이 중간적 정신세계보다는 자아는 물론 감각 기관을 통해서 전해지는 현실세계에 더 오래 머무른다. 그래서, Perls는 우리는 '知力을 잃고 感覺으로 다가와야 한다'고 강조했다.

한편, 여기 그리고 지금의 사람은 自我依存을 위하여 환경에의 의존을 포기하여, 外

1) 자각에는 자아의 자각(awareness of the self)과 세계의 자각(awareness of the world) 및 자아와 세계 간의 중재적 환상의 자각이라는 세 가지 단계가 있으며, Perls는 이 중간단계를 非武裝 地帶(D.M.Z)라고 불렀다. 완전히 자아와 세계가 접촉하지 못하도록 막는 것이 그 기능이다. 즉, 편견과 속단이다(이형득 외, 1987).

部의 水準이나 가치에 의지하지 않는다. 즉, 自我像을 실현하려고 하기보다는 진정한 자아를 표현하고 실현한다. 그래서, 그의 행동은 자발적이며 자연스러우며, 자신이 누구이고 어떤 사람인가를 그대로 반영하여 타인이 그에게 어떠해야 한다는 것에 영향을 받지 않는다.

⑥ 여기 그리고 지금의 사람은 솔직하게 忿怒를 표현할 수 있다.

Perls가 정의했듯이 罪惡意識은 타인에게 투사된 것으로서, 인간이 갖는 표현되지 않는 평범한 정서적 경험이다. 이렇게 표현되어야 할 필요가 있는데 표현되지 못한 욕구는 무엇이든 인간을 불편하게 만들기 때문에, 분노는 心理的 健康을 결정하는 중요한 개념이기도 하다. 분노 역시 未完成的의 狀態 가운데서 가장 나쁜 종류 중의 하나이기 때문이다. 마치 화가 난 사람은 막다른 골목에 달한 사람(곤경의 단계 : the impass layer)같이 앞으로 나아가 분노의 표적을 처리할 수도 잊어버릴 수도 없는, Perls가 말하는 固着狀態에 빠진 사람이다.

그러므로 분명한 解決策은, 그 분노를 표현하는 것이다. 즉, 곤경을 초월하여 분노의 원인인 罪惡의식으로부터 해방하는 것만이 유일한 방법인 것이다.

⑦ 여기 그리고 지금의 사람은 그 變遷의 狀況에 의해 지시받고 반응한다.

⑤와 관련되지만, 그는 현실과 완전히 접촉하고 있기 때문에 융통성 있고 현실감 있게 반응을 한다. 그는 非理性的인 幻想이나 타인들의 규정에 따라 상황을 보지 않기 때문에, 그 상황의 모든 면을 客觀的으로 感知한다.

⑧ 여기 그리고 지금의 사람은 萎縮된 自我境界가 없다.

⑤와 연관되지만, 내용의 강조성이 있다. 그의 자아경계의 융통성에 의해 확장 혹은 확대될 수 있는 開放性은, 외부적 자아경계(環境)와 내부적 자아경계(自我)에 모두 적용된다. 자아경계는 어떠한 사고나 감정도 부정되거나 소외되지 않는다. 건강한 사람은 자기 本性의 모든 면을 받아들이면서, 보다 나은 성장과 발달을 위해 모든 潛在力을 活用할 수가 있다.

⑨ 여기 그리고 지금의 사람은 幸福의 追求에 열중하지 않는다.

그는 행복은 성취될 수 없는 것이기 때문에 행복을 추구하는 대신에, 그 순간에 자신이 위치한 모습 그대로 존재한다.

행복을 목표로 삼는 것은, 우리의 유일한 현실인 현재로부터 기력과 주의를 돌리는 것이 된다. Perls에 의하면 행복은 단순히 일어나므로 영원한 상태로 될 가능성이 적기 때문에 행복 그 자체를 위하여 그것을 추구하는 것은 不運이며, '디즈니랜드의 조작되어 꾸며진 재미'같은 代用된 幸福으로 이끌 수 밖에 없다는 것이다.

이는, '행복은 추구하여 붙잡을 수 있는 것이 아니라 意味를 충족시키거나 자아 외부에 있는 目標를 달성함으로써 저절로 따라오는 것이다'라는 Frankl의 견해(고명규, 1995)와 상통된다.

이와 같은 이상적 人間像의 特性에서 示唆하는 것은 이상적 인간상이 實存主義 哲學에 의해 묘사되고 있어서 게슈탈트 이론의 흔적을 찾아볼 수 없지만, 인간의 實態를 파악하는 방법은 이 게슈탈트 이론에 힘입고 있다는 점이다. 즉, 하나는 감정의 세계를 전체적으로 파악한다는 것과 또 하나는 상황과의 관련에서만 인간은 존재한다는 견해가 그것이다(國分康孝, 1983).

여기에서 감정의 세계를 전체적으로 파악하고 있다는 것은 배경(地)은 눈에 들어오지 않지만 없는 것이 아니며, 도형(圖)도 지금은 의식에 떠오르고 있지만 얼마 후 地속으로 사라진다는 것이다. 남성적 男性이라 하더라도 남성다움을 圖로 하고 있을 뿐 더러 실은 여성다움을 地로 하고 있는 점이다. 이처럼 相反하는 것을 두 가지 함께 全體로서 파악해가는 사람이 成人이다. Freud의 정신분석에서는 意識과 無意識의 대립이 있지만, 게슈탈트 이론에서는 圖와 地의 대립이 있는 것이 아니라 圖도 地도 그대로 스펀해진 것이 바로 人間인 것이다.

또 실존주의에서는 인간을 世界內 存在(being in the world)로 본다. 他와의 관계에서만 인간은 존재할 수 있다는 사상이다. 게슈탈트 심리학에서는 인간은 반드시 어떠한 상황(situation)에 처하고 있고, 그 상황을 받아들이는 방법이 행동을 규정한다는 것을 이미 밝혔다. 따라서 게슈탈트 상담에서는 자기의 內界에의 자각만이 아니라 外界(상황)의 자각도 다루지 않으면 안 될 것이다. 그 이유는 대부분의 게슈탈트 상담자는 개체내의 자각에 偏向하기 쉽기 때문이다.

IV. 相談의 目的과 過程 및 技法

여기에서는 형태주의 상담의 목적과 목표, 상담의 과정과 기술을 차례로 고찰하기로 한다.

1. 상담의 목적과 목표

고찰한 것처럼 여기-지금의 사람은 외부에 의지하는 대신에 자신에게 의지하고, 타인을 위해 연기하는 대신에 자신의 內的인 本質을 진실하게 반영하는 방식으로 행동함(말만의 인간이 아닌 행동하는 인간·사고하는 인간이 아닌 감정체험하는 인간)으로서 潛在力을 實現시키는 人間이라고 할 수 있다. 이런 特性의 소유자는 성격발달의 窮極 目標이기도 하며, 또 계슈탈트 상담에서 추구하는 理想的 人間像, 즉 相談의 目標이기도 하다.

그러므로 형태주의 상담의 궁극적인 목적은 내담자로 하여금 自我統攝을 획득·추진하도록 하여 全人的인 존재로서의 인간으로 성장·발달하고, 좀더 나아가 자기가 지닌 잠재적인 능력을 적절히 활용하여 자기발전과 自己實現을 향하여 나갈 수 있도록 援助하는 데 있다(한국대학상담학회 편, 1993; 中西信男 외, 1994).

부연하면 모든 인간은 본래 자신의 즉각적인 욕구를 만족시키는 내재하는 잠재력을 갖고 있지만, 社會化 過程에서 부모나 사회의 요구에 맞추어짐으로써 자신의 본래적 욕구를 왜곡시키고 타인의 요구나 태도를 받아들여 강요된 도덕을 갖게 된다. 여기에서 자신의 욕구가 전경-배경 관계에서 방해로 받아 완결되지 않고 남아 있다가 배경 속으로 들어가 현재 행동에 계속 영향을 미치게 된다. 형태주의 상담에서 상담을 필요로 하는 사람이란 이런 계슈탈트의 生成과 消滅의 過程이 방해를 받아 잘 진행되지 못하여 현재의 환경에서 不適應을 경험하고 있는 사람이라 할 수 있다.

따라서 상담의 目的은 이러한 방해요인을 제거시키고, 그때 그때 일어나는 도형을 보다 더 분명하게 부각시킬 수 있도록 도와주어서 자신의 삶에 대한 責任을 질 수 있는 하나의 統攝된 自我形成을 하도록 助力하고자 하는 데에 있다. 이런 점에서, 상담의 목적은 개인을 사회 혹은 환경에 맞추어 가도록 하는 데에 있는 것이 아니라, 그러한 환경 속에서 자신을 발견하도록 도와 줌으로써 통합된 자아를 형성(Corey., 1991; 安昌一, 1976)하는 데 있는 것이다.

이러한 상담이 목적을 달성하기 위한 具體的인 目標을 들면 다음과 같다(이장호 외,

1992; 이형득 외, 1987).

① 내담자의 個人的 自覺을 증진시킨다.

고찰한 것처럼 자신이나 자신의 주위에서 일어나는 일에 보다 분명한 自覺을 하고 있는 사람은 탄력적으로 전경-배경을 형성할 수 있는 사람이며, 그렇게 형성할 수 없는 사람은 하나의 목표만을 볼 수 있는, 즉 환경과 자신에 대한 자각의 수준이 낮다. 그래서, Perls는 형태주의 치료의 한 가지 목표로서 自覺의 連續體(continuum of awareness)를 창출하는 것을 꼽았다.

이렇게 자신과 환경에 대한 자각을 통해서 내담자는 自我像, 즉 외부에 의한 조정에 좌우되지 않고 自我를 調節함으로써 진실된 자기가 되며, 그리하여 그는 건강한 계슈탈트 形成의 原理에 따라 행동할 수 있게 된다.

이런 사실은 자각의 촉진은 그 자체가 治療의 屬性을 갖고 있고(이장호 외, 1992), 自我統合은 자각의 개선을 통해 가능해진다(장혁표 외, 1993)는 것을 말해주고 있다.

② 여기 그리고 지금의 삶을 살아가도록 돕는다.

Perls(1991)에 의하면 인간이 과거나 미래에 집착해서 살게 되면, 자신의 삶에 대한 책임을 운명이나 타인들에게 전가시키게 되는 것이다. 그러므로 여기-지금에 우리에게 唯一한 現實이므로, 순간 순간마다 완전히 자신의 느낌에 몰두하고 그 경험에서 무엇인가 얻어낼 수 있어야 한다. 따라서, 이 접근의 상담과정에서는, 내담자로 하여금 지금-여기의 순간 순간의 경험에 유의하도록 도와려고 하는 것이다.

③ 내담자의 成熟과 成長을 돕는다.

상담자는 내담자로 하여금 자신의 생활에 대한 책임감을 갖게 함으로써, 그의 인격적 성숙을 촉진한다. 여기에서 責任感이란 주로 내담자가 '있는 그대로의 지금의 자신'을 수용함을 의미한다. 즉, 내담자에게 요구되는 책임감은 사회의 규범이나 부모의 명령에서 자유롭게 되어, 있는 그대로의 자신의 모습을 받아들이는 것이 된다.

이같이 Perls는 成熟을 '환경으로부터 지지·지원을 통해서 나오는 것이 아니라 자기 자신에 의한 지지를 기대하는 것의 移行'(伊藤隆 編, 1994, p.4)으로 정의한다. 인간은 어릴 때에는 환경으로부터 지원을 받지 않고서는 살 수 없었지만, 자기 자신의 다리로 일어서고 독립을 함으로써 '홀로 서기'를 할 수 있게 된다.

④ 내담자의 性格의 統合을 달성하도록 돕는다.

統습이란 성격의 여러 다른 부분들을 완전한 전체로 결합하는 것을 말하며, 내담자로 하여금 그의 감정·지각·사고·신체가 모두 하나의 전체로서 統습된 機能을 발휘하도록 도와주는 데에 상담의 또 다른 목표가 있다.

내담자가 자신과 세계를 조직화하는 과정에서 양극 사이에 존재하는 葛藤을 통합하기 위해 자신이 두 측면을 인식하게 하고, 각 특징을 경험하도록 하는 課題가 사용된다. 이렇게 하여 내담자로 하여금 이전에 거부했거나 보지 못했던 자신의 부분들을 다시 받아들이고 통합하도록 도와 줌으로써, 그가 소외되었던 자기 자신이 되고자 노력할 때 변화가 일어나게 된다.

또 내담자가 전경과 배경의 反轉(reversible figure and ground)이 원활하게 진행되지 못하여 자기의 경험을 무시한다든지, 타인의 기대에 너무 영합하여 자기의 진정한 욕구나 願望이 충족되지 않는다는든가, 또 행동이 억제되어 버린다는든가 할 때에는 '殘念'의 감정이나 未完結의 行動을 형성하게 된다. 여기에서 상담자는 이 잔념의 감정이나 미완결의 행동을 재경험시킴으로써 未完의 行爲를 완성하여 통합된 성격을 획득해 갈 수 있도록 援助한다(中西信男 외, 1994).

⑤ 내담자로 하여금 不安을 생활의 자연스런 일부분으로 수용하고 다룰 수 있도록 돕는다.

불안이란 현재와 미래 사이의 틈이다. 사람은 現在의 確實性을 버리고 미래에 대해 몰두하기 때문에, 불안을 경험하게 된다. 그러나 불안을 단지 하나의 불편이나 불쾌한 일로 보며 破滅로 보지 않게 될 때가, 그 사람이 자기 자신으로 되돌아오기 시작하는 시점이 된다(安昌一, 1976).

요컨대 게슈탈트 상담의 목표는 개인으로 하여금 더욱 완전히 통합되고, 경험에 대해 자각하고, 개방적이 되도록 개인을 強化시켜 創造的인 存在로서 가능성을 발휘하도록 하는 것이다(장혁표 외, 1993).

2. 상담의 과정과 기법

먼저 상담의 과정을 검토한 후 그 기법을 논한다.

1) 상담의 과정

Perls에 있어서의 相談의 過程이란 지금-여기에서 나와 그대(I and Thou)가 함께 경험함으로써, 내담자가 자기를 충분히 각성하여 자기의 부적응 행동의 본질과 그것이 어떻게 자기의 삶을 방해해 왔는지를 알도록 돕는 과정이다(이형득 편, 1992). 그런데 형태주의 상담에서는 상담자가 상담의 중심이 되며, 상담의 초기부터 내담자로 하여금 순간 순간의 스스로 경험에 대한 명확한 자각과 책임감을 갖도록 격려하기 위해 여러 가지 기술과 게임 및 활동 등을 책임지고 계획하고 지도한다.

그래서, 여기에서는 모험과 맞닥뜨림(confrontation)의 중요성을 강조하게 되고, 정서적 경험을 중시하게 된다. 또한 '있는 그대로'의 행동을 장려하기 때문에 상담자는 말로만 하기 보다 스스로 그와 같은 인간, 즉 내담자의 자각과 경험을 촉진시키기 위한 중요한 道具로서 그들 자신을 이용하게 된다.

이런 점에서 형태주의 상담의 과정은 상담자가 현상에 관해서 해석·탐색하거나 설득하려는 과정이 아니고, '여기-지금'에서 충분히 자각하고 있는 자기가 내담자의 자각과 성장 및 자아발견을 촉진할 수 있는 條件을 마련해 주기 위해 상호작용하는 과정이다. 즉, 내담자로 하여금 개방적이고 정직한 相互作用을 할 수 있도록 노력하는 과정인 것이다.

형태주의 상담을 하기 위해서 지켜야 할 一般的인 規則은 다음과 같다(이형득 편, 1992). ① 여기-지금에 충실한다. ② 말로써 설명하거나 분석하는 대신 직접적인 경험을 촉진한다. ③ 내담자에 의한 자기발견을 강조한다. ④ 내담자의 자각에 초점을 둔다. ⑤ 욕구좌절을 기술적으로 활용한다. ⑥ 책임과 선택을 강조한다.

2) 상담의 기법

형태주의 상담에서의 기법이란 '배경'인 신체감과 신체언어를 어떻게 하면 '도형'으로 부상할 것인가에 대한 문제이다(國分康孝, 1983). 정신분석학의 통찰에서처럼 知的인 認識에 머물러서는 안된다. '도형'으로 된다는 것은 바로 感情體驗을 수반한다는 것

을 말하며, 자각(awareness)에는 감정체험(experiencing)이 뒤따른다. 그래서, 내담자가 통찰을 해서도 치료가 되지 않는 것은, 지적으로만 통찰하고 감정을 수반한 통찰을 하지 못하였기 때문인 것이다. 형태주의 상담의 기법이 정신분석보다도 '감정을 수반한 통찰'로 인도하기가 쉽다고 여기는 것도, 이런 기법들의 덕택에 연유한다.

또 이 상담에서는, 내담자는 자신의 活動을 통해서 變化한다고 생각한다(中西信男 외, 1994). 그래서 문제를 지적으로 이해한다든가, 감정을 言語化하는 것보다는, 활동을 통해서 내담자의 自覺을 증대시킬 수 있는 그러한 考案을 짜기에 몰두하여 演習이나 game과 같은 다양한 技法이 개발되어 있다.

이같이 계슈탈트 상담의 기법에는 내담자의 자각을 촉진시킬 수 있는 다양한 構案을 하는 데 집중하여, 그 技法은 그야말로 상담자(치료자)의 數만큼 많다 해도 과언이 아니다. 그러나, 여기에서는 몇 가지 주요한 기법들을 열거·설명하기로 한다(이형득 외, 1987; 이장호 외, 1992; Passons, 1975; 國分康孝, 1983; 中西信男 외, 1994).

(1) 自己에 대한 自覺

계슈탈트란 개념은 인간의 마음과 신체·언어와 표정과 같은 二分劃된 불통합된 성격으로부터 '形'이 되고 '統攝'이 되는 성격으로의 전환을 지향한다(Polster, 1974). 이러한 轉換의 過程은 계슈탈트 상담에서는 기본적으로 내담자의 자기에 대한 自覺에 의해 촉진된다고 假定한다. 그리고 이런 자각은 상담장면의 지금-여기에서 상담자와의 관계를 媒介로 해서 일어나며, 지금-여기를 중시하는 점에서 現象學的(phenomenological)이라고 불리운다.

이런 측면과 관련된 例를 들면, '당신은 말로는 성을 낸다고 말하면서 얼굴에는 미소를 띄고 계십니다. 나의 눈에는 그렇게 비춰 보이는데 당신은 느낍니까?'라고 내담자의 지금-여기에서의 不一致를 관찰하고 그대로 피이드백 해 준다. 이런 관계를 매개로 해서 내담자는 '응... 그렇습니까'라고 때로 경탄하거나 곤혹을 느끼면서 自己에 대한 自覺을 획득해간다.

여기에서 행동을 결정하는 變因을 어떻게 具體化하려고 하느냐 하는 점에서, 行動主義와 계슈탈트 상담 간에는 差異點이 있다(한국대학상담학회 편, 1993). 前者는 외면적 사건인 자극과 반응으로 설명하려 하지만, 後者는 개인의 主觀的 世界를 외면화하고 구체화 하려 한다. 즉, '알려지지 않는 행동을 잘 알 수 있는 행동'으로 개발하는 것

이다. 이런 점에서, 게슈탈트 상담자들은 現象學的 行動主義者라고 할 수 있다.

한편, 삶에 대한 책임감을 강조하고 과거보다 현재의 순간에 초점을 두기 때문에, 實存主義的인 立場에서 자각을 촉진시킬 수도 있다. 예컨대, 출석일수 부족으로 留級을 하고 싶지는 않고 오히려 퇴학을 해서 獨學으로 대학검정시험을 치루겠다는 고교생에게, '지금 그러한 자신의 모습을 거울에서 보듯이 영상 속에서 똑똑히 보고 있습니까?' '어떤 표정·몸짓·기분을 하고 있습니까?' 등으로 캐묻는다. 그는 벼랑 끝에 선 기분으로 고개를 숙이고 눈물을 머금는다. 상담자는 학생이 자기 자신의 생활태도를 응시하는 것을 수용하면서도 그렇게 비참한 외톨이의 생활을 할 바에야 차라리 유급하면 어떠냐고 逆說的으로 물으면, 학생은 '유급해서 하급생과 같이 공부할 바에야 차라리 죽는 편이 낫다'고 대답할 지도 모른다.

이렇게 상담자는 退學 혹은 유급하는 데서 예측되는 minus면과 plus면을 제시하는 치료적 권장을 하면서, 내담자 자신이 충분히 납득할 수 있는 意思決定을 할 수 있도록 일층 파고들어간다.

이처럼 게슈탈트 상담의 관계는 '지금-여기'라는 현상학적 장에서 관찰되는 내담자의 불일치나 실존주의적인 '생활태도'에 접촉하면서, 어디까지나 내담자가 스스로 자기 자신에 대한 자각을 촉진하는 것을 목적으로 해서 이루어진다. 그러므로 상담자의 全存在 (total being)로서 내담자에게 관계되기 때문에, 技法이 선행하는 것은 피하지 않으면 안된다(原野廣太郎, 1989).

(2) 役割交換法

이는 서로 간에 役割을 바꿔봄으로써, 자기가 알지 못했던 부분, 잘못 이해된 점을 理解하고 補完시키는 방법이다.

예컨대, 딸이 어머니의 역할을, 어머니가 딸의 역할을 각각 하면서 이야기를 한다. 딸은 어머니의 심정을 추론하면서 이야기하는 동안에 지금까지 깨닫지 못하였던 어머니의 기분(딸에서 보면 배경의 어머니)을 알게 된다. 물론, 이의 逆도 가능하다. 이 밖에 남편과 부인, 상관과 부하, 상담자와 내담자 간에 서로 역할을 交換遂行하는 것이다.

이렇게 어떤 사람이 타인에게 어떤 감정을 쏟고 있을 때 그 타인의 역할을 연출케 함으로써, 자기가 품고 있는 감정을 客觀的으로 이해할 수가 있다.

다른 형태로는 잠재적 충동과는 정반대로 행동하는 경우를 이해시키기 위해 사용하기도 한다. 예컨대, 극도로 소심하고 수줍은 사람으로 하여금 露出症 환자의 역할을 하도록 해서, 이전에 거부했던 성격의 한 부분을 받아들이게 만든다.

(3) 뜨거운 자리

내담자의 자기 각성을 촉진시키기 위하여, 집단구성원들 중에서 자기의 문제를 해결하고 싶으면 누구든지 한 사람 나와서 상담자의 자리와 마주 보는 빈 자리에 앉게 한다. 이것이 뜨거운 자리(hot seat)이며, 흔히 말하는 '칼 도마 위에 앉는 식'의 장면이다(이장호 외, 1992). 즉, 내담자로 하여금 자기를 괴롭히는 어떤 구체적인 문제를 이야기하게 한 후, 상담자는 그것에 대하여 직접적으로 그리고 공격적으로 맞닥뜨림을 하는 기술이다.

또한 1대 1의 관계가 아니라, 사람이 많은 곳에서 특정 인물에 대해서 모두가 뿔을 퍼붓는 방법도 있다(國分康孝, 1983). 집단적으로 공격을 받는 해당인물은 싫어도 보고 싶지 않는 자신을 보지 않을 수 없게 된다. 깨닫지 못했던 자기를 인식하지 않을 수 없다. 즉, 강제로 계슈탈트를 변하게 하는 방법이다.

그래서 너무 급격하게 변하게 됨으로써 일시적으로 錯亂狀態에 빠지는 사람도 있기 때문에, 부드럽게 修正하게 하는 방법을 취한다. 예컨대, '갑돌이에 대해서 좋은 점과 개선하기를 바라는 점을 이야기해 주세요'라고 테마를 지정하거나, 해당인이 전원에게 가리침을 받고 싶은 것을 부탁하기도 한다. 後者の 경우, '나는 더욱 남성답게 되고 싶지만 어디를 어떻게 하면 좋을지, 아는 것을 차례로 말해 주세요'라고 요구할 수 있다.

이 방법과 뒤의 빈 의자 기법은 흔히 集團相談에서 많이 활용된다.

(4) 빈 의자 기법

눈 앞의 '빈 의자(empty chair)'에 중요한 인물이나 分割된 '또 하나의 사람의 자기'를 상상해서 앉혀 놓고 대화를 하도록 하여, 내담자의 억압된 욕구나 또 하나의 자기를 알게 함으로써 性格의 統合을 시도하는 技法이다(中西信男, 1994; 國分康孝, 1983).

예컨대, '이 의자에 아버지가 앉아 있다고 하면, 당신은 어떠한 말을 해보고 싶습니까?'라고 敎示하여, 부친에 대한 감정을 깨닫게 한다든가, 부친의 입장을 객관적으로

이해하게 한다. 또는 '하고 싶은 자기(want)'와 '하고 싶지 않는 자기(should)' 즉, topdog와 underdog간에 서로 대립·갈등을 일으키는 내담자에 대해서는 두 의자를 왔다 갔다 하게 하여 自己對話를 하도록 하면서 協調點을 발견하게 한다. 바로 이 타협점이 이제까지 배경이었던 解決策인 것이다.

이러한 일련의 행동들은 未完의 行爲를 완결하게 한다든가 分割된 自己를 깨닫게 되는 것으로서, 自己統合을 꾀할 수 있다.

(5) 꿈의 이용

성격의 통합을 꾀하는 꿈의 작업이 있다. 게슈탈트 상담에서는 꿈은 개인의 존재양식과 그 특징을 나타내는 것으로 본다. 즉, 두 가지 要素인 '자기란 무엇인가' '무엇이 缺하고 있는가'가 포함된다는 것이다. 그래서 꿈을 이용해서 자기가 포기한 부분을 再所有한다는 것과 다시 缺하고 있는 부분을 소유하는 것을 目標로 하고 있다.

이런 점에서 내담자로 하여금 자기의 꿈에 등장한 인물이나 사물이 되어 이야기 하도록 하되, 상담자에게는 '내담자의 성격 내부의 어떤 부분이 포기되어 있는가' '무엇이 소외되어 있는가' '무엇을 피하고 있는가' '무엇을 투사하고 있는가'에 대한 내용을 찾는 것이 중요한 꿈의 內容이 된다. 꿈을 꾸는 내담자가 꿈 속에 나타난 부분이 되어 '一人稱, 現在型'으로 그것을 말하게 한 후, 상담자는 꿈의 내용을 듣고 어느 부분부터 시작할 것인지를 지정하고, 꿈의 과정 속에서 다음의 어느 부분이 되는지를 지시만 할 뿐, 꿈에 대한 解釋은 하지 않는다.

이처럼 꿈의 해석은 하지 않기 때문에 夢分析이라 하지 않고, 상담장면의 지금-여기에서 再現해서 꿈을 '살린다'라는 의미에서 꿈의 作業(dream work)이라고 불리운다(原野廣太郎, 1989). 여기에 꿈을 다루는 방법에서 정신분석과 게슈탈트 상담 간에 差異點을 찾을 수 있다(한국대학상담학회 편, 1993). 前者는 꿈꾼 자로 하여금 분리된 과거·현재의 감정과 사건을 통합하도록 꿈과 관련된 心象과 생각을 연상시키고 그에 대한 解釋을 가한다. 後者는 꿈 속의 대화나 주요 단면에 초점을 두고 관련된 정서적 현재와 미래를 연결, 再經驗시킨다. 즉, 미완성 과정을 완성화 하는 내담자의 現在的 演習은 있지만, 상담자의 해석은 없다.

이와 같은 꿈의 작업에 의해서 내담자는 자기의 꿈 속에서 投影된 자기의 모습이나 그 특징을 깨닫게 된다. 자기가 무시하고 있던 부분을 경험할 수 있기 때문에 自己統

습을 도모하는 것이 된다. 이처럼 Freud는 꿈을 無意識에 이르는 王道(royal road)라고 불렀지만, Perls는 統合에 이르는 왕도라고 믿었다(Corey, 1991).

(6) 未完成의 課題를 完成하기

이 개념은 정신분석에서 그 기원을 두고 있는데, 과거의 일은 현재의 사고와 감정 속에서 회상하는 경향이 있다는 것이다. 형태주의 접근에서는 과거에 충분히 깨닫지 못했던 슬픔이나 분노, 사랑했던 사람의 상실 등이 未完成의 課題로 남게 된다고 본다. 이 미완성의 과제들은 前景으로 처리되지 않고 背景으로 남아 지각되지 않은 채, 개인의 현실접촉 기능을 방해한다는 것이다. 그래서, 내담자로 하여금 현재에서 과거의 그러한 감정을 인정하고 수용하게 하는 것이 解決策이 된다. 다시 말해서, 현재의 시점에서 옛 경험을 다시 해보거나, 옛 것과 유사한 상황에 관한 재경험을 하면 그러한 不安에서 벗어날 수 있다는 것이다(이장호 외, 1992).

어릴 때 아버지를 잃고 아직 한 번도 '아버지'라고 불러본 적이 없는 내담자가 있다고 가정하자. 부르고 싶었지만 불러본 적이 없다. 이것이 未完成의 行爲이다. 그래서, 주위의 누군가에게 부의 역할을 부탁해서 그 남성을 향해서 '아버지'라고 몇 번이나 외쳐보는 것이다. 이것이, 未完의 行爲의 完成이다(國分康孝, 1983). 완성되지 못한 이상, 언젠가 지나 '父'가 배경으로 계속 마음에 남아 있어서 현실적인 적응을 어렵게 한다. 그러나 외쳐서 기분이 시원했을 때(육구충족) 배경이 도형으로 된다. 이런 의미에서, KBS의 '우정의 무대'도 치료적 효과가 있다.

이같이 미완성의 행동의 완성은 role-play로 밖에 할 수 없는 것도 있지만, 실제로 현실장면에서 할 수 있는 것도 있다.

(7) 過去를 現在에 되살리기

과거를 현재에 되살림으로써 自己統合과 그 때의 감정체험을 얻게 하는 一種의 內觀法이라 할 수 있다(國分康孝, 1983). 지금까지 인생에서 깊은 관계를 맺었던 사람(부모·선생·선배·상관 및 배우자 등)을 하나 하나 생각해 내서, 그 사람에게 '해 받았던 일' '해 드렸던 일' '폐를 끼쳤던 일' 등 세 가지 점을 聯想하는 方法이다. 이제까지 자기 어머니처럼 냉담한 여자는 없다(도형)고 생각하고 있었던 내담자가, 모가 옷을 저당하고 수학여행비를 마련해 주었던 일을 생각해 내어(배경이 도형으로 되다) 얼마나 자기

가 사랑을 받고 있었는가에 감사하고 비로소 이제까지의 자기의 존재방식을 참회하게 된다. 몇 번이나 內觀을 반복하노라면 수학여행 날 아침 일찍 어머니가 몸소 만들어 준 도시락 냄새까지 20년 후의 지금에도 생생하게 되살아나서, 그 때 그 아침의 어머니의 기분이며 자기가 들었던 기분을 再體驗하게 된다. 이는, 옛날의 追憶 이상인 것이다. 이 때는 배경이었던 감정이 뒤늦게나마 '도형'으로 되어, 그 '도형'을 實感있게 맛보게(감정체험 : Gendlin식으로는 體驗過程)된다. 게슈탈트 상담에서는, 그 때의 진정한 자기에 접촉이 이루어진 것이라고 말할 수 있다.

여기에서도 接近上의 差異點을 정신분석과 게슈탈트 상담 사이에서 목격할 수 있다(한국대학상담학회 편, 1993). 前者는 과거중심적 접근법으로서 과거의 학습을 토대로 해서 부적응적이고 신경증적인 행동을 설명한다. 자유연상, 꿈의 분석을 통해 내담자가 어떻게 해서 현재에 이르렀는가를 이해하고, 轉移關係의 분석을 통해 내담자가 어떻게 과거에 집착하여 현재에 살고 있는가를 발견하도록 한다. 後者는 현재중심적 접근법으로서 내담자로 하여금 현재의 지각장에 주목하도록 하고 현재의 자각을 표현하도록 하며, 과거 또는 미래를 現在化하도록 한다.

(8) 느낌을 지속하기

대부분의 내담자들은 두려운 자극들로부터 도망하며, 불쾌한 감정들을 회피하려는 욕망을 가진다. 상담자는 현재 순간에 내담자가 어떠한 공포나 고통을 경험하고 있는지 간에 바로 거기에 머물러 있기를 요구할 수 있으며, 그가 피하고자 원하는 그 감정과 행동에 더 깊이 들어가도록 격려할 수 있다.

이렇게 내담자가 자신의 감정에 맞서고 직면하고 경험하는 것은 勇氣를 필요로 할 뿐만 아니라, 새로운 차원으로 성장하기 위해서 장애물을 제거하고 새로운 길을 만드는 데 필수적인 고통을 기꺼이 참고 견디고 있다는 표시도 된다(오성춘 역, 1990). 여기서 신경증적 행동은 공포를 회피하는 반응들에 의해 유지되기 때문에, 공포를 계속 경험하도록 해서 神經症을 치료할 수 있다고 보는 것은 그 한 예가 된다.

(9) 體操

이 기법에는 Reich의 영향이 크다. 그에 의하면 억압 감정은 筋肉에 나타난다고 한

다. 근육이 경직되고 있다는 것은, 거기에 감정이 쌓이고 있기 때문이라는 것이다. 고로 근육을 풀면 감정이 풀리고 또 그 감정이 표출한다.

예컨대, 건실한 사람으로 불리우는 女性이 있었다. 상담자가 목 주변을 주물리고 있는 동안에 그 女는 '와악'하고 울기 시작했다. 대답인즉, 아버지에게 어리광을 받지 못해서 매우 슬펐다는 것이다. 그런데, 어느 감정이 어느 근육에 나타난다는 것이 對照表처럼 아직 확실치 않기 때문에, 상담자의 六感에 의존할 수 밖에 없다.

이 Reich의 흐름을 따른 사람에 Alexander Lowen이 있다. 그는 肢體의 각 부분이 感情의 象徴이라고 생각한다(國分康孝, 1983). 예컨대, 脚은 自我이다. 다리가 휘청거리는 사람은 자아가 약하다. 그래서 다리를 단련하면 자아도 강해진다는 것이다. 다리가 大地에 착 달라붙어 있다는 느낌(대지에 자기 발로서 있다는 느낌)이 강해지는 그러한 간단한 體操(body work)를 한다.

肩(어깨)도, heart(愛의 상징)로부터 유출된 애정이 어깨를 통해서 손바닥으로 나가기 때문에 愛情의 通過點이다. 그래서 어깨를 으쓱 치기고 있으면, 애정의 유출을 막게 된다. 고로 어깨의 힘을 빼내는 body work를 해야 한다는 것이다.

(10) 身體表現을 活用하기

신체언어를 강조하는 형태주의적 관점에서는 마음과 신체가 상호관련되어 있으며, 마음 속에서 일어나는 일들이 신체를 통해 표현된다는 점과 신체표현을 통해 自己自覺을 촉진 시킬 수 있다는 점에 특히 주목한다. 그래서 '상담자가 내담자를 이해할 수 있는 실마리가 되는 것은 사용법·뉴앙스·음성·자세·동작·태도 및 표정과 같은 미묘하게 표현하는 방식이며, 이러한 미묘한(본인은 깨닫지 못하는) 全體像에 대한 感情을 빼고서는 '技法'도 무의미한 것이 된다'(伊藤隆二 편, 1994, p.10). 즉, 상담자는 이러한 신체언어를 判讀할 수 있는 技術이 있어야 한다.

여기에서는 신체언어를 과장하기와 말에 몸짓을 결합하기를 검토하기로 하자.

㉞ 身體言語를 誇張하기

이는, 내담자의 몸을 통해서 보내는 파악하기 힘든 신호들과 암시들을 이해할 수 있는 수단을 제공한다. 의미있는 행동을 시사할 수 있는 내담자의 무의식적인 움직임·몸짓 등은 아직 완성되지 못한 암시체라고 할 수 있다. 이런 경우, 내담자에게 바로 그

동작이나 제스처를 반복적으로 과장해서 표현하라고 요구하면, 그 행동에 밀착된 감정이 강렬하게 되어 內面의 意味를 더욱 분명히 알 수 있게 된다.

‘마지 못해서 웃는 내담자에게 더욱 과장하여 웃어 주세요’라고 주문한다면, 과장하여 몸을 사용함으로써 그 신체표현이 의미하는 感情이 확실해진다.

이런 반복적인 ‘과장게임’은 언어적 행동에도 적용될 수 있다(國分康孝, 1983). 내담자가 중요한 말을 하면서 얼버무리거나 그것에 대해 생각해 보지 않았다고 했을 때, 그에게 그 말을 반복해서(필요하면 ‘더 크게 더 크게’) 말하도록 요청한다. 이런 과정을 통해 내담자는 자신의 목소리를 사실적으로 듣게 될 뿐만 아니라, 말 속에 담긴 자기의 意識內容을 분명히 자각한다.

㉔ 말에 몸짓을 結合하기

‘나는 기쁩니다’라고 말할 때에는 의식적으로 기쁜 얼굴을 하게 하며, ‘나는 유감스럽습니다’라고 할 때에는 주먹을 쥐고 휘둘러 하면서 신체적으로 분함(忿)을 느끼게 하는 것이다. 말은 抽象的이기 때문에 말만 한다는 것은, 자기를 다른 사람처럼 분리해서 바라보는 것이 된다. 즉, 자기 자신과의 만남이 없다. 배경이 도형으로 된다는 것은, 知的인 洞察에서만 일어나는 것은 아니다. 感情을 설명하는 것이 아니라, 감정을 表現하는 것이다(國分康孝, 1983).

(11) 言語的 接近技法

㉕ 一人稱 代名詞로 바꾸기

이는, 내담자로 하여금 구체적인 책임감을 느끼게 하는 방법으로 그것(it)을 나(I)로, 우리(We)를 나(I)로 바꾸기다. 즉, 내담자가 타인이나 환경과의 관계를 자기 자신과의 관계로부터 직접 파악하기를 원조하는 것이다. 예컨대, ‘금년은 일이 잘 되지 않았지만 내년에는 사태가 달라질지도 모른다’라고 내담자가 말했다고 하자. 이러한 발언에 대해서 상담자는 ‘사태가 변한다고요?’ ‘당신은 누구의 일을 말하고 있는 겁니까!’라고 반응한다. 내담자에게 자각을 일으키기 위해서는 ‘금년, 나는 일이 잘 되지 않았지만 내년에는 나는 변할지도 모른다’라는 표현으로 치환시켜야 할 것이다.

㉖ 動詞를 바꾸기

이는 자신의 생각과 의지를 자각하게 하는 방법이다. 즉, 할 수 없다(can't)는 언어

표현의 文末을 하지 않겠다(won't)로 바꿈으로써 내담자의 責任性이나 自律性을 자각하게 한다. 예컨대, '나는 담배를 끊을 수가 없다'는 표현을 '나는 담배를 끊지 않겠다' '담배를 끊을 생각이 없다'로 변화시켜 본다.

여기에서 '할 수 없다'고 말 할 때는 受動的이므로 자기 이외의 다른 어떤 것에 자기의 능력(power)을 양보하고 있다는 사실을 의미하지만, 이렇게 文末表現을 변화시킬 때에는 책임전가의 그 책임을 실은 자기에게 있다는 것을 자각시키는 데 도움이 된다 (伊藤隆二 편, 1994).

다른 형태로서는 내담자로 하여금 그가 어떤 말이든 한 후에, '나에게 책임이 있다'라고 말하게 하는 責任지기(assuming responsibility)가 있다. 예컨대, 내담자가 '나는 화가 납니다. 그리고 그것에 대해 나에게 책임이 있습니다'라고 말할 수 있다. 이 기법도 내담자의 생각·감정·행동에 대해 다른 누가 아닌 바로 내담자 자신이 책임을 있음을 인식하도록 돕는 것이다.

다 文章을 바꾸기

이는 무의식 속의 자신의 생각을 자각시킬 수 있는 방법으로서 '의문형'문장을 '陳述文'으로 바꾸는 것은 한 예가 된다. 내담자는 질문형식의 표현을 사용함으로써 자기의 자신의 감정이나 생각을 직접으로 표현하기를 피한다든가, 그것을 감추려는 경향이 있다. 이런 경우 질문을 직접적인 표현으로 바꿈으로써, 내담자 자신의 감정이나 생각을 밝히고 그것에 責任을 갖도록 한다.

예컨대, '선생님은 지금 몇 살입니까?' '오늘도 殘業이 있습니까?' '오늘 밤도 귀가가 늦습니까?'와 같은 질문에는 반드시 그 裏面에 어떠한 感情이 숨겨져 있다. 그러나 그것은 배경으로 되고 있는 것이며, 질문이 '도형'으로 되고 있다. 그래서 질문하지 않고 그 배후의 감정을 곧바로 표현하는 것이, 그대로의 자기가 되는(감정체험<experiencing>) 길이다. 그러므로, 질문을 '선생님은 노령이지만 아주 젊어 보이는군요' 때로는 일찍 돌아와서 부인과 아들과 함께 저녁식사를 하고 싶어요' '여보, 일찍 돌아오세요. 저는 쓸쓸해요'라는 직접적인 표현으로 바꾼다.

질문만 하는 사람은 때로는 남의 이야기를 잘 듣는 인간이라고 칭찬을 들을 지는 모르지만, 자기의 實態(감정체험)을 감추고 있는(배경) 사람이라고 할 수 있다.

㉔ 包의 反復

이는 내담자의 발언 가운데 感情表現的인 句를 큰 소리로 몇 번이나 반복하는 방법이다. 소리를 냄으로써 감정이 선명해진다. 지금까지 real하게는 느끼지 못했던 감정이 切迫感을 갖고 치밀어온다. 그 감정에 잠기는 것이 '自覺'이며, '感情體驗'인 것이다. 疎外되고 있던 자기와의 만남이다. 배경이 도형으로 되는 것이다. '南無觀世音菩薩'이라고 몇 번이나 反復하는 것도 그러한 意味가 있을 것이다.

㉞ 어떻게

이는 事實을 말한 뒤에 반드시 그 사실에 대해서 자기는 어떻게 느꼈는가를 요구함으로써 자기의 感情에 접촉케 하는 방법이다. 예컨대, 어떤 내담자가 '오늘 여기로 오는 도중에 길거리에서 예쁜 옷을 입은 어린 여자애가 어머니와 함께 손을 잡고 걷는 것을 보았다'고 말했다고 하자. 이러한 경험적 사실에 대한 報告에 대해 상담자는 그에게 다음과 같은 질문, 즉 '그것에 대해서 당신은 어떻게 느꼈습니까'라고 묻는다. 그러면, 내담자는 '나에게는 저런 시절이 없었다. 나는 이제까지 여자로서 대접받았던 적이 한 번도 없었다. 그래서 나는 여자답지 못한 것이다'라고 대답한다.

또 내담자가 '저녁 때 TV를 보고 곧 잠을 자버렸다'고 말한다면, '어떻게 해서'라는 질문에 '집이 시시하다. 가정이라기보다 침식을 제공하는 卜宿집으로 보고 싶다'라고 말할 수 있다.

계슈탈트 상담에서는 感情의 세계에 接觸(contact)하는 것을 중시한다. 산다는 것은 直接 體驗(immediate experience)이며 觀察者的이어서는 안된다. 당신은 어떻게(How) 느끼고 있는가를 끊임없이 캐묻는 것이다.

이에 대해, 精神分析은 '왜 저렇게 느끼는 것인가'에 관심이 있다. 왜(Why)라고 물으면 그 답은 이유가 되고 설명이 된다. 그만큼 眞正한 自己로부터 떨어지는 것이 된다. 그래서 계슈탈트 상담에서는 '왜'라고 質問하지 않는다(國分強孝, 1983).

㉟ 발언내용과 정반대의 말을 하기

'나는 연약하다'라는 내담자에게 '나는 용감하다'나 '나는 용감하다'라고 몇 번이나 말하게 하는 방식이다. 이렇게 말함으로써 초점을 이루지 못했던, 자기의 남에게 알려지지 않는 부분(배경)이 close up 해 온다.

여기에는 다음과 같은 前提가 있다. 인간은 누구에게나 反對的인 傾向을 지니고 있는, 全體的인 人間이라는 점이다. 평화를 바라는 인간에게도 공격성이 있고, 공격적인

인간에게도 약한 점이 있으며, 쓸데없이 사사건건에 이론만 캐는 인간에게도 人情을 얻으려는 데가 있다. 100%의 약함, 100%의 이론캐기란 없다. 실사 100% 쓸데없이 모든 일에 이론만 캐는 사람이라 하더라도, 그것은 아마 인정을 얻기 위한 방어기제로서, 극단적으로 반대방향으로 나가고 있는 것이다. 즉, 反動形成(reaction formation)인 것이다.

이러한 인간의 相反性에 대해 Freud도 남녀 공히 兩性的 氣質(bisexual temperament)을 갖고 있고(Hall, 1954), Carroll(1956)은 인간은 자기가 가장 하고자 하는 일에 대해서 극도의 反感을 표시한다고 입언하고 있다.

㉞ 할 수 없는 일을 하기

㉞와도 관련되지만, 할 수 없는 일을 演習을 통해서 그 潛在力을 개발시키는 기법이 다. 사람 앞에서는 말을 잘 하지 못하는 내담자가 있다고 가정하자. '이제부터 당신은 사람 앞에서도 태연하게 이야기하는 인간이라고 생각하고 사람 앞에서 말하는 장면을 연출해 주세요'라고 役割놀이(role-play)를 하도록 한다. 물론, 연극이기 때문에 당연히 할 수 있을 것이다.

또, 내담자가 너무 좋아서 언제나 다른 사람에게 이용만 당해서 후회한다고 하자. '너는 이제부터 철면피와 같은 사람으로 되어 주세요'라고 요구한다. 상담자가 책을 빌려달라고 하면, 입에서 나오는 대로 이유를 대서 거부하세요. 5회는 몹시 거절하세요와 같은 것이다. 이는 행동주의 상담에서 말하는 自己主張訓練(self-assertiveness training)으로서, 내담자 자신도 그러한 마음을 먹으면 拒否할 수 있는 人間이라는 것을 깨닫게 하는 것이다. Rogers의 입장에서 보면 自我概念의 變容이지만, Perls의 입장에서는 '배경'을 '도형'으로 하는 것이다(國分康孝, 1983).

V. 게슈탈트 相談의 適用範圍

게슈탈트 상담의 적용범위를 개인과 집단별로 보면 다음과 같다.

1) 個人의 效用

① Simkin(1974)은 게슈탈트 상담은 '知性만을 사용하는 일에서 인생을 보내는 사람'에게 특히 적합한 반면, 자기의 행동에 대해서 꼼꼼히 생각하는 사람이나 자기의 행동을 實感있게 경험하지 않고 느낀 대로 곧 행동으로 옮겨 전혀 통찰을 하지 않는 사람에 대해서는 주저한다고 말한다.

여기에 認知的 變容을 중요한 수단으로 하는 Ellis의 RET와 게슈탈트 상담 간에는 차이가 있다. 즉, 前者는 사고에 영향을 주어 인지를 변화시키고자 하는데 반하여, 後者는 체험을 통해서 그것을 꾀하고자 하는데 差異가 있다. 즉, 思考志向과 體驗志向의 차이이다. 따라서, 사고지향적인 사람에게는 RET가 적합하고, 상징이나 심상 및 환상을 사용하는 능력이 잘 발달된 사람에게는 게슈탈트 상담에서 효과적이라고 볼 수 있다(정인석, 1991; 장혁표 외, 1993). 특히 後者의 경우, 상담의 목표가 갈등에 대한 자각과 내적인 통합이기 때문이다.

② Shepherd(1970)는 일반적으로 게슈탈트 상담은 지나치게 社會化되고, 속박과 억제 속에서 사는 사람들--가끔 신경증세·공포증세·완전주의·비효율적이며 억눌렀다고 기술하는 자들--에 효과적이라는 것이다. 그들의 機能은 그들의 내적 제한 때문에 제한되고, 主觀이 없고, 삶의 기쁨은 거의 없는 사람들이다. 게슈탈트 상담의 대부분의 노력은 바로 이러한 성격의 사람들에게 행해졌다.

③ 過去の 問題가 아직도 남아 있어서 고민하는 내담자에게 유용하다(정인석, 1991).

④ 아동이나 사춘기의 사람들, 정신병 환자, 정신병질자들에게도 사용되고 있다.

⑤ 부부와 결혼상담에도 널리 적용된다.

2) 集團의 效用

게슈탈트 상담은 대부분의 경우 집단상담의 하나로서 집단을 통해서 널리 적용된다. 즉, 학생들에게 그들의 開放性과 상호 인간관계를 개선하기 위한 學校相談으로서는 물론, 산업상담과 성장그룹에도 활용된다. 이 때 집단의 구성원은 12~16명이 적당하며, 共同相談者와 같이 실시하는 경우가 많다.

게슈탈트 상담이 집단에서 실시할 때 얻을 수 있는 利點은 다음과 같다(伊藤隆二 편, 1994).

① 문제를 지닌 내담자는 그 문제에 너무 매몰된 나머지 그것을 잘 볼 수 없지만, 다른 구성원에게는 객관적으로 잘 파악할 수 있다. 그 결과로 개인의 苦悶은 막다른 상태에서 일어난다는 것을 지적할 수 있게 된다.

② 집단구성원들이 개인에 대한 강력한 後援者가 되어 勇氣를 북돋아 주기 때문에, 집단전체가 지니는 분위기의 작용이 문제해결에 매우 효과적이다. 그래서, 자기변화에 대해 不安感을 가진 내담자라 하더라도 그러한 집단 속에서는 지금까지와는 다른 행동을 쉽게 경험할 수 있고, 이 경험이 自信感으로 연계될 수도 있다.

③ 구성원 중의 한 사람이 자신의 문제와 씨름하고 있는 것을 보면, 다른 사람도 자기의 인생에서 그와 비슷한 문제라든가 아니면 전혀 다른 문제라는 것을 알게 되고 이해하게 됨으로써, 자신의 문제가 해결되는 경우도 있다.

④ 한 사람의 問題解決에 의해 생긴 변화로부터 용기를 얻어, '다른 사람도 자기도 반드시 변화할 수 있다'는 自信感을 갖게 된다.

VI. 評 價

여기에서는 계슈탈트 상담에 대한 공헌점을 먼저 검토한 후, 제한점을 고찰하기로 한다.

1. 貢獻點

① 지금-여기에서의 현재의 순간을 충분히 이해하고 경험해야 한다는 점이다.

Polster and Polster(1973)는 현재 정신(the now ethos)을 이야기하면서 '힘은 현재에 존재한다'는 명제를 개발했다. 그들의 견해에 따르면 '가르치기에 가장 어려운 眞理는 오직 현재만이 지금 이 순간에 존재하며, 이것에서 벗어나면 현실적인 삶의 차원에 혼란을 가져온다'는 것이다.

우리의 眺望이 과거로 혹은 미래로 향하고 있다면, 우리는 현재라는 시간과 그 순간에 누릴 수 있는 즐거움과 만족감을 희생시키고 있는 것이다. 여기-지금 이 우리가 가지고 있는 唯一한 實在이며, 따라서 우리는 모든 순간에 완전히 자신에게 몰두하고 그

경험으로부터 利得을 얻어야 하는 責任을 가져야만 한다.

Perls는 우리는 완전히 현재 속에 살아야만 한다고 주장하고 있지만, 그렇다고 해서 우리의 기억 속에 있는 것이나 미래의 조망을 완전히 떨쳐버리는 것을 옹호하지는 않는다. 과거는 우리가 마무리져야 하는 미완성된 상태와 회상하여 즐거운 경험을 그리고 현재에 적응하는 데에 도움이 될 수 있는 경험들을 담고 있는 것이다. 우리는 과거를 인식해야만 하지만, 과거 속에 살아서는 안된다는 것이다.

未來에 대해서도 마찬가지이다. 우리는 성장하기 위해서는 미래의 계획을 세워야 한다. 그러나 現在의 代用으로서 그 계획을 사용해서는 안 된다는 것이다.

② 과거를 현재와 관련되는 면으로 가져와서 생생하게 처리하는 점이다.

이 접근은 내담자의 어려운 문제상황을 현재로 가져오게 하고, 지금-여기에서 자신의 감정과 관련시켜서 느끼도록 하는 데 기여하기 때문에, 과거로부터의 未決課題는 무시되지 않는다. 즉, 과거보다는 현재를 중시하며, 또한 과거나 미래도 현재와의 관련하에서만 의미있는 것으로 보기 때문에, 빈 의자기법을 心理劇化함으로써 현재 속에 과거를 복원시켜서, 현재 속에서 과거를 청산시킬 수 있음을 이미 검토한 바 있다.

③ 特히, 非言語的 表現을 강조한다는 점이다.

그렇다는 것은 소리·표정·몸짓·시선·앉는 법·체내감각과 같은 비언어적 표현이, 언어표현 보다도 정직하게 자기의 實態를 잘 나타낸다는 것이다. 우리의 身體와 감정이, 진실을 피하는 언어보다 진실을 더 잘 나타내준다는 뜻이다. 그래서, Perls의 격언에 '네 마음을 소멸하고 네 감각으로 돌아와라'라는 것이 있다.

여기에서, 정신분석적으로 말하면 Freud보다 Jung의 이론에 가깝다. Jung은 인간의 無意識은 인류의 지혜가 감추어져 있으므로 善하다고 생각한다. 이처럼 머리(理性)에 의한 판단보다도 體感覺(sense data)에 따른다는 점에서는 Rogers의 有機體 體驗(organismic experience)과 아주 비슷하지만, 다음과 같은 差異點이 있다(國分康孝, 1983). Rogers는 生物主義이기 때문에 유기체에 지혜가 원래 갖추어지고 있다는 전제가 있지만, Perls는 신체가 진실한 자기를 나타낸다는 의미이므로 Rogers의 性善說과는 다른 것이다.

이처럼 게슈탈트 상담에서는 자신과 타인을 이해하는 기초로서 신체의 움직임·목소리·자세·호흡 등으로 나타나는 總體的 經驗을 활용한다(Patterson, 1973; Passons,

1975). 따라서 病理現象이란 이러한 신체표현과 언어표현의 틈 혹은 행위와 감정의 간격에 유래한다는 것이다. 話者나 聽者나 모두 언어표현에 신경을 써서 신체표현을 자각하지 못하는 수가 많다. 대부분의 경우, 신체표현이 '배경'으로 되고 있지만, 그것을 '도형'으로 하지 않으면 안된다. 이것이, 바로 成長에의 第一歩이다.

④ 身體的 接觸을 감정적 통찰의 誘發劑로 활용한 점이다.

계슈탈트 상담에서 배워야 할 것은 비언어적 Communication을 활용한다는 점이다 (國分康孝, 1983). 精神分析도 비언어적 표현을 해석의 素材로는 삼았지만, 치료수단으로 이 비언어적 Communication(예: skinship)을 이용하지는 아니했다. 行動主義 相談에서도 신체접촉(예: 보수로서의 愛撫·등두들기 등)을 하지만, 계슈탈트 상담의 그것과는 목적이 다르다. 계슈탈트 상담에서는 신체접촉이 감정적 洞察의 유발제로서 이용되고 있다. 즉, 내담자의 문제에 관한 지적인 관념을 중시하는 것이 아니라, 직접적·신체적 접촉을 함으로써 그 당시의 그를 이끄는 느낌을 자각시키며 그 원인을 자각하도록 하는 것이다(이형득 외, 1987). '未完成 行爲'의 완성법으로서도 이용된다.

⑤ 모든 접근법 중에서 創造의 可能性이 가장 크다.

계슈탈트 상담과 인간중심 상담을 제외하고, 대부분의 상담들은 과정중심적이라기 보다 技法中心的이다(장혁표 외, 1993). 심지어 過程을 강조하는 인간중심 상담조차도 反應技法을 중심으로 이루어지고 있다. 이론상 계슈탈트 상담자들은 실존적 참만남으로써 매 치료과정에 접근한다. 상담자들은 선입견을 버리고 순간 순간의 만남에 반응하면서 그 상황에 적절한 반응은 어떤 것인지, 내담자는 어떤 사람인지를 지각한다. 이 과정에서 내담자의 창조적 잠재력이 창조적으로 살고, 행동하기 위한 장애나 방어없는 에너지로서 발산된다.

즉, 내담자와 상담자 간의 실존적 관계성을 강조하면서, 자각을 증대시키기 위해 實驗을 창조하고 이행하는 創造의 精神을 강조하고 있다(김충기 외, 1993).

⑥ 계슈탈트 상담은 直接的이고 積極的인 相談이라는 점이다.

이 접근은 자기변화를 위한 것이 아닌 방어를 위한 핑계에 관해서는 계속 방어를 하지 않도록 하기 위하여 맞닥뜨림(confrontation)을 통해서 그들 자신의 의미와 해석을 발견하도록 내버려 두어서 자기선택이 이루어지도록 한다(Corey, 1991). 즉, 상담의 주도권을 갖는 상담자는 내담자의 중요한 갈등을 발견하고 對面하여 해결하는 데 능동

적인 성질을 갖는다. 그러므로 때로는 놀라울 정도로 짧은 시간 안에 그 효과가 나타나므로, 경험이 많지 않은 상담자나 내담자는 게슈탈트 상담이 '卽席療法(instant cure)'이라고 생각할 수도 있다(김영숙 외, 1993).

⑦ 이 상담의 實存의 特性에 있다.

이 상담과정에서는 문제나 갈등 및 사건에 대한 이야기는 최소화하면서, 개인에게 實存의 意味를 실제로 최대한 경험하게 한다. 다른 상담에서는 문제에 대해 이야기하고, 문제를 認識的으로 이해하는 것을 강조하면서 개인의 실존에서 그 문제의 의미를 느끼고 이해하는 것을 배제하는 경향이 가끔 있다. 행동주의 상담에서는 인간 자체는 변화시키지 않고 行動만을 직접적으로 변화시키려 하지만, 게슈탈트 상담은 내담자의 행동을 활용하여 스스로 자신의 창조적인 잠재력을 발견하도록 하여 자신의 변화를 촉진하도록 한다(이형득 외, 1987).

⑧ 꿈에 대한 실험이다.

꿈을 가지고 작업하는 게슈탈트 技法은, 개인으로 하여금 자신의 삶의 중심 주제를 자각하게 해주는 독특한 통로이다(김충기 외, 1993). 각각의 꿈을 자신의 투사로 봄으로써, 내담자는 꿈을 현실로 가져와서 그 개인적 의미를 해석하고 그것에 대한 책임성을 가정할 수 있게 된다. 즉, 숨겨진 의미의 상징적 표현으로서가 아니라, 자아의 투사로서 꿈의 부분들을 다루는 아이디어는 精神分析的 解釋에 관련된 수많은 수수께끼들을 제거하였다(장혁표 외, 1993).

2. 制限點

① 이 접근은 性格理論이 未洽하다.

게슈탈트 상담자들은 지난 몇 십년간 기발하고 창의적인 상담작업에 너무 치중한 나머지, 개체의 발달과정에 대한 세련되고 정교한 성격이론을 만들어내지 못했다(김정규, 1995). 예컨대, 현재까지 '자아(self)'개념은 Perls 등이 제안한 바, 개체-환경 장에서 일시적으로 나타났다가 사라지는 현상으로만 이해되고 있으며, 개체의 경험을 조직하고 행동을 주도적으로 이끌어가는 지속적인 조직으로는 인정받지 못하고 있다는 것이다.

그렇게 되면 개체에 대한 체계적인 이론을 정립하고 그에 따른 학문적 연구를 수행하는 것이 불가능하게 되어, 체계적인 학문연구가 불가능하게 될 위험에 빠지게 된다.

② 이 상담의 한계는 상담자의 訓練·經驗·技術·性格 등과 관련이 있다.

계슈탈트 상담의 技法들은 종종 강렬한 정서적 표현을 초래한다. 상담자는 이런 감정을 통해 그리고 경험했던 것의 인지적·정서적 통합을 통해 내담자와 관계를 맺고 지도하는 경험과 정서적 태도를 지녀야 한다. 그러나 태도의 잘못으로 내담자는 경험이 나타나기 전보다 덜 통합되고 미해결된 느낌을 지닌 채 떠나가 버릴 수도 있다.

또 이 상담과정에는 다소 劇的 要素가 있고, 가끔 관객이 있기 때문에 상담자는 관중 앞에서 연극을 하고픈 유혹을 극복하여야 하며, 또 극적인 효과가 나오도록 내담자를 독촉해서도 안된다. 상담자가 진행에 대해 너무 많은 지시를 하여 그 개인이나 집단이 수동적이 된다면, 책임감이나 자아지지(self-support)를 발달시키는 기회가 적어진다는 것이다.

그리고 상담자는 자신의 욕구를 자각하고 내담자의 과정에 간섭하지 않으며, 현재에 존재하고 기꺼이 방어를 풀고 自己露出을 하는 등 높은 수준의 人間的 成熟도 이루어져야 한다(김충기 외, 1993).

그러므로 계슈탈트 상담이 효율적이기 위해서는 상담자의 잘 발달된 기술, 경험, 감수성 및 훌륭한 판단들이 필요하다는 것이다.

③ 타인의 영향이나 보다 큰 사회의 기능을 무시하고, 개인을 그 자신의 運命에 대한 唯一한 主人으로 강조한 점이다.

철학적으로 '나는 나의 일을 하고 너는 너의 일을 한다'는 생활자세는 위험하게 받아들여진다. 즉, 責任에 대한 Perls의 견해의 일부는 바람직하게 보이나, 다른 부분은 찬성할 수 없다(Schultz, 1977).

인간으로서 자기 삶의 과정과 행위에 책임을 져야 한다는 견해에는 논쟁의 여지가 없다. 확실히 우리는 외부의 힘에 의해 지배될 수 없고, 또한 우리의 삶의 방식에 대해 부모나 타인들을 책망하는 것도 건강하지 못하다. 다른 어느 누구도 우리의 현재 모습과 행동방식에 책임이 없다는 Perls의 견해는 훌륭하다. Freud이래 인간의 불행이나 실패를 불량한 어린 시절(거부형의 어머니·부친부재·형제 간의 경쟁·지나치거나 관대한 대소변훈련·원하는 물건이 없음 등)의 탓으로 돌리는 것이 유행하게 되었다. 타인

이나 다른 어떤 것에 責任을 轉嫁시키는 것은 쉬운 일이지만, 이것은 결국 궁극적으로는 自我破滅이 되는 길이다.

이런 점에서 인생의 個人的 責任에 대한 Perls의 생각은, 인간을 과거 환경의 受動的 犧牲者로서 묘사는 입장에 대한 신선한 解毒劑라고 할 수 있다. 모든 사람이 오늘의 자신이나 20년 후의 자신이 되는 것은 바로 개인적 책임의 문제라는 것을 굳게 믿는다면, 그 결과로 보다 健康한 社會가 될 것이다.

그러나 한편, 他人에 대한 責任을 回避해야 한다는 그의 견해의 결과로 보다 나은 사회와 인간이 될 수 있는 지는, 심각하게 의심이 가지 않을 수 없다. 이것은 인간은 자기만을 위하여 살며, 동료인간에 대해서는 아무런 義務도 없다는 몰인정한 이론으로서, 完全한 利己主義로 전락할 위험이 있다. 인간은 바로 社會的 動物(social animal)이기 때문이다.

④ 이 접근은 성격의 認知的 側面을 무시한 점이, 反知性的으로 되기 쉽다.

理性과 論理는 심리적 건강을 위한 Perls의 처방에서 크게 나타나 있지 않고, 思考가 아닌 느낌·존재·실존에 강조를 두고 있다(Schultz, 1977). 그는 '지력을 잃고 感覺으로 다가오라'면서, 이성적인 사고보다는 有機體의 智慧(직관적이고 정서와 감정에 기초한 것)에 더욱 의지해야만 한다는 것이다. 知的 能力은 '왜' 일어나는지 원인을 규명하는 데 매우 관심을 쏟아서, 그 일이 어떻게 일어나는가 하는 것을 완전히 경험할 수 있는 능력이 제한된다고 Perls는 느꼈다. 즉, 사물을 直觀적으로 이해하는 것이, 지성적으로 설명하는 것보다 더 價値가 있다는 것이다.

그러나 많은 사람들이 논리와 이성의 힘에 대한 강조가 줄어들 때에 심각한 疑問을 제기시킨다. Corey는 내담자는 상담자가 주는 적절한 教授(정보제공·암시·인지적 과정·설명·해석·지도 등)로부터 自己表現과 利益을 얻을 수 있다고 생각한다(김충기 외, 1993).

⑤ 衝動의 認識과 그 表現은 社會적으로 害을 끼칠 수 있다.

인간이 자기의 충동과 욕망 등을 인식하고 받아들인다는 것은, 다른 性格理論家들에 의해서도 제안되었던 생각이다. '자기에 관련된 모든 것'을 있는 그대로 보는 自己客觀化와 자기를 있는 그대로 받아들이는 自己受容(self-acceptance)은 보다 건강한 모습이다(한국청소년개발원 편, 1993).

그러나 우리는 어릴 때부터 부모와 문화로부터 충동과 욕구 등을 抑制해야 된다고 배워 왔으며, 그 結果 그런 충동 등을 표현하는 것을 두려워하게 된다. 그런데 이러한 충동을 자발적으로 표현하는 대신에 억압이 되면 그것은 단순히 사라지는 것이 아니라, 다른 여러 가지 形態로 表出된다. 例컨대, 경쟁심이 위궤양 증세로, 의존적 욕구가 복합적인 공포증으로 나타날 수 있고, 억압된 공격성은 신경성 국부경련이나 타인을 공격적이라고 비난한다든가, 또는 금욕적인 사람들은 젊은이의 부도덕성을 책망한다든가 하는 등 投射하는 경우도 있다. 따라서 이러한 精神身體的 症候(psycho-somatic symptom)나 투사가 일어나지 않기 위해서는, 인간의 內的 衝動이나 感情을 자유롭게 표현해야 마땅하다.

그러나 그러한 충동의 외적·직접적인 표출은, 타인의 감정이나 행동에 害를 끼칠 뿐만 아니라, 그 報復이 되돌아 올 가능성도 예상하기 어렵지 않다. 모든 情緒의 表出은 그 정도와 방법에 있어서 때와 장소에 따라서 一定한 社會的 準則에 부합된다는 것이 情緒的 成熟의 한 條件(桂 廣介, 1969)이란 점을 명상할 필요가 있다. 人生은 결코 계슈탈트 年次大會나 感受性 訓練場이 아닌 것이다.

VII. 結 論

고찰한 것처럼 계슈탈트의 獨創性은 내담자의 문제를 보고 조처하는 技法의 참신성에 있다고 할 수 있다. 여기에서 종래의 상담이론과 관련하여 계슈탈트 상담이론의 特徵을 몇 가지 제시하면 다음과 같다(김정규, 1995).

첫째, 이 접근은 다양한 삶의 문제들을 하나씩 떼어 보지 않고, 그것들이 서로 전체적이고 유기적으로 관련된 것으로 이해하는 새롭고 독특한 접근방법을 제시한다는 점이다.

둘째, 이 접근은 신체와 정신 그리고 환경을 서로 불가분의 관계에 있는 통합적이고 유기적인 존재로 이해함으로써 전통적인 심리치료 기법들의 二元論的 世界觀을 극복했으며, 내담자로 하여금 자신의 문제를 새로운 시각에서 바라보고 독창적인 방법으로 해결하도록 해줌으로써 그들의 삶을 창조적이고 신선한 것으로 바꾸어 준다는 점이다.

셋째, 이 접근은 우리가 알지 못하는 無意識의 세계를 파헤치는 것을 목표로 하지 않고, 오히려 우리 가까이 있는 것들을 좀더 선명하게 알아차림으로써 점차 우리의 시야를 확장하여 새롭고도 창조적인 삶을 살도록 도와준다는 점이다.

넷째, 이 접근은 어떤 다른 상담보다도 開放的이라는 점이다. 그렇다는 것은 이 상담은 어떤 고정된 教義를 고집하지 않기 때문이다. 이 상담은 다른 상담이론이나 사상 혹은 상담기법과의 접촉을 통해 발전해 왔으며, 현재도 발전하고 있다는 점이다.

다섯째, 이 접근은 동양사상의 영향을 강하게 받은 치료기법이기 때문에 東洋人, 그 중에서도 특히 韓國人은 불교와 도교, 성리학 등 풍부한 정신적인 전통을 갖고 있고, 또한 감정이 매우 풍부하고 솔직한 민족이므로, 이 치료기법이 잘 맞는다는 점이다. 따라서 이 상담에 대한 학습과 연구의 가치가 많다고 사료된다.

그러나 한편, 今後의 課題로서는 게슈탈트 상담자의 養成에 관한 것으로서, 다음 두 가지 문제를 제시할 수 있다(伊藤隆二, 1994).

첫째, 자격있는 게슈탈트 상담 專門家의 지도감독에 의해서 양성되어야 하고, 그 기간은 단기간이 되어서는 안된다는 점이다.

둘째, 直接 體驗을 통한 學習이어야 한다는 점이다. 게슈탈트 상담기법이 책에서 얻은 지식이나 단기간의 workshop에 참여하는 데서 얻어질 수 있는 것이 결코 아니며, 스스로 게슈탈트 상담을 통한 경험이 기본적으로 중요하다. 또 양성과정에서 공동상담자로서 집단에 참가하는 경험도 중요하다.

이렇게 게슈탈트 상담은 心理治療法으로서만이 아니라 人間性 開發을 위한 훌륭한 사상과 기법으로도 널리 주목·인정받고 있는 만큼, 그 본격적인 專門家 養成을 위한 system 개발에도 큰 관심과 노력을 기울여야 할 것이다.

參 考 文 獻

- 고명규(1995). FRANKL의 意味療法에 관한 一考察, 學生生活研究, 第16輯, 濟州大學校.
- 김정규(1995). 계슈탈트 심리치료. 서울:學志社.
- 김영숙·이재연(편역)(1993). 아동을 위한 상담이론과 방법. 서울:교육과학사.
- 金忠起·金賢玉(공역)(1993). 相談과 心理治療의 原理와 實際. 서울:星苑社.
- 安昌一(1976). 現代相談理論의 比較研究, 論文集, 第8輯(第1部), 國民大學.
- 오성춘(역)(1990). 상담학 개론. 서울:장로회신학대학출판부.
- 이장호·김정희(1992). 집단상담의 원리와 실제. 서울:法文社.
- 李炯得 외(1987). 相談의 理論的 接近. 대구:螢雪出版社.
- 이형득(편)(1992). 상담이론. 서울:교육과학사.
- 장혁표·신경일(공역)(1993). 상담과 심리치료의 이론 및 실제. 서울:교육과학사.
- 鄭寅錫(1991). 相談心理學의 基礎理論. 서울:大旺社.
- 崔熔燮(1980). 學習指導. 대구:螢雪出版社.
- 최정훈(1992). 인본주의 심리학. 서울:法文社.
- 韓國大學相談學會(편)(1993). 相談의 理論과 實際. 서울:中央適性出版社.
- 한국청소년개발원(편)(1993). 청소년 심리학. 서울:서원.
- Carroll, H.A.(1969). Mental hygiene: The dynamics of adjustment. 4th. ed. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Corsini, R.J. and contributors(1979). Current Psychotherapies. Itasca 111.: F.E. Peacock Pub.
- Corey, E.(1991). Theory and practice of counseling and psychotherapy. 4th. ed. Pacific Grove, Calif: Brooks/Cole.
- Hall, C.S.(1954). A primer of Freudian psychology. New York: The New American Library.
- Kempler, W.(1973). Gestalt therapy, In R.J. Corsini(Ed.), Current Psychotherapies, Itasca 111.: F.E. Peacock pub.

- Passons, W.R.(1975). Gestalt approaches in Counseling. New York: Holt, Rine and Winston.
- Perls, F.S., Hefferline, R.E., & Goodman, P.(1951). Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality. New York: Delta.
- Perls, F.S.(1970), Four Lectures, In J. Fagan & I. Shepherd(Eds), Gestalt therapy now, New York: Harper and Row(Colophon).
- Polster, E., & Polster, M.(1973). Gestalt therapy integrated: Contours of theory and practice. New York: Brunner/Mazel.
- Polster, E.(1974). Notes on the training of Gestalt therapists. Voice. Fall.
- Patterson, C.H.(1973). Theories of counseling and psychotherapy, 2nd. ed. New York: Harper & Row.
- Schultz, D.(1977). Growth psychology: Models of the healthy personality. New York: D. Van Nostrand Company.
- Shepherd, I.(1970). Limitations and cautions in the Gestalt approach, In J. Fagan & Shepherd(Eds.), Gestalt therapy now. New York: Haper & Row(Colophon).
- Simkin, J.(1974). Mini-lecture in Gestalt therapy. Wordpress.
- 柱 廣介(1969). 青年心理學. 日本: 金子書房.
- 國分康孝(1983). カウンセリングの理論. 日本: 誠信書房.
- 原野廣太郎(編)(1989). カウンセリングと心理治療. 日本: 金子書房.
- 伊藤隆三(編)(1994). 心理治療法 ハンドブック. 日本: 福村出版.
- 中西信男・渡邊三枝子(編)(1994). 最新 カウンセリング入門. 日本: ナカニシセ出版.