

意思交流分析的 相談에 관한 理論的 接近

高明奎*

목 차	
I. 序 論	IV. 相談의 目的과 過程 및 技法
II. 人間 觀	1. 상담의 목적과 목표
1. 자율성	2. 상담의 과정과 기법
2. 변화가능성	V. 評 價
3. 긍정성	1. 기여점
III. 性格理論	2. 제한점
1. 성격의 구조와 발달	VI. 結 論
2. 부적응 행동	참고문헌
3. 건강한 성격	

I. 序 論

개인상담에 대한 접근방법의 하나에, 意思交流分析(transactional analysis : TA)이 있다. 이 접근은 미국의 정신의학자인 Erik Berne(1910~1970)에 의해 창안된 것으로서 네 가지 분석수준 즉, 첫째 개인 자신의 자아상태 구조(성격)를 검토하도록 돕는 과정인 構造分析, 둘째 이러한 자아상태를 활용한 인간관계 상황에서 의사교류의 성질을 평가하는 意思交流分析, 셋째 숨겨져 있지만 잘 정의된 이득을 얻도록 계획된 저의적 의사교류의 연속을 분석하는 게임分析, 넷째 이미 결정된 삶의 계획이 예상된 목표를 향해 진행되는 과정을 분석·교정하는 脚本分析에 기초한 精神治療의 體系이다.

이러한 체계는 성격론이 주종을 이루는 精神分析과 마찬가지로 性格理論의 체계이기도 하다(國分康孝, 1983). 그러나 개인의 정신내적 심층을 탐구하는 정신분석과는 달리, TA에서는 현실적으로 개인의 言動에 나타나는 自我狀態에 초점을 맞추고 있다. 이 구체적이고 관찰 가능한 행동에 관심을 두는 점에서, TA는 정신분석과는 차이가 있지만, 行動主義的 相談과는 유사한 점이 있다. 또한 TA는 내담자가 자기의 행동을 변용하기 위해 자기와 계약을 하며, 지금-여기에서 행동을 선택·실천한다는 점에서 實存主義와도 相通하는 면이 있다. 그런가 하

* 제주대학교 사범대학 교수

면, 상담자는 내담자와 친교적인 관계를 맺고 자기의 세 가지 자아상태를 상황에 따라 자유롭게 방출한다는 技法上의 特徵도 있다.

특히, 일단 한 번 결정된 것이라도 변화될 수 있다는 TA의 主張, 즉 인간의 어린 시절의 초기결단에 의해 형성된 각본에 따른 현재의 삶도, 새로운 결단을 통해 새로운 삶으로 바꿀 수 있다는 입장의 견지는, TA이론의 獨自의인 特性이라 아니할 수 없다. 인간 본래의 自律性을 回復할 수 있다는 이론적 특색에 우리의 주목을 끈다.

이러한 네 가지 복합적인 분석수준과, 다른 상담이론과의 일련의 공통점과 차이점 및 특성을 지닌 意思交流分析의 相談에 대한 理論的 접근에서는 인간관·성격이론·상담의 목적과 과정 및 기법 그리고 평가의 순으로 고찰하는 것을 研究의 目的으로 한다.

Ⅱ. 人 間 觀

TA의 인간관은 자율성과 변화 가능성 및 긍정성을 지니며, 이들 세 가지의 개념에 대해 설명하면 다음과 같다(윤순임 외, 1995).

1. 自律性

Berne에 의하면 인간은 자율적인 존재로 태어난다는 것이다. 그래서 이러한 자율성은 생득적인 것임에도 불구하고, 인간이 인생 초기의 학습과정, 즉 부모와의 관계에서 부모의 일방적인 명령과 금지에 복종함으로써 자신의 자율성을 유보하고 포기하는 행동양식을 배우게 된다.

Berne(1964)의 자율성의 성취는 각성과 자발성 및 친밀성이라는 세 가지의 수용능력(capacities)의 해방 또는 회복으로 나타난다. 이 세 가지 개념에 대해 살펴본다(이성태, 1991).

첫째, 覺醒(awareness)이란 가르쳐진 양식으로서가 아니고 자기 자신의 양식으로 보고 들을 수 있는 수용능력을 말한다. 즉 각성이란 '그렇게 보도록 가르쳐진 방법'으로 보다는 오히려 그들 자신의 개인적인 대면을 통하여 세상을 지각하고 자신과 세계를 자주적으로 지각하는 것을 말한다. 마치 그것은 갓난 아이 때처럼 순수한 감각적 인상들로서 사물을 보고, 듣고, 느끼고, 맛보고, 냄새를 맡을 수 있는 능력을 뜻한다고 할 수 있다. 이러한 각성은 다른 어떤 곳에서 혹은 과거나 미래에서가 아니라 여기-지금에 살 때 가능한 것이다. 따라서 각성적인 사람은 여기-지금 상황에서 자신이 이완 또는 긴장되어 있는지, 개방하거나 폐쇄하고 있는지에 관하여 알고, 현재의 자신의 내면적 감정이나 환상의 세계가 어떤 것인지를 알며, 그것들을 두려워 하거나 부끄러워하지 않고 수용할 수 있다.

둘째, 自發性(spontaneity)은 선택의 자유, 즉 가능한 감정의 여러 유형들(P-A-C)로부터 자신

의 감정을 선택·표현할 수 있는 자유를 말한다. 그리고 자발성은 가능한 모든 감정이나 사고 그리고 행동들의 선택지들 가운데서 자유롭게 선택할 수 있는 수용능력을 말한다. 따라서 자발적인 사람은 개인이 자신의 P-A-C를 묶은 P의 명령에 무조건 따르는 것이 아니라, 현재 상황에 맞도록 자유롭게 선택한 행동을 할 수 있는 사람을 의미한다.

셋째, 親密性(intimacy)이란 각성과 자발성을 전제로 하고 있다는 데 그 특징이 있다. 즉 각성적인 사람의 자발적이고 게임으로부터 해방된 솔직성을 의미하며, 아울러 여기-지금에 살고 있는 순수하게 직관적 지각을 지닌 오염되지 않은 C의 자유를 의미한다. 이렇게 보면, 자율성의 최후 출현 특성이 곧 친밀성인 셈이다. 이런 점을 부연하면, 친밀성은 정상적인 A의 기능 하에서 FC가 자유롭게 기능함으로써 여기-지금 상황에서 타인들과 진실된 만남의 관계를 경험할 수 있는 개방성을 특징으로 하는 개인의 수용능력이라 할 수 있다.

2. 變化可能性

TA이론은 인간은 생애초기의 잘못된 조건형성을 초월할 수 있다고 가정한다(Corey, 1991). 인간은 자신의 과거 결단을 이해할 수 있으며, 재결단하기를 선택할 수 있다. 비록 인간은 어린시절 동안에 타인들로부터의 요구와 기대에 따라 영향을 받고 그들의 뜻에 따라 결단을 내리지만, 궁극적으로 과거의 결정에 대해 재검토가 가능하다. 그리고 초기의 결단이 더 이상 타당하지 않다고 판단될 때, 새로운 결단이 이루어질 수 있다.

결국, 인간에게는 선택권이 있다고 할 수 있으며, 이에 따라 인간은 자신의 초기의 생활자세를 변화시킬 수도 있다.

3. 肯定性

Berne(1966)은 인간성에 대한 긍정적인 견해, 즉 “인간은 모두 왕자 또는 공주로 태어났다”는 표현을 했다. 이러한 긍정적인 인간관과 관련하여 그는 실제로 인간은 적절한 현실지향적인 완전한 신경학적인 구조를 갖고 있다고 하였다. 뿐만 아니라, 인간의 정신과 신체의 건강을 향한 내장된 충동이 있음을 인정하였다(Nelson-Jones, 1982).

綜合적으로 보면, TA는 인간을 단순히 무의식적인 욕망의 포로로 보는 Freud의 無意識的動機論이나, 자율적 인간이란 비현실적인 환상에 불과한 것이며 개인의 행동은 이전의 강화의 산물로 보는 Skinner의 決定論的 立場(Hjelle와 Ziegler, 1981)과는 달리, 인간을 자율성과 변화가능성 및 긍정성을 지닌 自由論的 혹은 反決定論的(anti-deterministic)인 특성의 소유자로 본다.

Ⅲ. 性格理論

TA의 성격이론은 Berne(1961, 1966), Goulding와 Goulding(1979), Woolams와 Brown(1979) 등의 저서에서 세 가지 자아상태, 자극의 욕구·구조의 욕구·자세의 욕구와 같은 세 가지 욕구들을 포함하는 인간행동의 동기, 의사교류, 생활각본, 게임, 스트로크, 금지령, 결단과 같은 핵심개념들로 구성되고 있다. 따라서 여기에서는 자아상태, 인간행동의 동기, 의사교류, 게임 및 생활각본을 성격의 구조와 발달에 대한 내용으로 고찰하기로 한다.

1. 性格의 構造와 發達

1) 세 가지 自我狀態

TA이론에서는 인간의 腦에 과거의 기억과 경험을 담고 있는 貯藏所를 자아상태라고 한다. 과거의 사건과 이에 수반되는 감정은 모두 기억(자아상태) 속에 저장되고 있기 때문에, 어떤 상황에 처하게 되면 옛날의 감정이 매우 똑똑하게 체체험된다는 것이다. 여기에서 自我狀態(ego state)란 “감정과 사고 및 그러한 것과 관련된 일련의 행동양식을 총합한 하나의 시스템”(伊藤隆二 編, 1994)이라고 정의할 수 있다. 자아상태는 정신분석에서의 감정전이와도 비슷하지만, 생활의 순간 순간의 상황에서 세 가지 자아상태가 재현된다는 점에서 차이가 있다.

인간은 누구나 세 가지 자아상태, 즉 아버지 자아상태(Parent ego state : P)와 어른 자아상태(Adult ego state : A) 및 어린이 자아상태(Child ego state : C)로 성격을 구성하고 있으며, 이 세 가지 성격구성요소는 각각 분리되어 특이한 행동의 원천이 된다. 그리고 이 자아상태들은 일관성 있고 예언가능한 순서로 발달한다. 즉 P-A-C 중 가장 먼저 발달되는 자아상태는 C로서, 이 C는 인간이 출생할 때부터 자신의 긴급한 쾌·불쾌를 중심으로 지각운동을 시작하는 과정에서 만족하고 유쾌한 경험에 감각적 반응을 보이면서 발달한다. 그 다음에 C와 마찬가지로 어릴 때부터의 경험에 근거하여, 즉 부모의 행동과 습관을 모방함으로써 P를 발달시킨다. 마지막에는 C와 P의 단계를 거쳐 판단과 調整力을 발휘하고 자기세계의 의미를 탐색하는 A가 발달한다. 이 세 가지 자아상태에 대한 내용과 특징을 들면 다음과 같다.

(1) 아버지 자아

P는 5세 이전에 양부모의 言動을 무비판적으로 받아들여서 내면화시킨 결과로 나타나는 것으로서, FP(Father parent : 아버지 마음)와 MP(Mother parent : 어머니 마음)를 총칭한다(國分康孝, 1983). 이같이 아동이 어린 시절에 부모가 말하고 행동하는 것을 보고 들을 뿐만 아니라 모방하고 학습하면서 그 내용이 아동의 마음 속의 고성능 테이프에 기록된 것이라는 점에서, 일종

의 學習된 生活概念(taught concept of life)이며(Harris, 1969), Freud의 Superego에 상응될 수 있는 개념이다.

언급한 대로 P는 FP와 MP의 합성체이므로 다음과 같이 두 機能으로 구분·검토할 수 있다(Berne, 1970; 國分康孝, 1983; 우재현 역, 1990).

① 비판적(통제적) 아버지 자아 : 부모의 윤리·도덕·가치판단의 기준이 그대로 내면화된 CP는, FP이다. 즉, 주장적이며 비평적이고 또 처벌적이며 완고한 방식으로 기능한다. CP가 내적으로 기능할 때는 스스로를 비판하고 나무라지만, 외적으로 나타날 경우는 타인의 행위나 일에 대해 비난하고 처벌하려고 한다.

그런데 적절한 CP는 사회의 대리인이라고 할 수 있듯이, 사회체제나 규범에 제대로 적용하게 하는데 도움이 될 수 있지만, 심한 경우에는 자기가 제1인자라는 식이며 명량성이나 유모어감이 없어 주위 사람을 불안하게 하여 적용에 방해가 될 수도 있다(Bruno, 1983).

② 양육적 아버지 자아 : 부모가 자녀를 사랑하고 돌보는 등의 言動이 그대로 내면화된 NP는 MP로서, 스트로크를 제공하는 기능을 한다. 즉, 구원적·보호적·위안적·배려적·동정적이다. NP도 역시 내·외적으로 지향하며, 내적으로 표출될 경우에는 어떤 일의 성취 뒤에 자기 자신을 내적으로 칭찬하지만, 외적인 표출에서는 잘 성취한 일에 대해서 언어와 동작으로 칭찬을 하는 것이다. 적절한 NP는 타인의 복리에 관심을 갖고 원만한 인간관계를 유지할 수 있지만, 지나치면 '과보호적'이거나 '익애적'이 될 수도 있어 상대에게 부담을 주게 되어 상대를 떠나게 할 수도 있다(김현수, 1988). 이런 점에서, 잘 발달된 NP는 건강한 성격의 중요한 요소가 된다(Bruno, 1983).

(2) 어른 자아

A는 생후 10개월경부터 자기 자신에 대한 지각과 독창적 사고를 통하여 자신이 어떤 일을 할 수 있다는 능력감을 갖게 되면서부터 점진적으로 나타난다. Freud의 Ego는 항문기경 외부로부터의 양육에서 형성되지만, TA이론의 A는 더욱 초기에 자발적으로 나타난다(國分康孝, 1983). 이와 같은 자기실현의 가능성의 발견시기가 A의 형성초기이며, A에 기록된 자료들은 P의 학습된 생활개념이나 후술하는 C의 감정적 생활개념과는 달리, 어떤 것을 혼자서 해낼 수 있는 아동의 능력의 성장 결과 위에 형성된다는 것이 그 特徵이라 할 수 있다. 그래서 A는 자료수집과 자료정리과정에서 기초한 생에 대한 하나의 思考的 概念(thought concept of life)을 발달시킨다고 할 수 있다(이형득 외, 1987).

A의 기능은 감정과 윤리·도덕적인 면이 거의 배제된(예 : human iceberg : 인간빙산) 것과 같이, 객관적·합리적·분석적·지성적·논리적·사실평가적이어서 일종의 정보처리 컴퓨터라고 할 수 있다. 그렇다는 것은 A는 P에 기록된 자료의 진실여부와 현재에도 적용될 수 있는가를 확인하고 그 자료의 용납과 거부를 결정하는 기능과, C에 기록된 감정이 현재 상황에서도 적절한 것인가 아니면 P의 낡은 자료에 대한 반응형식인가를 알아보는 검토기능을 갖고 있기

때문이다. 따라서 A가 기능하는 정도에 따라 개인의 원만한 의사소통이나 적응이 결정된다고 볼 수 있다(이형득 외, 1987).

결국, A는 Freud의 ego와 같이 행위에 관한 정보수집, 자료처리, 현실적인 가능성을 추적하는 기능을 한다.

(3) 어린이 자아

C는 Freud의 id에 대응시킬 수 있는 것으로서, 어린 시절의 감정적 반응의 흔적을 저장해 놓은 곳이다. 즉, 인간내에서 생득적으로 자연히 일어나는 모든 충동과 감정, 그리고 출생 후 5세 경까지의 외적 사태들, 특히 부모와의 관계에서 경험한 감정과 그에 대한 반응양식이 내면화된 것이 C이다. 그러므로 이것은 일종의 生活에 대한 感情的 概念(felt concept of life)이라 할 수 있다.

특히 어린 시절의 아동들은 자신의 감정을 자유로이 표현할 수 있는 언어적 능력이나 어휘를 거의 갖지 못하기 때문에, 어떤 경험사태에 대한 반응의 대부분이 내적인 감정적 반응이 된다. 이렇게 의식화 되지 못한 내적인 반응이 금후의 적응에 직·간접적으로 영향을 미칠 수 있음은, Freud의 무의식적 경험이 의식에 주는 영향과 같다고 할 수 있다. 물론 그러한 감정적 반응들 중에는 긍정적인 것 뿐만 아니라, 부정적인 것도 포함될 수 있다.

C는 기능적인 면에서 순진이(FC 또는 NC)·피돌이(LP)·눈치꾼(AC)으로 나눈다.

① 순진이 : 부모와 어른들의 반응에 구애됨이 없이 내면에서 자연스레 일어나는 그대로 자유롭게 자신을 나타내는 FC는 본능적, 적극적, 창조적, 직관적, 감정적, 행동적, 탐구적이며, 느끼는 그대로 언어나 비언어를 통해 표현하는 특징이 있다(이성태, 1991). 따라서 윤리나 도덕에 별로 구애되지 않으며, 즐거움을 구하고 불쾌한 것을 피한다. 지나치면 경솔하다는 말을 들을 수도 있다(김현수, 1988).

② 피돌이 : 인간의 내부에 있는 일종의 A의 축소판으로서 채치있는 꼬마교수 모습을 나타내는 LP는, 창조적이고 탐구적이며 조정적인 기능을 지닌 先天的 智慧(unschooled wisdom)이다(Corey, 1991). LP의 기능은 순간적으로 경험하게 되는 천재적 착상이나 상대방 표정을 보고 그의 느낌을 알아내고, 주위 사람의 위로를 받을 수 있는 슬픈 표정을 짓는 것과 같은 능력에서 나타난다.

③ 눈치꾼 : 아동이 부모나 주위의 어른들로부터 관심과 주의를 끌기 위하여 눈치보는 행동을 취할 때 기능하는 것이, AC이다.

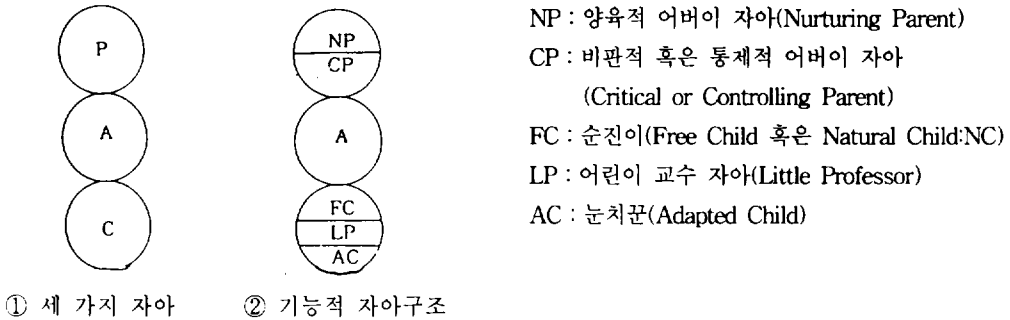
아동은 어린 시절에 부모에 의한 사회화 과정(예 : 금지·명령의 섭취 등)에서 오는 부정적 감정들이 기초가 되어 자기 부정적 자아(I'm not OK)를 형성하게 되는데, 이것이 AC 발달의 기초가 된다(國分康孝, 1983). 즉, FC가 성인 등의 권위자에 의해 훈련된 것으로서 순응적, 소극적, 의존적, 반항적 특징을 보인다.

여기에서 NC와 AC와의 두가지 차이점 중 하나는 前者가 생의 초기에는 지배하지만, 後者는 부모의 의도에 따르도록 훈련됨으로써 나중에 나타난다. 또 하나는 前者는 생물학적·생득

적인 것으로서 모든 인간 속에 있는 충동적이고 자발적이며 훈련받지 못한 그대로를 나타내는 C이며, 後者は 이러한 NC의 성향이 외상적 경험, 요구, 훈련, 달랠을 어떻게 받을 것인가에 대한 결단 등으로 수정된 결과들이다(Corey, 1991).

이런 점에서 정신분석에서 말하는 억압이 강한 아동은, AC가 높은 아동이라고 말할 수 있다(國分康孝, 1983).

<그림 III-1>은 앞에 언급한 세 가지 자아상태와 기능적 자아구조에 대한 도식적 표현이다.



<그림 III-1> 자아상태

고찰한 것처럼 세 가지 구성요소로 이루어지는 성격의 구조는 세 개의 연결된 원으로 상징화될 수 있으며, 각각의 자아상태는 독자적인 경계선을 가지면서 그 안에 독특한 특성을 갖고 독자적인 기능들을 독립적으로 발휘한다는 점에서 Freud의 성격구조와 다르다.

Freud와 또 다른 차이점은 id, ego, superego가 실제로 관찰할 수 없는 假說的 概念(hypothetical construct)인데 반해서, 개인의 P-A-C는 관찰할 수 있는 개개의 행동(기능), 즉 구체적인 행동이나 말로 나타난 감정이나 경험을 가리키는 개념(國分康孝, 1983)이라는 점에서 실제적 가치가 있다고 할 수 있다.

2) 인간행동의 動機

TA에서는 인간행동의 동기로서 작용하는 것에 생리적 욕구와 심리적 욕구를 가정하고 있다(Berne, 1964). 前者는 공기·물·음식과 같이 개체를 유지하는데 필수적인 기본적 욕구이고, 後者は 자극의 욕구, 구조의 욕구, 자세의 욕구와 같이 심리적 만족과 관련된 욕구이다. 이러한 것들은 TA를 특징지우는 독특한 개념으로서, 인간은 이러한 심리적 욕구들을 충족시키려는 과정에서 그의 환경, 특히 타인들과의 관계 즉 상호작용의 결과로 자신의 성격을 형성시켜 나간다. 상기한 세 가지 심리적 욕구들에 대해서 구체적으로 살펴보면, 다음과 같다.

(1) 刺戟의 欲求

인간은 누구나 타인으로부터 정서적으로 자극을 받거나 주의를 끌게 되기를 원한다. 여기서 말하는 자극의 욕구(stimulus hunger)란 일종의 인정의 욕구로서 Berne은 이를 일차적인 욕구

로 여겼다(윤순임 외, 1995). 그런데 이 욕구의 충족은 스트로크(stroke)¹⁾를 통하여 이루어진다. 이 스트로크는 모든 인간의 사회적 상호작용의 기본동기이며, 개인이 건전하게 기능하기 위해 필수적인 것이다(Dusay & Dusay, 1984).

스트로크는 긍정적인 것과 부정적인 것으로 나눌 수도 있다. 前者에는 수용적 어휘와 따뜻한 신체적 접촉 및 친근한 자세를 취하는 것이 이에 해당되고, 後者에는 거부적인 언어적 표현과 이런 의미를 담긴 신체적 표현이 해당된다. 그런데, 이 부정적인 스트로크도 그것이 전혀 없는 상태, 즉 무관심의 상태보다는 더 낫다고 한다(Berne, 1964). 또한 스트로크는 신체적인 것(예: 안아주고, 등을 두드려주고, 머리를 쓰다듬어 주는 것 등)과 상징적인 것(예: 언어·표정·자세·관심 등)도 있다. 그런데 인간이 성숙할 수록 신체적인 스트로크가 상징적인 것으로 대체되어 간다는 데 특징이 있다(Berne, 1964).

이 밖에 조건여부에 따른 조건적·무조건적인 스트로크도 있지만, 여기서 인간의 건강한 심리적 발달을 위해서는 긍정적·무조건적 스트로크가 필수적이며 풍요로운 생활의 요소가 됨을 밝혀 둔다.

(2) 構造의 欲求

인간은 공허로 밀려난 비구조적인 생활을 두려워한다. 시간과 삶이 알맞는 구조를 이룰 때, 의미가 탄생된다. 여기서 구조의 욕구(structure hunger)란, 인간이 스트로크를 극대화 할 수 있는 방향으로 시간을 활용하고자 하는 욕구이다. 인간은 스트로크를 받기 위하여 자신의 생활을 구조화하며, 아동기에 기대했던 종류의 스트로크를 생의 후반기에도 계속 추구하게 된다. 결국, 구조의 욕구란 자극의 욕구의 연장선상에서 생각할 수 있다(윤순임 외, 1995).

TA에서 대표적인 시간구성의 방법을 다음과 같이 6가지로 분류하고 있다(Berne, 1972; 國分康孝, 1983; 이형득 편, 1992).

① 움츠리기 혹은 撤退(withdrawal)

이는 신체적·심리적으로 자신을 타인으로부터 멀리함으로써 스트로크를 얻는 방법이다.

이러한 의사교류는 현실과의 대결에서 自信이 없을 때 나타난다. 例컨대, 더 이상 논의에 말려 둘 필요가 없다고 自戕하여 일찍 자리(席)를 뜬다든가(A), 이불 속에서 혼자 운다든가(C), 상대방이 너무 술이 취해서 적절히 대접한다든가(P)와 같이 어느 쪽에서나 행동을 취하게 된다.

이런 구조를 하는 사람은 과거나 인공적인 스트로크를 상상함으로써 모험을 하지 않기 때문에, 나쁜 영향을 주지 않는 무난한 인간으로 보일 수도 있다. 즉 어느 정도의 움추림은 건전한 것이라고 할 수 있으나, 너무 많은 시간 동안의 철수상태는 우울증과 외로움의 원인이

1) 스트로크란 털의 결을 따라 짐승을 쓰다듬는다는 뜻으로 TA에서는 '인간인식의 단위' 혹은 '개인에게 자극을 주는 주목의 단위(Woollams & Brown, 1979)'로서 정의한다. 이는 언어·표정·감정·몸짓 등 언어적·비언어적으로 행해지는 일체의 의사교류의 단위를 의미한다. 따라서 사용자에 따라 쓰다듬·보살핌·인정자극·접촉 등으로 쓰이나, 여기서는 그대로 스트로크로 사용한다.

될 수 있고, 극단적인 경우는 자폐적 사고를 초래할 수도 있다. 인간은 맞닥뜨림(confrontation)을 해야 할 때는 그것을 해야 하므로, TA에서는 차단(遮斷)밖에 할 수 없는 인간을 건강한 인간으로 여기지 않는다.

② 儀式 혹은 걸치레(ritual)

이는 상호간의 교류가 고정된 상황에서 예측 가능한 일정한 방식으로 스트로크를 교환하는 시간구조이다. 동시에 사회적으로 인정되는 시간구조로 군대와 종교집단 및 학교 등에서의 예배와 의식, 그리고 일반의 인사가 여기에 해당된다.

여기에서 의식이란 틀에 박힌 행동 또는 役割期待(role-expectation)에 따른 행동이라 할 수 있으며, 정해진 대로 행동하면 trouble은 일어나지 않기 때문에 심적 에너지를 소모하지 않고도 시간을 보낼 수가 있다. 일상대화에서는 매력이 없는 남자가 교실에서는 기력이 넘치는 수업행동을 하여 그의 평소의 모습을 찾아볼 수 없는 경우가 그 한 예이다. 역할을 수행하는 것(의식)은 마치 Rail위를 달리는 것처럼 즐거운 일로서, 하나 하나의 상황에 따라서 P-A-C를 출입해야 한다는 어려움이 없게 된다.

레일 위를 달리는 것이 역할관계(또는 사회관계)라면, 그때마다 자기가 자신의 행위를 선택해 가는 것은 personal relation(인격적 관계)이라 할 수 있다. TA에서는 즐겁기는 하지만 임시변통의 표층적인 인간관계로 시종하기 쉬운 前者보다는, 각 개인의 특유성·독특한 맛이 살려진다는 後者를 보다 일층 가치가 있다고 생각한다(國分康孝, 1983).

물론, 역할관계(의식)도 무의미한 삶의 방식으로 부정하지는 않는다. 메뉴가 있는 편이 주문하기 쉬운 것처럼, 레일(역할관계)이 있으면 행동을 선택하기 위한 시간적·심리적 손실을 막을 수 있는 便利性이 있다.

그러나 실존주의 사상을 내포한 TA에서는 누구나 의식이라는 行動例에서 선택하는 시간 사용법은 표층적이고 stereotype화 되고 있어, 위험을 모험할 용기가 결여되고 있다고 비판한다. 그러므로 의식이 철수보다 안전하다고 인정하면서도, 이것도 역시 인간이 지녀야 할 생활 방식이라고는 여기지 않는다.

③ 活動(activities)

이는 뚜렷한 계획에 의하여 시간을 조직하는 것으로서, 확실한 목표가 있는 사람에게서 볼 수 있는 시간구조의 한 형태이다. 의식보다는 활동이 각자의 개성을 발휘할 수 있고, 자유를 경험할 수 있다. TA에서 말하는 활동이란 家事·育兒·취미·공부 및 일과 같이 외계와 관련된 시간 사용법이다.

Fromm은 自己疎外(self-alienation)에서 회복하기 위해서 사랑과 일(love and work)을 제창했는데(Schultz, 1970), 이를 TA에서 말하는 활동 속에 포함시킬 수 있다. Frankl은 극한 상황에서도 인간답게 계속 살았던 사람에게서는 창조적 가치(creative value)와 경험적 가치(experiential value) 및 태도적 가치(attitudinal value)가 있었다고 말했으며(고명규, 1995), 이 중에서 창조적

가치도 TA의 활동에 해당한다.

TA에서는 '철수'나 '의식'의 생활방식 보다는 '활동'을 높게 평가하는 것 같다. 그것은 외계(현실)지향적이며 개성지향적이기 때문이다. 그러나 활동도 다음 두 가지 점에서 좋은 것으로만 볼 수 없다고 경고한다(國分康孝, 1983). 하나는 활동에 너무 몰두해서(예: 연구활동) 다른 시간을 사용하는 방식(예: 처자와의 친교)을 무시하기 쉽다는 점, 다른 하나는 하는 일이 없어졌을 경우(예: 퇴직·자녀양육 완료)에 무료(심심함), 허무감·무기력 등에 빠진다는 점이다. 즉, 하고 싶은 일·할 필요가 있는 일·하지 않으면 안되는 일 - 이것이 활동의 內容인데, 이런 일 중 그 어느 하나도 없게 된다면 人生은 보잘 것 없는 것으로 여겨진다는 것이다. 여기서 보잘 것 없다는 것은, 곧 P-A-C를 발동할 필요가 없다는 것을 의미한다.

④ 消日 혹은 시간보내기(pastime)

특별한 목적없이 타인과 함께 시간을 보내는 것을 말한다. 즉, 낚시·스포츠·자녀·음식 등에 대해서 정보를 교환하는 일종의 잡담의 시간이라고 할 수 있다.

이 소일은 활동과 의식과 다음과 같은 점에서 공통점과 차이점이 있다(國分康孝, 1983). 즉, 외계와 관계를 구한다는 점에서는 활동과 유사하지만, 비생산적이라는 점에서 서로 차이가 있다. 또 피상적인 교류라는 점에서는 '의식'과 같지만, 의식만큼은 구속받지 않고 자기표현을 할 수 있다는 점에서는 그와 다르다. 술이나 운동을 통한 교체에서는 氣分轉換(소일)이라는 의미도 내포되고 있지만, 그러나 기분전환만을 위한 인생(시간의 구조화)도 역시 TA가 환영하지 않는다. 그렇다는 것은 TA가 구하는 人間像, 즉 자기를 근본적으로 지배하는 것을 알아차리고 그에 따라 의식적으로 자기결단을 내린 후 자기가 무엇인가의 action(활동)을 일으키는 것과는 다르기 때문이다. 즉, 소일은 제멋대로 하기·무책임·言行不一致·無爲無策이 허용되는 세계이기 때문이다.

⑤ 게임(game)

이는 겉으로 나타내 보이는 행동과는 달리, 속으로는 숨은 의도와 동기를 갖고서 상호교류하는 사람들에게서 볼 수 있는 시간구조의 한 방법이다. 서로 간에 신뢰와 애정이 뒷받침된 진실한 의사교류가 이루어지지 않는 시간구조의 한 형태로서, 다음에 고찰할 결과 속이 다른 이중적인 교류방식이다. 생산적인 방법으로 시간을 구성하는 데 실패한 사람들이 필요한 스트로크를 얻기 위해서, 이런 게임에 아주 매달리게 된다.

따라서, 이 연극이라고 하는 게임은 분노·우울·죄책감과 같은 부정적인 정서를 수반하는 경우가 많고, 또 게임을 하는 당사자끼리는 이를 알아차리지 못하여, 결국에 가서는 서로가 부담이 되고 파탄으로 끝나기 쉽다.

⑥ 親密性(intimacy)

서로 신뢰롭고 애정어린 관계 속에서 솔직하고 개방적인 태도로 자신의 생각·감정·경험 등에 대해서 함께 나누어 가질 수 있는 구조화의 방법이다. 친밀성은 어느 누구도 방어적인

자세가 필요없는 수용적인 사랑에 기초하여 이루어지기 때문에, 인격 대 인격의 교류가 가능한 관계이다.

이렇게 친밀성을 TA에서 가장 높게 평가하는 인간관계로 보는 것도, 바로 이 인격간의 合體를 의미하기 때문인 것이다. 이를 사회적으로 말하면 social relation(役割志向)이 아니라 personal relation(人格的 志向)이고, Rogers식으로 표현하면 兩者가 서로 自己一致(self-congruence)를 하고 있는 관계이며, Freud의 입장에서는 兩者가 방어기제를 서로 해제하고 있는 상태라 할 수 있다.

이러한 친밀성에도 세 가지 局面이 있다(國分康孝, 1983). 첫째, 인생관·도덕관·미의식 등이 일치하여 意氣投合한 친밀성(예: 同志). 둘째, 지적 탐구에 대해서 호홉이 맞는 경우(예: 師弟). 셋째, 성적 친밀성(예: 夫婦)이다.

결국, 소일과 게임은 이와 같은 친밀성의 代償(substitution)이라고 할 수 있다. 그 相異를 一言要約하면 소일과 게임은 사람과 사람과의 서로 관계하기(engagement)에 지나지 않지만, 친밀성은 사람과 사람과의 合體(unions)인 것이다.

이처럼 친밀성 속에는 긍정적인 스트로크가 제공될 가능성이 가장 높은 반면에, 위험부담 또한 크므로 사람들이 이러한 관계를 회피하는 경우가 많다(윤순임 외, 1995).

이상이 인간이 有限한 人生을 어떻게 보내는가, 즉 시간을 어떻게 사용하는가 하는, 시간을 구조화(time structuring)하는 것에 대한 6가지 내용이다.

여기서 ①에서 ⑤까지의 생활시간의 조직형태들이 갖는 共通點은 시간과 장소에 따라 그 나름으로 스트로크를 얻을 수도 있지만, 현실과 타인을 격리시키는 면이 있어 욕구를 충족시키기 어렵다는 것이다. ⑥이 스트로크를 가장 많이 얻을 수 있고 自我實現的이며 바람직하다고 생각되지만, 이것 하나 밖에만 사용할 수 없다고 하면 이 또한 one pattern이기 때문에 바람직하다고 볼 수가 없다. 그래서 장소와 상황에 따라서 이 6가지 형태를 자유롭게 사용할 수 있는 사람이 바람직한 사람인 것이다(國分康孝, 1983).

(3) 자세의 욕구

TA이론의 특징이자 뛰어난 점 중의 하나는 실존적인 생활자세(life positions)의 개념이다. 자세의 욕구(position hunger)란 개인이 전생애를 통해서 어떤 확고한 삶의 자세를 갖고자 하는 욕구로서, 이러한 자세의 욕구는 6세 이전에 부모를 포함한 의미있는 타인들로부터 크게 영향 받는다. Erikson에 의하면 사람은 유아기의 어머니와의 관계에서 그 사람의 기본적인 성격형성에 대한 신뢰감을 획득한다고 보고 있으며, 특히 어머니의 애정의 질과 양이 그 후의 인생에 있어 개인의 자기 및 타인에 대한 자세를 크게 지배한다고 생각한다.

TA에서는 어떤 중요한 경험에 의해 변형되지 않는 한, 자아상태(ego state)보다 더욱 永久性을 지니는 생활자세를 아래와 같이 네 가지로 분류하고 있으며(이한진, 1988; 윤순임 외, 1995), 이 생활자세에 기초하여 생활각본(life script)이라는 개인의 생활방식의 가장 기본적인 청사진이 구성된다.

① 자기부정-타인긍정 자세(I'm not OK-You're OK)

이 자세는 초기 어린 시절의 일반적인 자세이면서 대부분의 사람들이 견지하고 있는 자세이다(Bruno, 1983). 특히 어린시절에 무력한 아동은 부모의 보살핌과 같은 긍정적인 스트로크를 경험하기 때문에 타인에 대한 긍정성(Okness)을 인정하게 되지만, 타인의 도움없이 살 수 없다는 무능한 자신에 대해 부정성(Not Okness)을 확인하게 되는데서, 이같은 자세가 형성된다.

이같은 자세는 타인의 권위에 크게 의존하고 있는 사람들에게 매우 일반적이며, 자존의 욕구가 낮은 사람들의 태도이다. 따라서 이같은 자세를 취하는 사람들은 자신이 하지 못하는 일을 타인들은 할 수 있고, 자신은 어떤 힘을 갖고 있지 못한 데 반해, 타인은 처벌과 보상을 포함한 모든 힘을 갖고 있다고 믿는다.

그러기에 이 자세를 계속 견지하면 타인과 친밀한 관계를 맺기 어렵고, 열등감이나 죄의식이 심하여 우울증에 걸리기 쉽기 때문에 우울증적 자세라고도 한다.

一言要約하여 타인에 비교하여 자신을 무력시하고, 열등감과 자기 불안정감에 고민하는 자세라 할 수 있다.

② 자기부정-타인부정 자세(I'm not OK-You're not OK)

이러한 자세는 부모에 의한 애정어린, 무조건적인 보호가 점차로 줄어드는 생후 1년을 전후해서 형성된다. 즉, 과거와는 달리 아동이 혼자서 걸을 수 있게 되면서 부모가 안아주고 보호해 주는 보살핌이 줄어들 뿐만 아니라, 오히려 아동 혼자서 엎어지고 넘어지는 위험에 처하게 되는 경우, 자기 스스로도 열등감을 느끼지만 긍정적인 스트로크를 주지 않는 타인들에 대해서도 부정적인 태도를 취함으로써 자기부정-타인부정의 자세가 형성된다.

이같은 자세를 취하는 사람은 自信을 가질 수 없을 뿐만 아니라, 타인들도 신뢰할 수 없으며, 자신을 포함한 모든 사람이 敗者(loser)라고 믿게 됨으로써 희망을 잃고 세상을 그럭저럭 살아가게 된다. 그러므로 네 가지 생활자세 중에서 가장 바람직하지 않은 자세로서, 이런 자세의 소유자는 정신병원이나 감옥 등에서 일생을 보낼 확률이 높다.

한 마디로 분열증 등에서 볼 수 있는 정신적 자세로서, 삶의 보람이나 즐거움을 잃고 타인과의 접촉을 거부하여 폐쇄적이며 비관적인 자세이다.

③ 자기긍정-타인부정 자세(I'm OK-You're not OK)

이 생활자세는 2~3세경의 경험과 관련될 수 있다. 이 때 부모의 벌이나 금지령(예: 차라리 죽어라) 또는 다친 상처 등을 잘 참고 견디게 되면, 저항력이 생기면서 自得刺戟(self-stroke)을 받게 된다. 이렇게 되면 외부의 스트로크 없이도 생존할 수 있는 자신감이 생기면서(자기긍정), 외부 자극을 거부하게 되고(타인부정), 이 생활자세가 지속 심화되면 지배감과 우월감에 차게 되며, 양심 부재가 되기 쉽고, 타인에 대한 불신·투사·증오·살인과 관련된 행동특징을 보일 수 있다.

그런데 이같은 자세에 대해 Harris는 범죄형적 생활자세로, Berne은 편집증적 생활자세로서 표현을 달리하고 있지만, 공통적으로 방어자세이면서 타인에 대해서는 공격기세를 통하

여 방어의지를 실행한다는 점을 인정하고 있다(윤순임 외, 1995).

④ 자기긍정-타인긍정 자세(I'm OK-You're OK)

앞의 세 가지 생활자세는 3세 이전에 무의식적으로 이루어지며, 그 어느 하나의 자세로 고정된다. 그러나 A의 정상적인 기능작용에 의해서 이 세 가지 자세는 '나도 옳고 너도 옳다'는 자세로 변화될 수 있는데, 앞의 세 가지 자세와 다음과 같은 質的인 差異가 있다(이형득 외, 1987;이한검, 1988).

즉, 세 가지 자세들은 생의 초기에 형성되어 온 것으로서 무의식적인 것들인데 반해, 자타긍정의 자세는 가장 마지막에 형성된 자세로서 의식적인 것이다. 다시 말해서 前者는 주로 P와 C에 기록된 자료들에게서 무조건적·무비판적으로 받아들여진 감정이나 인상에 기초하여 형성되어 있지만, 後者는 의식적으로 형성된 것이므로, 그 개인과 타인에 관한 매우 광대한 양의 정보는 물론 철학과 종교의 추상적 개념 속에 있는 아직 경험하지 못한 가능성들의 복합된 내용들을 포함하고 있다. 즉, 사상·신앙 및 모험적 활동(wager of action)에 기초하고 있다.

따라서, 이 자타긍정의 자세가 지속 발전하면 정신적·신체적으로 건전하고 사물을 건설적으로 대하며, 타존재의 의미를 충분히 인정하는 건설적인 인생관을 가진 사람이 된다. 즉, 自他를 신뢰하는 가장 건강한 생활자세이다.

3) 意思交流

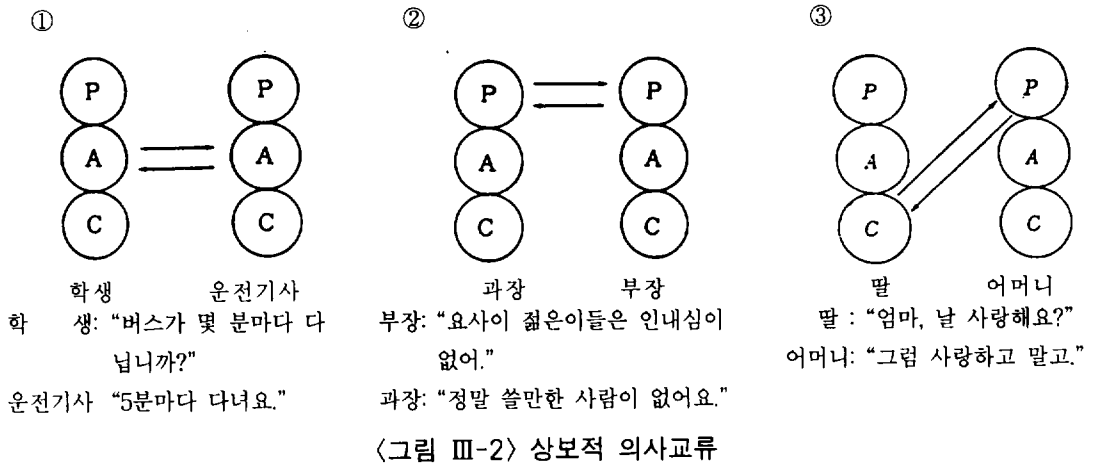
의사교류란 두 사람 혹은 그 이상의 사람들의 관계상황에서 일어나는 社會的 相互交涉(social intercourse)의 한 단위이며(이형득 외, 1987), 두 사람의 특정 자아상태 간의 자극과 반응으로 구성되어 서로간에 스트로크가 상호교환되는 것이라고 할 수 있다. 이 때 상대방의 자아상태로부터 반응을 일으키는 자극을 의사교류자극(Transaction Stimulus : TS)이 되고, 자극을 보냈던 그 자아상태로 보내는 반응을 의사교류반응(Transaction Response : TR)이 된다. 따라서 의사교류는 이러한 TS와 TR의 연쇄적인 상호작용에 의하여 일어난다. 물론 이러한 의사교류는 언어적·비언어적인 두 가지 수준에서 일어난다.

언급한 것처럼 의사교류는 두 사람 사이에서 이루어지는데, 이 때 각자는 모두 자신의 세 가지 자아상태 중 어느 것으로도 의사교류를 할 수 있는 潛在力을 갖고 있기 때문에, 어느 자아상태에서 기능하느냐에 따라 의사교류의 형태가 달라진다. 그리고 각 자아상태로부터의 자극과 반응이 어떻게 교류하느냐에 따라 세 가지 의사교류, 즉 상보적 의사교류와 교차적 의사교류 및 암시적 의사교류로 구분된다. 이들에 대해서 구체적으로 살펴본다(Berne, 1964;國分康孝, 1983; 이형득 외, 1987;이장호 외, 1992;윤순임 외, 1995).

(1) 相補的 意思交流

상보적 의사교류(complementary transaction)는 자극이 지향하는 그 자아상태로부터 반응이 나오며, 자극을 보냈던 그 자아상태로 반응이 다시 보내어지는 의사교류이다. 다시 말하면, 발신된

자극에 대해 예상했던 자아상태로부터 예상했던 응답이나 반응을 듣는 의사교류 방식이다<그림 III-2>. 그래서 이 교류방식에서는 두 가지 자아상태만이 관여하여 Vector가 평행하는 형으로서 예컨대, 인사·정보교환·상호신뢰에 기초를 둔 상담자-내담자관계나 교사-학생관계 같은 데에서 기대대로 교류가 행해지는 경우를 들 수 있다. Berne은 9가지의 상보적 의사교류, 즉 PP, PA, PC, AP, AA, AC, CP, CA, CC 사이의 교류가 가능하다는 것이다(대학상담학회 편, 1993). 따라서 이 의사교류는 자극과 반응의 방향관계(의사소통의 통로)가 평행을 이루는 평행적 교류로서, 대화가 중단되지 않고 계속될 수 있는 無葛藤交流(no-conflict transaction)라고 할 수 있다(윤순임 외, 1995). 여기에서 자극과 반응이 평행하면 의사교류는 상호보완적이 되고 무한히 계속될 수 있다는 의사소통의 第1規則(the first rule of communication)이 등장하게 된다(이한검, 1988).

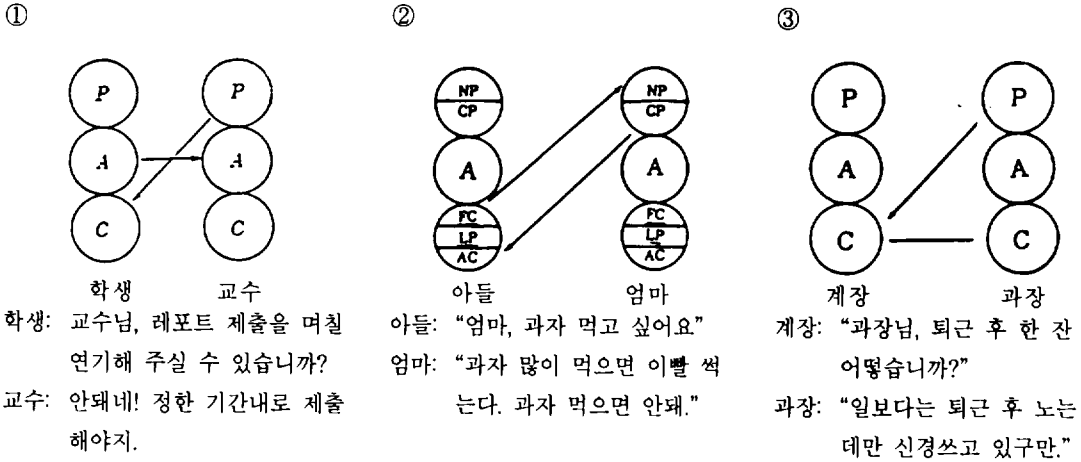


(2) 交叉的 意思交流

교차적 의사교류(crossed transaction)는 의사소통의 방향이 평행이 아니고 서로 어긋날 때 일어난다. 즉, 발신된 메세지나 자극이 예상했던 응답을 얻는 것이 아니고 전혀 엉뚱한 반응을 얻게 되는 의사교류 방식이다<그림 III-3>. 이러한 예상 외의 반응 때문에 교류가 교차하는 경우는 의견의 대립·친자간의 단절·전이관계 등에서 흔히 찾아볼 수 있다(伊藤隆二編, 1994). 그런데 그림에서는 그 방향관계가 평행을 이루어도, 그 內容上으로는 의사교류가 교차되는 경우가 있다<그림 III-3: ②>. 그래서 이 교류방식은 상보적 의사교류와는 달리 세계 또는 내개의 자아상태가 관련되며, 교류가 서로 어긋나는 현상 때문에 葛藤交流(conflict transaction)라고 할 수 있다(윤순임 외, 1995).

이렇게 교차적 의사교류의 경우는 언제나 특정 주제에 관한 의사소통은 즉각 중단된다는 점에서, 자극과 반응이 교차되면 의사소통은 중지된다는 의사소통의 第2規則(the second rule of communication)이 이루어진다(이한검, 1988).

그런데, 일반적인 사교적 대화에서는 상보적 의사교류가 가장 유용하다고 할 수 있지만, 교육장면이나 치료(상담)장면에서는 의사교류를 효과적으로 교차시킬 필요가 있고, 또 그것이 오히려 바람직한 것일 수도 있다(이형득 외, 1987).

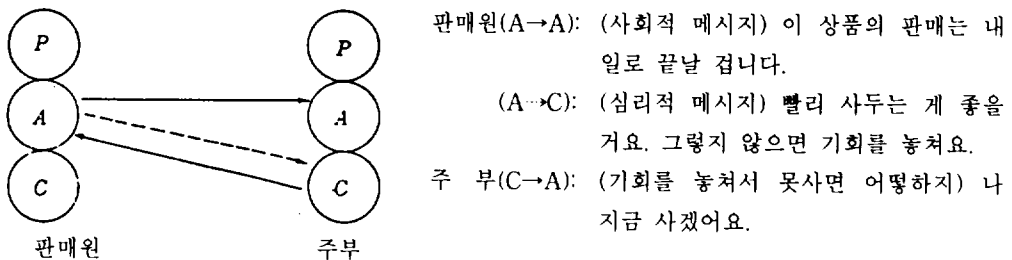


〈그림 Ⅲ-3〉 교차적 의사교류

(3) 暗示的 意思交流

암시적 의사교류(ulterior transaction)는 의사교류에 관계된 자아 중 겉으로 직접 나타나는 사회적 자아와 실제로 기능하는 심리적 자아가 서로 다른 의사교류를 한다는 것이 特徵이다. 그러므로 이 의사교류는 다른 의사교류의 유형들에 비해서 매우 복잡하다. 이러한 암시적 교류는 각적 의사교류와 이중적 의사교류로 다시 분류된다.

여기에서 角的 意思交流(angular transaction)란 TS가 상대방의 두 자아에게로 보내지는 교류방식으로서, 세 개의 자아상태가 관련된다<그림 Ⅲ-4>.



〈그림 Ⅲ-4〉 각적 의사교류

이 그림에서 보면 겉으로는 단순히 판매원의 A가 주부의 A에게 내일로서 판매가 끝난다는 정보를 제공하고 있는 것으로 보인다(사회적 메시지). 그러나 판매원은 동시에 겉으로는 나타나

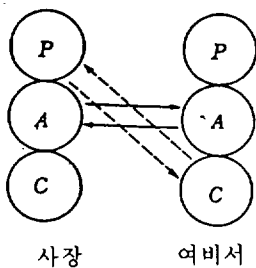
지 않지만 점선의 화살표와 같이 주부의 C를 충동질하는 메시지(심리적 메시지), 즉 충동적인 성질을 지닌 주부의 C를 낚아서 상품판매를 매듭지으려는 은밀한 의도를 그 정보에 포함시키고 있다. 여기에서 은밀한 판매원의 A 대 주부의 C 간의 메시지를 심리적 메시지(psychological message)라 하며, 겉으로 나타나 보이는 판매원의 A 대 주부의 A 간의 메시지를 사회적 메시지(social message)라 부른다(이형득 외, 1987). 이 심리적 메시지는 일반적으로 얼굴표정·자세·몸짓을 통해 비언어적으로 전달되며, 사람들이 게임을 하도록 유도하기도 한다(Woollams & Brown, 1979; 장혁표 외 역, 1993).

그런데 이 교류방식의 예에서는 판매원이 주부의 C를 낚는데 성공한 셈이지만, 반응자 자신의 선택·결정에 따라 C 이외의 다른 어떤 자아로서도 응답할 수 있다.

二重의 意思交流(duplex transaction)은 의사교류에 관여하고 있는 두 사람의 두 자아가 서로 관련되어, 모두 네 개의 자아상태가 관계하는 복잡한 양상을 띄고 있는 교류방식이다. 즉, 두 TS와 TR이 모두 사회적 수준과 심리적 수준이라는 두 수준에서 동시에 이루어진다<그림 III-5>. 여기에서 社會的 水準(social level)이란 일상생활에서 용납되는 公開的인 次元으로 명시적이며, 心理的 水準(psychological level)이란 사회적 차원을 은폐물로 이용하여 암시적으로 표현되는 차원으로 潛在的인 動機가 있다(이장호 외, 1992). 이 동기는 후술하게 될 일종의 게임의 바탕이 된다. 따라서 이 교류방식에서 발신되는 메시지나 대화는 상당한 주의를 집중하지 않으면 이해할 수가 없다.

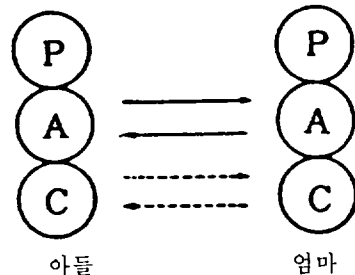
<그림 III-5>의 ①은 회사의 사장과 여비서 사이에 일어나는 이중적 의사교류의 한 예이다.

①



사 장(A→A) : 지금 몇 시인가?
 (P→C) : (심리적 메시지) 너는 항상 늦은 군!
 여비서(A→A) : 세 시입니다.
 (C→P) : (심리적 메시지) 당신은 항상 나에게 대해서 빈정대는군요!

②



아들(A→A:사회적 수준) : “엄마 시장에 안 가세요?”
 (C→C:심리적 수준) : (엄마 없으면 즐겁게 놀 수 있는데.)
 엄마(A→A:사회적 수준) : “오늘 시장 안간다.”
 (C→C:심리적 수준) : (공부 안하고 놀려고, 어렵도 없다.)

<그림 III-5> 이중적 의사교류

사장이 출근을 늦게 하는 버릇이 있는 여비서에게 ‘지금 몇 시인가?’고 물었다. 여비서는 ‘3시

입니다'라고 대답했다. 언어적으로 표현된 사회적 수준에서의 의사교류는 사장의 A와 여비서의 A 간의 상보적 의사교류로 볼 수 있다. 그러나 숨겨져 있는 비언어적 메시지는 사장의 P가 여비서의 C에게 보내고 있는 '너는 항상 늦는군'이라는 심리적 수준의 메시지에 대하여, 여비서의 C가 사장의 P에 대하여 '당신은 항상 나에게 대해서 빈정거리는군요!'라고 응답하는 이중적 의사교류의 형태를 나타내고 있다. 우리는 여기에서도 의사교류의 결과는 심리적 수준에서 결정된다는 의사소통의 제3규칙(the third rule of communication)을 발견할 수 있다(이한검, 1988).

이같은 암시적 의사교류는 일종의 게임을 하고 있는 양자 모두에게 좋지 않은 감정의 결과를 초래하게 된다. 즉, 의사교류가 이뤄지는 관여자들 간의 심리수준에서 이루어지는 은밀한 메시지는 그들의 부정적인 감정의 보복행위에 이용되는 심리연극을 연출하게 한다.

이상과 같이 의사교류의 유형에 대한 고찰을 통해서, 우리는 인간은 어릴 때부터 생존을 위해 필요한 스트로크 등의 수단을 의사교류를 통하여 제공받아 왔으며, 그 개인의 외적인 상황과 내적인 만족 여부에 따라 특정한 교류방식을 취할 가능성이 있음을 발견할 수 있다. 그러므로 이러한 교류형태들은 성격을 형성하는 構成材料가 된다(이장호 외, 1992)고 할 수 있다.

4) 生活脚本

고찰한 것처럼 인간은 생의 초기에 주로 부모들에 의한 금지나 명령, 허용과 같은 양육태도로부터 영향을 받아 특정한 생활자세가 결정되면 그에 따라 자신의 생활각본이 형성되고, 이 형성된 각본에 따라 각 개인의 가장 기본적이고 사적인 생활양식이 나타나게 된다.

그런데 이러한 각본은 생의 초기에 아동의 C, 특히 AC에 의해서 무비판적으로 받아들여진 부모의 메시지에 기초하여 형성·결정된 것이기 때문에 한 번 결정한 특정 생활자세를 지속시키려고 한다. 그래서 그 개인의 A가 현재 수집한 자료들을 정확하게 객관적으로 평가하는 것을 방해하여, 거의 무의식 수준에서 자기의 각본에 따라 살아가게 된다.

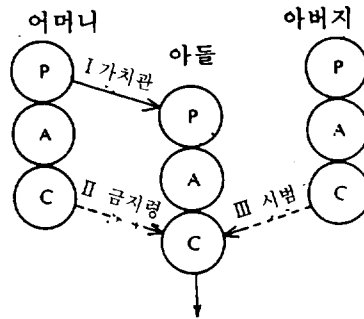
이런 점에서 각본이란 자기이론에서의 自己概念(self-concept), 정신분석에서 superego의 기능에 해당된다(國分康孝, 1983). 그것은 마치 사실에 근거하지 않은 자아개념이 개인을 괴롭히듯이, 개인의 능력을 상회하는 각본도 또한 개인을 괴롭히는 것과 같다. 마찬가지로, 현실을 고려치 않은 superego가 ego를 괴롭히듯이, A의 검열을 거치지 않은 C의 발동 역시 自他를 괴롭히기 쉽다. 확실히 인간은 누구나 이러한 각본이 있기 때문에 이에 맞춰서 자기의 P-A-C를 활발하게 발동하게 하는지도 모른다. 무엇이든지 해서 일등 부자가 되고자 하는 인생계획을 세운 사람은, 보다 A를 활발하게 작동시킬지도 모르기 때문이다.

결국, 생활각본(life script)이란 부모의 프로그래밍과 그것에 대한 아동의 반응으로 이루어지는 初期決斷(early decision)의 産物로서, 인간의 잠재의식에 내재해 있는 인생계획(國分康孝, 1983), 또는 무의식화된 自己像이나 人生觀(정우식 편, 1986)이라고 정의할 수 있다. 환언하면, 생활각본이란 개인이 자기의 시간을 구조화하는 인생계획이라 할 수 있다.

다음에는 이처럼 생의 초기에 아동이 부모나 타인에게서 어떤 메시지를 무조건적으로 받아

들어서 자기의 각본을 형성해 나가는가에 대해서 살펴본다. 먼저, 각본을 형성하는 원인에는 크게 두 가지가 있다(대학상담학회 편, 1993). 하나는 자신에 대한 타인의 태도에서 얻은 自己印象으로서, 주로 비언어적인 영향으로 이루어진다. 자신의 외모·성격 등에 대한 타인의 수용 정도에 따라 적극적·부정적 각본이 형성된다. 다른 하나는 자신에 대한 타인의 메시지에 대한 解釋이며, 주로 언어적 영향으로 이루어진다. '넌 암만해도 공부 잘 하긴 틀렸구나' 등의 메시지가 계속적으로 전달되면, 삶의 계획을 실천하는 데 결정적인 영향을 준다.

이러한 양성부모의 메시지에 의해서 아동 자신의 각본을 형성하는 과정을 제시한 것이 <그림 III-6>이다(伊藤隆二 編, 1994).



각본에 대한 결단

<그림 III-6> 각본 형성

그림에 따르면, 부모가 아들의 자아상태들에 대해 어떻게 영향을 주고 있는가를 보여주고 있다. 즉, 母의 P가 아들의 발달하고 있는 P에게 어머니 자신의 가치·도덕·의견·편견 등을 공급한다. 또한 母의 C가 아들의 C에게 부정적 메시지 내지 禁止令(언어적·비언어적 메시지)을 제공하고 있다. 한편, 父의 C는 아들의 C에게 아들이 어떻게 행동해야 하는가에 대한 示範(model)을 보이고 있다.

이와 같이, 각본은 가치관·금지령·구체적 방법에 대한 시범이란 세 가지가 조화를 이루어 형성된다고 볼 수 있다(이형득 편, 1992). 그러나, 그 중에서도 각본형성의 근간은 부모의 금지 명령(don't message)에 있다(대학상담학회 편, 1993). 물론 TA이론에서는 이렇게 일련의 과정에 의해 이루어진 각본을 좋다·나쁘다라는 윤리적 기준에서 평가하지는 않지만, 개인의 독자성의 실현을 속박하는 각본 즉, 시대착오적인 각본, 특정 개인의 흥미와 능력에 적합치 않은 각본, 특정 문화에 적합치 않은 각본 아니 특정 문화 밖에만 적합치 않은 각본을 나쁜 각본으로 지칭한다(國分康孝, 1983).

그런데 여기서 중요한 것은, 모든 금지령이 자녀에게 바로 電極을 연결하듯이 연결되는 것은 아니라는 점이다. 즉, 자녀는 금지령에 따라 몇 가지의 初期決斷을 내리지만, 특정 결단이 생활에서 계속 強化를 받고서 확고한 각본을 만들어간다는 것이다.

5) 게임

게임(game)이란 숨겨져 있는 동기를 갖고 있는 세련된 補償行動으로서, 일련의 이중적 의사 거래이다. 물론 불건강한 생활자세 때문에 게임이 이루어지긴 하지만, 각 개인이 수행하는 구체적인 게임의 종류는 부모를 통해 학습된다. 즉, 아동은 특정 유형의 의사교류만이 스트로크를 얻을 수 있고 또 부모에게 용납된다는 사실을 알게 되는데, 이런 일이 반복·누적됨으로써 처음의 단순한 의사교류가 점차로 확장되고 보다 복잡하게 발달되어 게임이 이루어지게 된다.

이처럼 게임은 일종의 암시적 의사교류를 통해 은밀한 동기, 즉 애정이나 스트로크를 얻거나 생활시간을 구조화하는 수단으로 이용되는 성질이 많기 때문에, 이러한 게임에 대한 이해를 돕기 위해 ① 게임의 특징, ② 게임의 이유, ③ 상품권과 만성부정감정, ④ 게임의 과정에 대해 고찰코자 한다.

(1) 게임의 특징

여러 학자들에 의해 제시된 게임의 특징을 다음 네 가지로 요약할 수 있다(김현수, 1988).

- ① 게임은 깊숙한 곳에 참된 동기나 목적이 숨겨져 있다.
- ② 게임을 하고 있는 사람은 자신이 그것을 하고 있다는 것을 거의 의식하지 못한다(만약 그것을 알고 한다면, 그것은 계약이지 게임이 아니다).
- ③ 게임은 예측이 가능한 일정 과정을 거쳐서 결말에 이른다.
- ④ 게임은 두 사람 모두 또는 최소한 한 사람에게서는 불쾌감을 가져온다.

(2) 게임을 하는 이유

사람들은 왜 불쾌한 결말감정을 가지면서도 게임을 하는 것인가는 게임의 종류에 따라 다르지만, 그 이유를 들면 다음과 같다(김현수, 1988; 國分康孝, 1983).

- ① 생활시간을 구조화하는 한 수단이 된다.
서로가 상대방에 대해 '홍보기'를 하는 게임은, 시간구조화의 한 방법이다.
- ② 스트로크를 얻기 위한 수단이 된다.
아동은 성장과정에서 직접적으로 애정을 얻을 수도 있지만, 마음에도 없는 말(겉치레 인사)에 의해서도 부모의 관심을 끌 수도 있다. 즉, 아동들에게는 부정적인 스트로크가, 스트로크가 전혀 없는 것보다 더 낫다는 것이다.
- ③ 상대방을 거부하고 싶다는 抵抗心理가 있기 때문이다.
- ④ 對決을 두려워하고 있는 어떤 사항으로부터 눈을 돌리고 싶기 때문이다.
- ⑤ 우표(stamp)수집을 위한 수단이다.

여기에서 우표를 수집한다는 것은 어린 시절에 얻었던 것과 같은 감정을 몇 번이나 얻으려고 하는 것으로서, 정신분석상에서의 감정전이와 반복강박을 혼합한 행위로 볼 수 있다(國分康孝,

1983). 예컨대, 자기가 어리석다는 생각을 가진 사람은 남에게 칭찬받아서 안정되지 않기 때문에, 상대방이 화를 낼 때까지 계속 욕설을 하게 된다.

여기에서 시사하는 것처럼, 게임은 시간의 낭비에 지나지 않으므로, 그것을 분쇄해서 本心과 本心과의 상보적 교류를 촉진하도록 권장할 필요가 있다. 그러나 많은 경우 관련된 사람들은 게임을 알아차리지 못하고 나중에는 서로가 부담이 되고 파탄에 이르게 된다 함은 이미 밝힌 바 있다. 그러나, 대부분의 사람들이 행하고 있는 게임은 사회적으로 용인되고 있는 것이지만(예 : 허세부리는 상관과 아첨하는 부하), 게임에도 등급이 있다. 즉, 1급 게임(사회적으로 용인하는 범위), 2급 게임(심적 외상이 되는 것), 3급 게임(범죄로서 輕症에서 重症에 이르기까지 있다) 등이 바로 그것이다(國分康孝, 1983).

(3) 상품권과 만성부정감정

게임의 결말에서 경험하는 부정적 감정은 일시적인 것이 아니고, 만성적인 것이다. 이러한 만성적인 부정감정(racket)을 보다 정확히 아는 것이 TA이론의 이해에 도움이 되기 때문에, 이 만성부정감정과 관련이 많은 상품권과 함께 검토하기로 한다.

商品券(trading stamp 또는 stamp)이란 원래 사람들이 물건을 살 때 보너스로 받은 작은 증서로서, 이를 가지면 그에 상응한 물건으로 바꿀 수 있는 상거래의 용어이다. TA에서는 인간이 타인과의 관계에서 경험하는 감정, 특히 C가 경험하는 특별한 감정을 상품권이라 한다(우재현, 1990). 예컨대, “그렇게 속썩일려면 나가라”고 말하는 어머니에 대해 아동이 갖는 불쾌감이 바로 상품권이며, 이 때 불쾌감이라는 상품권을 하나 수집하게 된다. 이와 유사한 상황이 반복되어 계속 불쾌감의 상품권을 모으게 되면, 사람들이 여러 개의 상품권을 가짐으로써 필요한 물건과 바꾸듯이, 아동은 이 불쾌감의 상품권을 어떻게든 처리한다. TA에서는 이것을 상품권의 현금화(이성태, 1991), 즉 수집된 상품권에 해당하는 만큼의 공격이나 앙갚음을 말한다. 이런 점에서, 상품권을 모은다는 것은 원한을 앙갚음하기 위한 빌미 또는 정당성의 근거를 찾기 위한 것으로 볼 수 있다.

이런 상품권에는 황금색 상품권(gold stamp)과 회색 상품권(grey stamp 또는 brown stamp)의 두 종류가 있다. 여기서 前者는 타인으로부터 긍정적인 스트로크를 받았을 때 느끼는 긍정적인 감정상태를 말하며, 後者는 앞에서와 같이 부정적인 스트로크를 받았을 때의 부정적인 감정상태를 말한다. 그런데, 이들 상품권이 객관성이 있는 것은 아니다. 특히 회색 상품권 수집가는 상대방의 말을 자기 마음대로 해석해서 상품권을 만들어 버리기 때문이다.

이같이 많은 사람들은 자기도 모르게 금지령이나 초기결단을 확인하기 위해 해당하는 상품권(금색이나 회색)을 수집하려고 하며, 일단 수집된 상품권에 대해서는 그들의 C가 이들 상품권을 없애지 않고 꼭 현금화 하려고 한다.

이런 관점에서 상품권의 수집은 만성부정감정이 될 수 있으며, 이러한 만성부정감정에는 다음과 같은 성질이 있다(김현수, 1988; 대학상담학회 편, 1993).

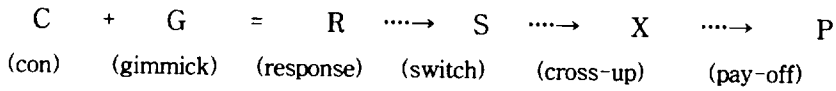
- ① 만성부정감정은 만성적인 불쾌한 감정으로 인간의 생각이나 행동을 구속한다.
- ② 만성부정감정은 자연스런 감정을 적당히 무마한 인간이 만든 감정이다.
- ③ 이 감정에는 타인의 행동을 바꾸려는 의도가 숨어 있다.
- ④ 이 감정에 지배되면 '여기-지금'에 맞지 않는 감정을 보인다.
- ⑤ 이는 친밀한 의사교류를 방해한다.
- ⑥ 조금씩 쌓여서 다음의 한풀이 행동에 대한 정당한 근거로 사용된다.

(4) 게임의 과정

여기에서는 게임의 진행과정을 ① Berne의 게임공식, ② Goulding 부부의 게임 진행과정, ③ Karpman의 드라마 삼각형, ④ 공생관계에 대해서 검토하기로 한다(이형득 편, 1992).

① Berne의 게임공식

Berne(1970)이 제시한 게임공식을 그림으로 나타내면, <그림 III-7>과 같다(Dusay & Dusay, 1984).



<그림 III-7> 게임공식

<그림 III-7>에서 보는 것처럼 게임을 하려는 사람은 숨겨진 동기인 도발인(C)을 가지고 상대방을 찾는다. 일단 약점을 가진 상대방(G)이 걸려들면, 게임이 성립된다. 초기에는 표면적인 의사거래(R)가 진행되다가 나중에는 의사교류에서 전환(switch)이 생긴다. 이렇게 되면 엇갈리는 등교차적 의사교류(X)가 나타나면서 양자 간에 혼란이 발생한다. 드디어 게임을 시도한 자의 동기가 걸로 나타나면서, 두 사람 또는 최소한 한 사람은 불쾌한 감정을 맛보면서 결말(P)을 맺게 된다.

② Goulding 부부의 게임 진행과정

Goulding 부부는 의사교류 유형에 초점을 두고서 4단계를 제시했다(김현수, 1988).

제1단계 : 표면적 직선적 자극(언어)

제2단계 : 암시적 자극(비언어)

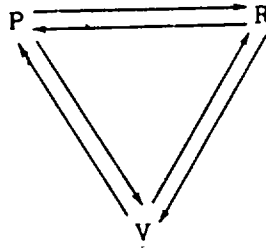
제3단계 : 암시적 자극에 대한 반응

제4단계 : 불쾌감이나 부정적 평가를 수반하는 결말(만성부정감정)

③ 드라마 삼각형

Karpman(1968)은 무대에서 배우가 교체되는 것과 같이 게임에서도 연출자 간에 극적인 역할교체가 일어난다고 하면서, <그림 III-8>과 같이 드라마 삼각형(drama triangle)을 제시했다(Dusay & Dusay, 1984). 드라마 삼각형은 P(persecutor : 가해자), V(victim : 희생자), R(rescuer : 구

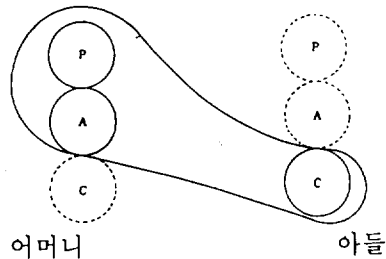
제자)의 세 가지 역할로 구성된다. 가해자(P)는 인간관계에서 주도권을 쥐고 있는 자로서 상대를 억압 또는 지시하며, 주로 CP가 기능한다. 희생자(V)는 인간관계에서 희생되는 자를 말하며, 주로 AC가 기능한다. 구제자(R)은 희생자를 구제하거나 가해자를 지지한다. 가해자와 희생자를 화해시키거나 관대한 태도를 취하며, 주로 NP가 기능한다.



〈그림 III-8〉 드라마 삼각형

④ 공생관계

Schiff(1975)는 두 사람이 합쳐져야 한 사람의 기능을 할 수 있는 경우를 共生關係(symbiosis 혹은 symbiotic relationship)라고 했다(Dusay & Dusay, 1984). 대개 어머니와 자녀가 친밀한 의존적 관계를 갖게 될 때 일어난다. 그들은 한 사람으로 기능, 즉 그들 중 어머니는 늘 A와 P가 기능하고, 자녀는 C만 기능한다<그림 III-9>. 여기에서 문제는 어릴 때의 공생관계는 정상적인 것이지만, 커서는 심적인 독립을 위해서 병적인 것이라는 데 있다.



〈그림 III-9〉 공생관계

이러한 공생관계 형성은, 다음과 같은 사람에게서 볼 수 있다(김현수, 1988).

① 어린 시절의 애정박탈이나 엄격한 습관을 경험한 사람으로, C를 배제하고 이를 P와 A의 기능을 통해 보상(남에게 봉사)하고자 하는 사람.

② 과보호를 받아서 C의 만능감에서 벗어나지 못한 사람.

③ 어릴 때 충족하지 못한 자신의 어린이 자아적 소원을 상대에게서 충족시키려는 사람.

④ 타인의 NP나 A의 도움을 받아야 애정의 확인 또는 회복을 도모할 수 있는 사람.

특히 가정에서의 모자관계의 폭력은 바로 이 모자의 공생관계로 설명할 수 있다.

이상과 같은 일련의 고찰을 통해서, 심리적 게임은 어린이 자아기능의 病理的인 發露임을

알 수 있다. 즉, 정상적인 C의 발달이 감정수집과정에서 상처를 받아 만성부정감정에 빠지면 비정상적인 이기적 칭산으로 기울어진다. 이러한 과정은 의식적일 때도 있으나, 무의식적인 영향력을 강하게 받는다. 어린 시절의 결단에 의해 형성된 연극적인 동기가 전 생애를 통해 거의 결정적인 영향을 준다는 것은, 바로 이를 뒷받침한다.

2. 不適應 行動

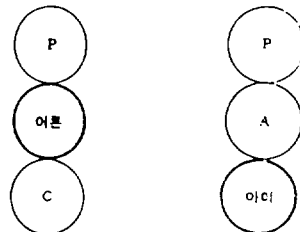
TA의 입장에서 부적응적 행동이란 부적응적 삶의 자세(자타공정이 아닌 삶의 자세)를 선택하여 그런 자세에 들어맞는 생활각본을 선택한 경우와 오염된 자아상태를 지닌 경우이다(이장호 외, 1992). 따라서, 여기에서는 부정적인 부모역할행동에 의해 형성되는 개인의 자아상태들의 역기능과 부정적 삶의 자세로 양분하여 고찰키로 한다.

1) 부적응적 자아상태

여기에서는 자아상태 병리와 자아상태의 불균형으로 나누어 기술할 수 있다(장혁표 외 역, 1993).

(1) 자아상태 病理

자아상태 병리 중 하나는 排他性 혹은 疎外이다. 이는 하나의 자아상태가 다른 두 자아상태와의 보완적 관계에 있음을 부인하고 이들을 배제시킬 때 이루어진다. 즉 배타성(exclusion)이란 하나의 자아상태가 개인의 전체적 기능에서 배제되어, 상황과 관계없이 항상 한 가지 자아상태만을 유지하려는 시도이다(伊藤隆二 編, 1994; 이장호 외, 1992). 다시 말해서, 이는 개인의 P-A-C 중 어느 하나의 자아상태의 경계가 지나치게 경직되어서 심적 에너지의 이동이 거의 불가능한 상태에서 이루어진 것으로서, 정상적인 상태와는 달리 배타의 유형에 따라 다른 성격적 특징을 나타낼 수 있다. 배타적 어버이와 어른 및 어린이를 나타내면 <그림 III-10>와 같다.



① 배타적 어버이 ② 배타적 어른 ③ 배타적 아이

<그림 III-10> 세 자아상태의 배타성

①의 어버이 자아 배타에서 P가 배제된 경우 : 남의 물건을 훔쳐도 전혀 죄의식이 없는 등 비행을 해도 죄책감이 거의 없을 수 있다.

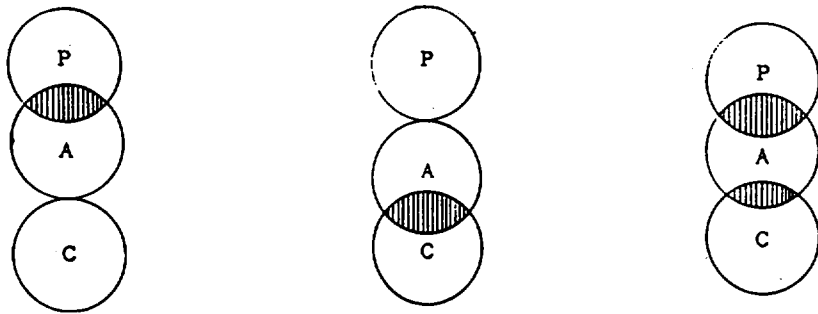
②의 어른 자아 배타에서 A가 배제된 경우 : 현실성이 없는 유아적 행동을 하거나 비평적일 수 있다.

③의 어린이 자아 배타에서 C가 배제된 경우 : 타인 중심의 과잉된 적응행동을 하거나 감정적인 면에 둔감할 수 있다.

이렇게 배타성이란 어느 하나의 자아상태의 경계가 지나치게 경직되어서 심적 에너지의 移動이 거의 불가능한 상태, 즉 말을 바꾸면, 하나의 자아상태가 개인의 전체적 기능에서 배제되어, 두 자아상태만 기능함으로써 비정상적인 기능을 나타낸다고 볼 수 있다.

다른 하나의 자아상태 병리는 汚染 혹은 混合이다. 오염(contamination)이란 자아상태의 경계선이 지나치게 이완되어 한 자아상태가 다른 자아의 경계를 넘어 침식하게 되는 현상을 말한다.

혼합에는 P가 A에게 영향을 미치는 경우와 C가 A에게 미치는 경우 및 A가 P와 C의 둘로부터 영향을 받는 경우로 3대별 할 수 있다<그림 Ⅲ-11>. 배타와 마찬가지로 혼합에서도 그 유형에 따라 다른 성격적 특징을 나타내며, 이에 대한 이해는 구조분석에 도움을 줄 수 있다 (김현수, 1988).



① 어버이에 의한 어른의 오염 ② 아이에 의한 어른의 오염 ③ 어버이와 아이에 의한 이중 오염
 <그림 Ⅲ-11> 세 자아상태의 오염

①의 A가 P와 혼합된 경우는 A가 P의 영향을 많이 받기 때문에

첫째, 편견이 심할 가능성이 크다.

둘째, 어떤 종류의 신조에서 벗어나지 못할 가능성이 있다.

셋째, 현실성이 없는 自意識에 빠질 가능성이 있다.

②의 A가 C의 영향을 많이 받는 A의 특징은

첫째, 현실성이 없는 망상, 환각, 환청이 일어날 수 있다.

둘째, 고공공포, 광장공포 등의 어린아이적 공포증을 보일 수 있다.

셋째, 세상의 모든 것은 생명이 있다는 物活論的인 생각이나 자신이 생각한 그대로 된다는 만능감과 같은 생각을 가질 수 있다.

③의 A가 P와 C로부터 이중으로 혼합되어진 二重汚染(double contamination)은 A가 거의 기능을 하지 못하는 특징을 보인다.

첫째, 밖에서는 여성의 권리가 존중되어야 함을 외치면서도, 집에서는 아내와 딸을 학대하

는 것과 같은 言行不一致를 보인다.

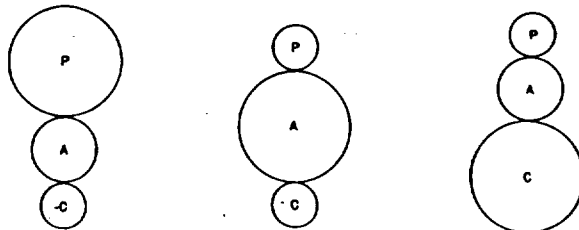
둘째, 이상적이라고 말한 사람에 대해 얼마 안가서 아주 비난하고도 조금도 개의치 않는 것과 같이, 생각이나 태도 등이 뒤바뀌는 일이 반복될 수 있다.

셋째, 감정의 억제와 폭발이 상황에 맞지 않게 일어날 수 있다. 참기 어려운 장면에서는 감정을 잘 참는가 하면 사소한 일에 감정이 폭발되는 것이다.

이렇게 오염이란 하나나 두 가지 자아상태의 심적 에너지가 다른 자아상태의 속으로 흘러가기 때문에 즉, A가 다른 자아상태에 의해 침식된 영역만큼 그 정상기능 작용을 할 수 없게 되기 때문에, 개인의 행동이나 감정의 혼란을 일으키는 문제가 발생하게 된다(伊藤隆二 편, 1994; 이형득 외, 1987).

(2) 자아상태의 不均衡

자아상태의 불균형이란 세 가지 자아상태 중 한 자아상태만 기능이 강화되고 다른 두 자아상태는 그 기능을 발휘하지 못하는 것으로서, 자아상태의 肥大라 할 수 있다. P만 비대해지면 A와 C는 그 기능을 발휘 못하는 것이, 그 한 예이다<그림 III-12>. 이론적으로는 한 자아상태의 비대는, 한 자아상태가 배제되어 두 자아상태만 기능하는 排他와는 구별되지만, 각 배타마다 배타와 비대는 포함된다(김현수, 1988; 이형득 편, 1992).



① 아버지 자아 비대 ② 어른 자아 비대 ③ 어린이 자아 비대

<그림 III-12> 세 자아상태의 비대

여기에서도 비대의 유형에 따른 성격적 특징을 발견할 수 있다(國分康孝, 1983; 이형득 편, 1992).

①의 P가 비대해진 경우: 비평적·지배적·권위적·고압적이며, 놀이를 모르고 의무집행적인 행동특징을 보일 수 있다. 즉, 이러한 인간은 아버지 기질로 연모의 대상이 되지만 A가 약하기 때문에 속임을 당하기 쉽고, 또 C가 결핍하기 때문에 주위 사람은 갑갑하게 느끼게 된다.

②의 A가 비대해진 경우: 살아있는 컴퓨터와 같이 윤리·도덕적인 면과 감정적인 면을 엿볼 수 없는 행동을 보일 수 있다. 이런 사람은 사람을 돌본다든가 부하를 질책하는 일도 없고, 오로지 이해득실만을 크게 생각한다. C가 결핍하므로 사람과 농담할 여유도 없다.

③의 C가 비대해진 경우: 자기만을 생각하고, 즉흥적이고, 감정적인 행동을 보일 수 있다. C가 풍부하기 때문에 佛樣과 같다고 사람에게서 평받을지는 모르지만, 현실감각도 부족하고 사람을 위로한다든가 격려한다든가의 미더움이 부족하다. 즉, 첫인상은 좋지만 믿음성이 없다. 정신분석에서 말하는 '幼兒의 性格'이라고 말할 수 있다.

Dusay와 Dusay(1984)는 세 가지 자아상태에 포함된 여러 가지 자아상태의 기능(CP·NP·A·FC 및 AC)에 분배된 에너지 양의 불균형으로 인한 부적응을 이해하고 그 균형을 돕기 위한 측정도구로서 egogram의 개념을 논의했는데, 해당되는 절에서 이를 검토키로 한다.

2) 부적응적 삶의 자세

고찰한 4개의 삶의 자세 중 '자타긍정의 자세'가 아닌 3개의 삶의 자세가 부적응적 삶의 자세라 할 수 있다(이장호 외, 1992). 즉, '자기부정-타인긍정'은 부적응적인 정도가 가장 약한 삶의 자세로 볼 수 있는데, 그것은 개인은 즐겁지 않다 하더라도 생산적인 삶을 이끌어낼 수 있기 때문이다. '자기긍정-타인부정'의 삶의 자세는 편집증적인 사고에 의해 지배되는 생활각본을 이끌게 된다. 이런 자세를 선택하는 개인은 대부분 반사회적인 행동을 하게 된다. '자타부정'이라는 삶의 자세는 절망과 실망으로 특징지어진다. 이런 자세의 개인들은 타인에게 곤란을 일으키지는 않지만, 모두가 지루하고 즐거움이 없는 삶을 살게 된다.

이상의 고찰에서, 개인의 성격은 부모의 子女養育態도와 行動에 크게 영향받아 형성된다는 것이다. 즉, 건강한 父母役割技術(parenting skill)의 결과로 자녀는 긍정적인 자아관(자기긍정)과 타인관(타인긍정)을 갖게 되지만, 부정적인 부모역할행동에 의하여 그 반대적인 생활자세(자타부정)는 물론 투과성이 없는 자아상태와 연약한 A가 자녀에게 형성된다는 것이다. 부연설명하면, Steiner(1974)가 부모의 자녀양육과정을 군대의 신병훈련과정에 비유하여 基本訓練(basic training)이라 불렀듯이, 부모가 아동에게 사회생활의 기본틀을 훈련시키는 훈련기간 동안에 자녀로 하여금 자타긍정의 자세를 계속 가질 수 있게 결단을 내릴 수 있도록 도와주는 것이 아니라, 주로 조건적인 스트로크·평가질하·금지령을 사용함으로써 아동의 친밀관계·각성·자발성에 대한 潛在力을 파괴하게 된다. 이 때문에, 아동은 왕자나 공주가 될 수 있음에도 불구하고 개구리로 전락하게 된다.

3. 健康한 性格

Berne은 심리적으로 건강한 상태에 이른 사람의 特性目錄을 제시하지는 않았다. 그러나 그의 性格理論에 관한 내용으로부터 건강한 人間特性을 몇 가지 추론해 보면 다음과 같다(國分康孝, 1983;이형득 외, 1987;대학상담학회 편, 1993).

① 건강한 인간이란 3가지 자아상태가 균형을 이룬 사람이다(정우식 편, 1986).

P-A-C의 상대적인 크기가 균형을 잃으면 개인의 행동·감정·사고에 편향이나 왜곡이 나타난다. 예컨대, P가 작고 A가 크면 도덕성이나 합리성이 결여되고, 반사회적 행동에 치우치며 비행·범죄를 범하기 쉽고, C만이 작은 경우에는 생기가 없어지고 공식주의에 흐르기도 한다. 또 A만이 크면 인간미를 상실하여 이해득실만을 염두에 둔 행동을 하기 쉽다.

② 건강한 인간이란 세 가지 마음(자아상태)을 상황에 따라서 自由自在로 放出할 수 있는

사람이다.

고찰한 것처럼 남녀노소를 막론하고 P-A-C라는 세 가지 자아상태로 구성된 인간은, 이들을 作動시킬 능력이 있다. 그런데 이 세 자아상태 중 어느 한 자아상태가 상황의 요구에 따라서 선택적으로 개인행동의 주된 動力으로 작용할 수 있다는 것은, 각 자아상태들의 境界線이 半透性을 지녀 정신적 에너지가 자유롭게 옮겨갈 수 있다는 사실을 말한다. 그러나 개인의 P-A-C간의 境界線이 지나치게 이완된 경우나 지나치게 경직화된 경우에는 지속적으로 부정적 행동을 나타내게 된다(이형득 외, 1987). 즉, 前者의 경우에는 주체성이 없어 보이고 행동에 일관성이 없고 제멋대로여서 사람들이 피하려 들 것이지만, 後者는 여러 가지 자극들에 대해서 한 가지 자아상태로만 반응, 즉 마치 한 가지 자아상태만 지닌 것처럼 다른 두 개의 자아상태는 배제해 버림으로써 새로운 상황에 적응하기 어렵다(이장호 외, 1992). 때문에 TA에서는 한 형태의 행동만을 취하는 인간은 바람직하지 못한 사람이다(國分康孝, 1983).

이렇게 건강한 인간이란 심리적인 에너지가 자아상태들을 옮겨다닐 수 있을 정도의 적당한 투과적인 성질을 띤 자아상태의 境界線을 지님으로써, 상황의 요구에 상응한(예: 장례식→P; 공부→A; 놀이→C)반응(자아상태)을 나타내는 사람이라 할 수 있다.

③ 보다 A機能이 強化된 사람이다.

고찰한 것처럼 원만한 자아상태란 세 가지 자아상태가 균형을 이룬 데서 성립되지만, 그 중에서도 A기능이 보다 강화되어야 한다. 그렇다는 것은 A는 가장 원숙하고 바람직한 자아기능, 즉 개인에게 자신의 P와 C의 프로그램까지 평가함으로써 객관성의 방편을 제공하고, 또 가장 사실에 가까운 자신을 발견하게 하기 때문이다. 즉, P와 C사이에 존재하는 性格의 指揮者(the executive)이다(대학상담학회 편, 1993).

이렇게 A가 P와 C를 적절하게 거느릴 수 있는 지휘자의 역할은, 오염이란 사실에 의해 방해받지 않을 만큼 A의 境界線이 堅固하다는 것을 뜻한다. 고찰한 대로 A의 境界線이 견고하지 못할 경우, 즉 A가 P에 의해 오염당하면 偏見의 형태로 나타나 마치 사실인 것처럼 받아들여지게 되고, C로 침입당하면 混亂이 일어나 현실을 왜곡하게 되고 심한 경우 妄想에 이르게 한다. 또 P와 C의 挾攻을 받게 되는 오염도가 가장 심한 A는 적정수준에서 제 역할을 할 수 없게 된다. 인간의 決斷이 잘못되고 精確한 判斷을 내리지 못하는 이유는, 바로 이러한 일련의 汚染에 연유한다.

이런 관점에서, 건강한 인간이란 P와 C를 적절하게 統制할 수 있을 만큼 보다 A의 機能이 強化된 사람이라 할 수 있다.

④ 自律性を 지닌 사람이다.

TA이론에서는 각성과 자발성 및 친밀성이란 세 가지 요소로 구성된 자율성을 갖춘 사람을 건강한 성격의 소유자로 보며, 이러한 성격은 결국 재결단의 기회를 줌으로써 형성가능함을 상정하고 있다.

부연설명하면, 사람들은 어린 시절에 자신의 주변에서 일어나고 있는 중요한 일들에 대한 나름대로의 해석과 관련하여 내리는 일련의 결단에 의해 형성된 각본에 따라 무의식적으로 자기의 삶을 영위하게 된다. 이 경우, 각본이 무의식 중에 삶을 지배해 버린다는 점에서는 Freud의 complex와 같지만, complex가 무의식 수준인데 각본은 잠재의식 수준이라는 점과, complex가 욕구(want)에 대한 고집이지만 각본은 '아니면 안된다(should)'에 대한 고집이란 점에서 서로 다르다(國分康孝, 1983).

이같은 성질을 통해서, 우리들은 complex에 대해서는 노력하면 곧 해소될 수 있는 것이 아니므로 그것을 알아차림으로써만 그것에 의해 마구 부러짐을 의식적으로 조정할 수 있다고 말할 수 있지만, 각본에 대해서는 우리들이 부모로부터 받은 각본 그대로 연극을 하고 있다는 것을 알아차린다는 것만으로서서는 충분치 않고 각본을 수정해야, 즉 自己用的 각본을 다시 만들지 않으면 안된다는 것을 알 수 있다. 특히 後者の 경우, 타인의 遠隔操作(remote control)에서 벗어나기 위해서는 행동변용의 主導權(initiatives)을 자기가 갖지 않으면 안된다는 것을 강력히 시사한다.

여기에서 우리는 이 때까지 운명으로 여겨왔던 불행한 각본의 주인공에서 벗어나기 위해서는 자기의 가능성을 실현시킬 수 있는 행복한 각본을 다시 작성하는 일, 즉 새로운 인생에 대해서 새롭게 결단을 내릴 수 있는 기회를 통해서 자유로운 삶(자율성)을 회복할 수 있다는 이론적 근거를 찾을 수 있다.

⑤ 健康한 人間像은 타인 간에 親交를 맺을 수 있는 personality이다.

틀에 박힌 사람(작업), 수완이 있는 사람(게임), 나의 기분을 언짢게 하지 않는 사람(시간 보내기), 낭비가 없는 사람(결치레)은 TA에서 바라는 personality가 아니다. 울고 싶을 때 울 수 있는 인간, 웃거나 성내고 싶을 때 웃을 수 있고 성낼 수 있는 사람이 바로 추구하는 사람이다. 그것도 울거나 웃거나 성내는 일이 상황에 적합한지 아닌지에 대한 判斷을 순간적으로 내릴 수 있는 인간이다. 즉, 특정한 일과 사람에 구애받지 않고 숨김없이 남과 사랑을 나누고 친숙한 관계를 맺을 수 있는 親密性을 지닌 인간상으로서, 상황에 적절히 대처해 나갈 수 있는 柔軟性이 있는 인간을 의미한다.

이러한 성격적 특징에서 미루어 보면 유럽에서 태어난 精神分析과는 달리, 미국 탄생인 TA는 실존주의 영향을 받으면서도 체질적으로는 미국철학인 pragmatism이 짙은 것처럼 보여진다.

一言要約하면, TA가 추구하는 성격이란 傳統과 訣別해서 自己決斷에 의하여 신세계를 개척하는 시대의 美國人의 性格이라고 말할 수 있다(國分康孝, 1983).

상기와 같은 건강한 성격의 특징을 첫째, 자아상태들 간의 충분한 투과성이 유지되어 개인이 필요할 때 필요한 것을 활용할 수 있는 것, 둘째, 자타공정의 생활자세와 게임이 없는 생활각본에서 자율성을 발휘할 수 있는 것이라고 要約할 수 있다.

IV. 相談의 目的과 過程 및 技法

여기에서는 먼저 TA의 상담의 목적과 목표를 확인하고, 그것을 달성하기 위한 상담과정과 기법을 분리해서 고찰하기로 한다.

1. 相談의 目的과 目標

이 상담의 窮極的 目的은 자율성의 성취와 통합된 어른 자아의 확립이다(윤순임 외, 1995). 자율성에 대해서는 앞의 인간관에서 설명한 것처럼, 이 자율성을 갖기 위해서는 각성과 자발성 및 친밀성이 매우 중요하다. 여기에서 통합된 어른 자아의 확립이란 어른 자아가 혼합이나 배타에서 해방되어 자유로이 기능하도록 즉, 혼합과는 다른 형태로 C의 성질과 P의 성질이 A로 통합되는 것을 의미한다. 理想的으로 統合된 A는 다음과 같은 세 가지의 요소를 갖추어야 한다. 첫째, 개인적 매력 및 반응성과 같은 C의 요소, 둘째, 객관적인 자료처리와 같은 A의 요소, 셋째, 개인적 책임감과 같은 P의 요소이다.

이러한 상담목적을 달성하기 위한 具體的인 目標을 들면 다음과 같다(이형득 외, 1987; 國分康孝, 1983; Corey, 1991).

① 混合이 없이 A가 정상적으로 機能할 수 있도록 한다.

상담자는 내담자의 A가 P와 C의 부정적 영향력과 혼합으로부터 자유롭게 될 수 있도록 도움을 줌으로써 A의 경계선을 확립한 후, 내담자의 A가 전반적인 책임을 지도록 인도한다(이장호 외, 1992).

이는 내담자의 A의 정상적인 기능을 도로 찾음으로써, 내담자의 행동패턴에 대한 의식성이 높은 인간이 되기를 요구하는 것을 뜻한다. 여기에서 精神分析은 행동패턴의 의식화 뿐만 아니라 '왜' 그와 같은 패턴을 취하는 것인가라는 原因의 의식화를 강조하지만, TA는 '왜'는 부차적인 것이며, '어떻게' 그와 같이 행동하는 습관이 있는가를 자각하는 것을 강조한다.

② 배타가 없이 상황에 따라 P-A-C가 적절히 기능할 수 있도록 한다.

세 가지 자아상태를 상황에 관계없이 늘 한 형태의 행동(배타성)을 유지하려는 경향은, 'Perls이론에서 전경(figure)과 배경(ground)이 한 번 정해지면 그 밖의 전·배경을 찾을 수 없는 病理的 계슈탈트(고명규, 1996)처럼, 정서적 장애(emotional disorders)이다.

이처럼 상황과 대인관계에 효과적으로 적절히 적용하지 못하는 원인은, 각 자아상태들 간에 심적 에너지를 쉽게 교류할 수 없는 각 자아상태 간의 堅固한 경계선에 연유한다 함은 이미 고찰한 바와 같다. 따라서, 이런 배타를 해제하기 위해서는 내담자의 세 가지 자아상태가 적

절히 기능해야 할 장면에서 각 기능을 극대화하는 의사교류를 하도록 도와주어야 한다.

③ 금지령 · 회색 상품권 · 만성부정감정을 각성시켜 게임에서 벗어나게 한다.

상담자는 내담자로 하여금 부모들의 부당한 금지나 명령들로부터 독립적으로 선택할 수 있는 자유를 획득할 수 있도록 돕는다. 이러한 자유는 매일 기능작용하고 있는 P와 C의 중요성에 대한 내담자 자신의 이해는 물론, 혼합되지 않는 A의 정상적인 기능작용으로 가능한 것이다.

④ 초기결단과 이에 근거한 생활각본을 새로운 결단에 근거한 자기긍정-타인긍정의 생활각본으로 바꾸도록 한다.

TA의 목적을 한 마디로, 앞의 세 가지의 부적응적 자세를 네번째의 '자타긍정의 자세'로 변화시키는 것이라 할 수 있다(Berne, 1966; Harris, 1969).

그러기 위해서는 내담자 자신의 생활자세에 대한 초기결단에 의해 형성되어 자발성을 억압하는 생활각본을 분석한 후 그 자신이 다시 새롭게 변화시키기 위해 결정하는 기회, 즉 내담자가 잘못된 초기결단을 다시 경험하고 새롭고 더욱 건전한 결단을 하도록 조력을 받는 再決斷(redecision)이 이루어져야 한다. 이런 재결단과정을 통해서 내담자는 더욱 자율적이고 책임감 있고 진실되게 살아가기를 선택할 수 있을 것이다.

그런데, 다른 자세들로부터 이 네번째의 생활자세로 변화시키기 위한 결단을 위해서는, 생의 초기에 결정된 자세들을 둘러싸고 있는 환경에 관한 정보들 보다도 더욱 유용한 많은 정보들을 필요로 한다.

2. 相談의 過程과 技法

TA에 있어서는 상담자에 의하여 진행되어 가는 전체 상담과정 자체가, 그 상담자 개인의 하나의 상담기법으로 볼 수 있다. 그러나, 여기에서는 상담과정을 상담기법과 분리해서 고찰하기로 한다.

1) 相談의 過程

TA의 상담과정의 핵심을 이루는 것은 4가지 분석, 즉 자아상태를 분석하는 구조분석, 의사교류의 유형을 분석하는 의사교류 분석, 이중적 의사교류에 해당되는 게임을 분석하는 게임분석, 그리고 각본분석이다. 그러나 여기에서는 이러한 4가지 수준의 분석단계에 들어가기 전에 먼저 상담자와 내담자가 상호 동의하고 합의하는 측정가능한 목표를 구체화하고 상담의 방향을 설정하는 상담계약단계와, 마지막 각본분석을 하고 나서 자신을 새롭게 변화시키기 위한 재결단 단계를 포함시켜서 차례로 검토하고자 한다.

(1) 契約

다른 상담이론에서 처럼 TA상담에서도 상담을 시작하는 초기에는 상담자와 내담자간의 관

계형성 또는 상담구조화를 이루거나, 또 상담목표를 달성하기 위하여 상담계약이 이루어진다. 여기서 계약(contracts & agreement)이란 “상담의 목표·단계 그리고 상담처치의 조건에 대해서 규정짓는 상담자와 내담자간의 합의”로서(Woollams & Brown, 1979), 이 계약을 통해 상담자와 내담자는 서로 대등한 입장이 될 수 있다. 여기에서 변화에 대한 결단은 내담자 스스로가 내려야 하며, 상담자는 단지 그러한 변화를 촉진하며 변화달성을 위한 전문지식을 빌려주는 역할만을 담당해야 한다. 이러한 역할분담은 내담자의 A의 자유로운 기능발휘에 의한 自律的 人間을 육성하려는 TA의 목적에서 당연한 조치라 할 수 있다.

예컨대, 내담자가 구조분석에 의하여 자기의 자아상태의 偏向에 대한 인식을 가졌을 때는 이를 바로잡기 위한 적극적인 방법으로 내담자가 상담자와 한 가지 계약을 설정한다(정우식 편, 1986). 이 계약은 P와 C의 자아상태를 조정하는 역할을 가진 A의 기능을 강화하기 위한 것이기 때문에, 상담자의 A와 계약을 체결한 내담자의 A에 작용하여 A의 판단에 의한 것으로 하여야 한다. 여기서 내담자의 C도 그 계약을 맺는 것이 바람직하다고 생각하여야 한다. 만약에 C가 원하지 않을 경우에는 계약에 효율성이 없을 우려가 있다. 그러므로 계약의 교환은 상호간에 충분한 협의가 있는 후에 설정하는 것이 좋다.

계약이 갖추어야 할 몇 가지 要件을 요약하면 다음과 같다(이성태, 1991).

- ① 명료하고 간결하며 단도직입적이어야 한다.
- ② 문제에 대한 각성이 가능한 것이어야 한다.
- ③ 단순하고 쉬운 말로 기술되어야 한다.
- ④ 현실적으로 실행이 가능한 것이어야 한다.

이상의 구체적인 예 : ‘술을 마시지 말자’ ‘타인을 만날 때는 항상 웃는 얼굴로 대하자’ ‘하고 싶은 말은 똑똑하게 말하라’ 등등.

- ⑤ 계약적 문귀로 만든다. 즉 ‘나는 …을(를) 변화시키려고 한다’ ‘나는 …을(를) 중지하고, 그 대신 …을(를) 하려고 한다’ ‘내가 해결해야 할 문제는 …이다’와 같이 진술한다.

계약에 포함시킬 내용은 다음과 같다(Dusay & Steiner, 1971; 이형득 외, 1987).

- ① 상담자와 내담자는 각자의 A에 의한 의사교류를 통해 두 사람 모두 수용할 수 있는 상담목표를 설정한다.
- ② 상담자는 전문가로서의 기술과 시간을 내담자에게 제공하고, 내담자는 자신의 시간과 노력(기관에 따라서는 요금도 포함)을 투입할 것을 서약한다.
- ③ 상담자와 내담자의 능력 및 행동한계를 분명히 설정한다.
- ④ 계약은 적법하고 상담자의 상담윤리에 위배되지 않아야 한다.
- ⑤ 상담자나 상담기관의 제한점을 내담자에게 제시한다.
- ⑥ 기타 상담자와 내담자의 책임사항을 분명히 한다.

계약이 성립된 후에는 그 이행상태를 상담자에게 보고하도록 정기적인 면접을 계속해 나간다. 그리고 계약은 어디까지나 내담자의 자율적인 관여를 높이는 데 목적이 있기 때문에, 내

담자가 계약을 어겨도 벌을 주어서는 안된다. 그러므로 초기에는 내담자가 감당해 낼 수 있는 계약부터 이행하도록 점진적으로 시행해야 한다.

이러한 계약은 상담자와 내담자가 지켜야 할 사항 및 상담목표, 상담방향 및 상담결과의 평가준거를 제공해 줄 수 있다.

(2) 構造分析

구조분석(structural analysis)은 내담자로 하여금 자기의 자아상태를 이해할 수 있도록 함과 동시에, 과거의 경험 때문에 A가 기능하지 못하는 원인을 찾아 이를 해제하기 위하여 이루어진다. 즉, 자아상태의 이해와 과거경험에 의한 혼잡이나 배타현상에서 A의 기능을 자유롭게 하는 것을 돕는다. 이 단계에서 내담자는 각 자아상태의 내용과 기능에 관하여 학습하게 되기 때문에, 상담자는 특별히 능동적일 뿐만 아니라 가르치는(didactic) 역할을 하게 된다. 따라서 이 과정에서 내담자는 TA의 개념에 대한 폭넓은 이해를 위해 관련서적 읽기나 세미나 등에 참석하기를 권고받기도 하며, 또 내담자의 학습을 촉진하기 위해 시청각 도구가 활용되기도 한다.

이 구조분석에서 행해지는 구체적인 절차는 다음과 같다(이형득 편, 1992).

① 상담자는 내담자에게 구조분석의 의미와 세 가지 자아상태 및 각 기능을 이해시킨다.

② 내담자 자신의 행동특징을 자신의 P-A-C와 관련지워 말하도록 한다. 내담자에게 다음과 같은 질문은 한 예가 된다. 즉 '지금도 자신의 생각과는 안 맞아도 때로 따르는 부모의 말을 찾아보세요(내담자의 P이해)' '최근 격한 감정을 잘 처리한 경우를 말해 보세요(A이해)' '어린 시절이나 지금도 재미있는 것을 말해 보세요(C이해)'.

③ 내담자의 내부대화를 분석한다.

이를 위해 내담자 자신의 문제에 대해 어떠한 느낌과 생각 및 평가를 하고 있는가에 질문하여 나타나는 답 가운데, P-A-C 중 두 가지 대립된 자아상태를 찾아내어 내부 대화를 기록하는 것이다.

한 분석결과에 의하면 아주 강한 비판적 P가 무력한 C를 억압하는 것 같지만, 대화의 끝이 가면 C가 승리하고마는, 즉 C에 의해 행동이 많이 지배된다는 것이다.

④ 자아기능 그래프(egogram)를 완성토록 하고, 이를 근거로 내담자 자신의 자아기능에 대해 객관적으로 알 수 있도록 한다.

⑤ 내담자의 행동특징·내부대화·자아기능 그래프 등을 근거로 내담자의 자아상태에 혼잡이나 배타가 있는지를 확인한다.

이러한 구조분석의 과정은, 다음 단계의 의사교류분석의 기초가 된다.

(3) 意思交流分析

의사교류분석(transactional analysis)은 구조분석을 기초로 내담자가 타인과의 의사교류과정에서 그의 어떤 자아상태가 관여하여 작용하고 있는지 그리고 어떤 유형의 의사교류를 하고 있는지를 확인함으로써, 그러한 의사교류가 의사소통이나 인간관계의 과정에서 일으키고 있는 문제점

이 무엇인지를 분석·확인하여 문제해결을 돕고자 하는 목적으로 이루어진다(이형득 외, 1987).

Berne(1961)은 의사교류분석의 목적을 사회적 통제(social control) 또는 내담자의 A가 자신의 P와 C를 언제 방출할 것인지를 결정할 수 있는 능력을 갖게 하는 것이라고 보았다. 만약 내담자가 사회적 통제력을 갖지 않는다면, 타인들이 의식적으로든 무의식적으로든 자아를 도움이 되지 않는 쪽으로 활성화시킬 수 있다.

TA이론에서는 한 사람의 행동을 이해하는 데 있어서는 자아상태를 분석하는 것이 유용한 반면에, 두 사람 이상의 사이에서 벌어지는 행동은 의사교류를 분석함으로써 가장 잘 이해될 수 있다고 본다(이장호 외, 1992).

의사교류분석이 이루어지는 구체적인 절차는 다음과 같다(이형득 편, 1992).

가) 의사교류분석

- ① 내담자에게 의사교류의 의미와 그 유형을 이해시킨다.
- ② 내담자와 의미있는 관계를 가진 사람들(예: 부모·형제자매·친구·선생님 등)과의 의사교류를 기록하고 이를 분석시킨다.
- ③ 이러한 의미있는 사람과의 의사교류에서 어떤 stroke(긍정적 또는 부정적·조건적 또는 무조건적·신체적 또는 상징적 인정 자극)을 받고 있는지를 확인시킨다.
- ④ 내담자의 문제행동과 관련된 의사교류를 찾아내어 분석하게 한다. 이 때는, 내담자의 자아구조 중 혼합과 배타에 의한 의사교류와 암시적 의사거래에 초점을 두어 분석하게 한다.

나) 의사교류 유형변화

- ① 내담자의 문제행동과 관련된 의사교류에서 A의 기능을 점검토록 하여 이의 혼합을 해제토록 한다. 이 때는 그러한 상황에서 A가 어떻게 기능해야 하는지에 대한 의사교류의 실례를 보이고, 비슷한 상황에서 그러한 의사교류를 하도록 한다.
- ② 내담자의 세 가지 자아상태가 적절히 기능해야 할 장면을 선정하여, 각 상황에서 내담자가 최대한 기능하는 의사교류를 하도록 함으로써 배타를 해제한다. 내담자의 문제행동과 관련된 상황에 적절한 자아기능(CP·NP·A·FC·AC)을 찾아서, 그 기능을 극대화하는 의사교류를 하도록 도울 수도 있다(예: 책보기를 좋아하는 사람(A)도 관광시에는 즐겁게 논다(C)).

(4) 게임分析

게임분석(game analysis)은 앞의 의사교류분석 중 암시적 의사교류를 구체적인 게임의 종류 및 만성부정감정의 유형과 관련지워 분석하는 것이다. 게임분석은 의사교류분석과 마찬가지로 사회적 통제력을 획득할 수 있는 또 다른 방법이다. 구조분석이 의사교류분석의 선행조건이 되듯이, 의사교류분석을 통해 단일의 의사교류의 유형과 내용을 이해하는 것은 게임이라 불리는 보다 복잡한 일련의 의사교류를 이해하기 위한 또 다른 선행조건이 된다. 게임분석에서는 내담자가 어떻게 자신의 시간을 보다 만족스럽게 구조화하고, 스트로크를 얻고 있는가를 학습할 수 있기를 바라게 된다.

게임분석의 방법으로는 내담자로 하여금 그가 사용하는 게임이 어떤 것인지, 동기가 무엇인지 그 결과는 어떠하며, 결과적으로 그의 게임이 어떻게 자신의 생활자세를 정당화하는지에 대해 알게 하는 것을 꼽을 수 있다. 게임분석에서는 또한 내담자로 하여금 자유로운 FC의 욕구 또는 그가 억제하거나 무시했던 감정을 건설적으로 표현하도록 도와주는 것도 중요한 일이다(Nelson-Jones, 1982). 게임분석의 수준에서는 게임에서 얻는 내담자의 利害得失을 상담자가 평가할 수 있는 능력을 지녀야 하며, 이러한 평가를 하기 위해서는 세심한 관찰과 경청에 의해 이루어져야 함은 재론의 여지가 없다.

다음과 같이 게임분석을 위한 구체적인 절차를 들 수 있다(이형득 편, 1992).

가) 게임분석

- ① 상담자는 내담자에게 게임과 만성부정감정의 의미 및 그 유형을 이해시킨다.
- ② 의사교류분석 과정에서 찾아낸 내담자의 암시적 의사교류가 어떻게 형성·유지되는지를 내담자에게 확신시켜 준다.
- ③ 내담자가 쓰는 게임의 종류를 확인하고, 그 게임이 어떤 상품권(황금색 혹은 회색 상품권)을 얻는지와 어떤 절차에 의해 게임이 형성되는지를 게임의 공식에 맞추어 분석토록 한다.
- ④ 내담자가 자주 사용하는 게임의 결말에 나오는 만성부정감정을 찾아내도록 한다.

나) 게임解除

내담자가 반복하고 있는 게임을 그만 두고 친밀한 관계를 가질 수 있는 방법을 계획하고 실천하기 위한 절차는 다음과 같다(김현수, 1988).

- ① 내담자가 자주 하는 게임의 시작에 주의하고 그것을 피하도록 한다.
게임은 <그림 III-7>과 같은 공식에 따라 진행된다. 많은 게임은 상대편을 평가절하하는 것부터 시작하기 때문에, 상대의 인격이나 고민 및 문제를 무시하거나 속이지 않도록 도운다.
- ② 내담자가 일상생활에서 자주 경험하는 만성부정감정(예: 우울·분노·죄악감 등)과 행동과의 관계를 A의 기능에 의해 객관적으로 관찰할 수 있게 한다.
- ③ 드라마 삼각형의 역할(P·R·V) 중 어느 것도 연출하지 않도록 돕는다. 예컨대, 어떤 사람의 실수를 보면 오랫동안 그를 책망하는 P의 역할을 하지 않도록 한다.
- ④ 게임을 자주 하게 되는 상황에서는, 말하기 보다는 타인의 말을 듣도록 돕는다.
- ⑤ 결말을 생각하고 그것을 피하도록 돕는다.
특정 친구와 술자리를 같이 하면 끝에 가서 꼭 말다툼을 하고 기분 나쁘게 헤어지는 경우, 기분 좋게 헤어지는 의사교류를 하도록 돕는다.
- ⑥ 대인관계를 풍부하게 하고 자기 인정의 기회를 증가시킨다.
일이나 취미를 통해 칭찬받을 수 있는 기회를 만들어 주어, 빼놓아진 자기승인의 방법에서 벗어나도록 돕는다.
- ⑦ 게임의 공식 중 결말까지 가지 않고 중간에서 단절토록 돕는다.

다) 만성부정감정의 自己統制

내담자가 만성부정감정에 지배되는 일이 없이 자신의 행동을 통제하는 방법은 다음과 같다.(김현수, 1988).

① 내담자의 만성부정감정을 감지토록 한다. 이를 위해서는 '지금까지 가장 자주 경험하는 싫은 감정은 무엇인가' '어떤 경우 그런 감정에 사로잡히게 되는가'에 답하도록 한다.

② 만성부정감정을 버린다.

이는 자기 자신과 계약을 맺는 것을 말한다. 예컨대, FC를 많이 사용하여 뒷맛이 좋지 않은 감정을 즐거운 감정으로 전환(예: 금연의 경우, '자신의 건강을 즐기자')하거나, 내담자의 A를 기능시켜 만성부정감정을 각성토록 하고 자신의 행동을 A의 기능에 따라 취사선택하게 한다.

③ 만성부정감정의 근원을 찾아 이를 제거한다.

내담자가 자신의 만성부정감정을 각성하고 자신이 그것에 의해 속박되고 있는 모습을 각성시켜 주고 스스로에게 다음의 질문에 답하게 하면, 만성부정감정의 발단을 찾을 수 있다. '내가 지금과 같은 느낌을 갖게 된 것은 어떤 일이 있었던 때인가?', '나의 만성부정감정은 언제부터 시작되었는가?', '나의 이 만성부정감정을 가르친 사람은 누구인가?'와 같은 질문에 답하는 중에 그 근원을 찾고, 만성부정감정을 버리도록 돕는다.

(5) 生活脚本分析

생활각본분석(script analysis)은 내담자의 생의 초기의 자료에 근거하여 무의식적으로 형성되고 결단을 내린 그의 생활자세와 생활각본을 몇 가지 방법을 동원해 드러냄으로써, 그로 하여금 자신의 생활자세에 대해 더 잘 이해하게 되고 생활각본을 조정하기 위해 새로운 결단을 내릴 수 있는 기회를 제공하는 데 그 목적이 있다. 이러한 새로운 이해에 기초하여 이루어지는 새로운 결단을 통하여 내담자는 게임에 대한 욕구와 자기패배적 행동으로부터 벗어나고 자율·자발성·친밀성을 향해 나아가게 된다(Shilling, 1984).

생활각본분석 과정에서 상담자는 본의 아니게 내담자의 생활각본을 조장하는 방향으로 행동해서는 안된다. 상담자는 내담자의 생활각본과 관련한 언어적·비언어적 행동을 주의깊게 관찰하여 내담자로 하여금 그의 생활각본에서 벗어나서 자율적으로 행동할 수 있도록 도와 주어야 한다.

생활각본분석의 과정에는 부모가 자녀의 행동을 금지시키는 禁止令(injunction)이 내담자에게 어떻게 적용되어 영향을 미쳤는지를 알아보는 금지령분석, 인생초기에 부모의 허용·금지령에 반응하는 가운데 취하게 된 생활자세를 분석하는 생활자세분석, 금지령과 반대되는 장려령(do message : 무엇을 하라고 장려하는 메시지)에 의해 이루어진 각본, 즉 對抗脚本(counterscript)을 형성하는 大항각본형성이 포함되는데, 여기서는 ① 금지령 분석, ② 생활자세 분석, ③ 생활각본 분석 과정에 대해서만 언급하고자 한다(이형득 편, 1992).

가) 금지령 분석

금지령의 분석에서는 내담자의 P-A-C 중 부모에게 크게 영향을 받은 것을 이해하는 일이

며, 이를 위한 절차는 다음과 같다.

- ① 금지령과 초기결단의 의미와 종류를 내담자에게 이해시킨다.
- ② 어릴 때 부모와의 관계에서 스트로크를 받았던 경우를 기록토록 하여 금지령과 스트로크와의 관계를 알도록 한다.
- ③ 어릴 때 부모나 형제자매 등 가족관계에서 경험한 갈등장면을 가급적 생생하게 상상토록 한다.
- ④ 내담자의 부모가 어떤 금지령(언어 또는 비언어)을 사용했는지를 기록토록 한다.
- ⑤ 父나 母의 금지령에 따라 내린 초기결단을 확인하도록 한다.
- ⑥ 내담자의 문제행동과 관련된 금지령 및 초기결단을 확인하도록 한다.

나) 생활자세 분석

- ① 생활자세의 의미와 종류를 내담자에게 이해시킨다.
- ② 내담자에게 있어 4가지 생활자세가 구체적으로 어떤 발달단계 또는 어떤 상황에서 적용되는지를 확인해 본다. 이 때, 스트로크·초기결단과 관련지워 알아볼 수도 있다.
- ③ 내담자를 가장 잘 대표할 수 있는 생활자세를 실제 경험과 관련지워 확인토록 한다.
- ④ 내담자의 문제행동과 그의 생활자세를 관련지워 보도록 한다.

다) 생활각본 분석

- ① 생활각본의 의미와 종류를 내담자에게 이해시킨다.
- ② 내담자와 관련이 많은 생활각본을 확인시킨다.
- ③ 내담자의 문제행동과 관련된 생활각본을 확인시킨다.
- ④ 문제행동과 관련된 내담자의 생활각본이 어떻게 형성되었는지를 <그림 III-6>에 명시된 요령에 따라 분석토록 한다.

(6) 再決斷

재결단이란 내담자가 자신의 생활각본을 변화시키는 것이라 할 수 있다. 내담자는 어린 시절에 부모의 금지령에 근거하여 자신의 생활각본을 형성하여 부정적 생활자세·게임·만성부정감정·혼합과 배타와 같은 부적응적 현상을 나타낸다고 할 수 있으며, 재결단을 통해 그는 새로운 생활각본을 형성하고 자율적인 인간으로 바뀔 수가 있다. 결국, 내담자의 현재의 삶이 어린 시절의 초기의 결단에 의해 형성된 각본에 의해 이루어지듯이, 새로운 결단을 통해 이루어진 각본에 의해 새로운 삶을 살 수 있다는 것이 再決斷의 要旨이다.

이러한 재결단의 요법이 생겨난 계기는, 강렬한 계슈탈트에 의한 C의 경험을 A의 지식으로 따르면 내담자는 중요한 변화를 함과 동시에 자기에 대한 긍정적 감정도 겸비하게 된다는 것을 Gouilding에 의해 발견된 데에서이다(伊藤隆二 편, 1994).

재결단 과정에서는 흔히 초기결단이 이루어진 어린 시절로 돌아가게 된다. 먼저 이전의 어린 시절의 장면에 몸을 담고 그 때 느꼈던 감정, 그 장면, 사용했던 말, 행동 등을 다시 체험

함으로써 최초 또는 초기의 결단을 체험한다. 그 다음, 아직 그 장면에 있는 동안에 그 결단을 변하게 한다. 즉, 내담자의 C로부터 새로운 결단을 내리게 함으로써 어린 시절에 조건형성된 부정적인 결단의 내용을 해제시키고 새로운 내용으로 재조건형성하게 한다. 이렇게 하기 위해서는 지적인 측면에서의 결단만으로는 부족하며, 정서적인 결단도 수반되어야 하기 때문에, 이 때 형태주의적 상담기법, 심리극의 기법들이 활용된다.

이렇게 보면 再決斷 療法은 感情志向의 Perls와 認知的 理解를 지향하는 Berne의 생각을統合한 것이라 할 수 있다(伊藤隆二 편, 1994).

따라서 이러한 새로운 결단을 통해서 내담자는 정상적인 자아상태를 회복하고, 꾸밈없는 교류를 교환하고, 일치의 관계를 맺고, 나도 너도 옳다는 적극적 가치관에 의해 해묵은 각본으로부터 해방된다는 것이다.

Bob Mary Goulding은 Redecision의 의미와 내용을 결합해서 다음과 같은 개념으로 이를 설명하고 있다(대학상담학회 편, 1994).

Adult를 교육해서 오염된 Parent를 교체하고 혼란된 Child를 분명하게 한다. 그러면 자각현상이 일어나서 창조적이고 직관적이고 자발적인 인간으로 변화된다. 그 결과는 일치의 관계를 맺고 억압받지 않는 인간이 돼서 환상이 아니라 지금 이 시간의 현실을 살 줄 아는 변화된 인간으로 탄생된다.

R-eplace the P-arent
E-ducate the A-dult
D-econfuse the C-hild
-and become more
aware-E
C-reative
I-ntuitive
S-pontaneous
I-ntimate and
aut-O-nomous
N-ow

이상으로 TA 상담과정에서 단계적으로 진행되어 가는 일련의 6가지 수준의 분석과정을 검토했다. 물론 이 모든 수준의 분석과정을 마치려면 오랜 상담기간을 요하겠지만, 내담자의 문제수준에 따라 상담의 목표가 제한될 수 있기 때문에 상담의 과정도 조정될 수 있다.

또 이와 관련하여 Hansen 등(1977)은 상담과 치료를 구분하여 네 가지의 분석의 핵심이 되는 처음의 ① 구조 분석단계와 ② 의사교류 분석단계의 두 분석단계를 相談(counseling)의 단계로, 나머지 두 단계인 ③ 게임 분석단계와 ④ 생활각본 분석단계를 治療(therapy)의 단계로 구분해 보는 것이 도움이 될 수 있다고 提案을 하고 있다. 즉, 後者인 두 가지 분석은 보다 深層的인 分析의 과정으로서 보다 고도의 이해와 분석적 소양을 필요로 하는 어려운 과정임을 강력히 示唆한다. 때문에, 前者인 두 분석수준으로 만족하게 되는 경우가 많다.

2) 相談의 技法

TA에서 사용되는 상담기법은 크게 세 가지 범주로 나누어 설명되고 있다(윤순임 외, 1995). 즉, ① 필수적 상담분위기를 조성하는 데 관련되는 상담분위기 조성 기법, ② 보다 구체적인 상담자 행동을 규정짓는 조작, ③ 다른 이론들에서 빌려온 기타 기법들이지만, 여기에서는 상담분위기 조성 기법과 몇 가지 대표적인 技法에 대해서만 고찰해 보려고 한다(이형득 외, 1987;

朴性洙:1994;伊藤隆二 編, 1994).

(1) 상담분위기 조성 기법

성공적인 상담을 위해 필수적인 분위기를 조성하는 것과 관련된 기법에는 세 가지 즉, 허용(permission)과 보호(protection) 및 잠재력(potency)이 있다.

① 許容

상담장면에 들어오는 대부분의 내담자들은 여전히 부모의 금지령에 근거하여 행동하기 때문에, 상담자는 무엇보다도 내담자로 하여금 부모가 하지 말라고 금지했던 일들을 할 수 있도록 허용적인 분위기를 마련해 줘야 한다.

이를 위해 상담자는 내담자가 상담자와 더불어 시간을 효율적으로 활용함으로써 철수와 의식과 같은 비생산적인 시간구조화를 하지 않도록 허용해야 한다. 또한 상담자는 내담자로 하여금 모든 자신의 자아상태를 경험할 뿐만 아니라, 게임을 하지 않아도 될 수 있는 분위기가 되도록 허용해야 한다.

② 保護

내담자가 부모의 금지령을 버리고 대신 A를 사용하도록 허용받게 될 때, 자칫 그는 자기 속에 있는 C가 놀라는 경험을 할 수가 있다. 그것은, 그동안 부모의 금지령에 놀려 숨죽이고 있던 내담자의 C가 자유롭게 기능함으로써 크게 당황하게 될 수 있다는 것이다. 때문에 상담자는 내담자의 그런 반응에 대해 안심시켜 주고 지지해 줌으로써, 그로 하여금 보다 안전하게 새로운 자아를 경험하게 할 수 있다.

③ 潛在力

Steiner(1974)가 “훌륭한 상담자는 마술사가 아니라 단지 언제 무엇을 어떻게 하는지를 아는 사람이다”라고 말한 것처럼, 잠재력이란 상담자가 최상의 효과를 얻을 수 있는 방향으로 자신의 모든 상담기법을 최적절한 시간에 활용할 수 있는 능력을 말한다.

그러기 위해서는 상담자는 자아상태, 의사교류, 게임, 각본 등과 관련된 내용과 이들을 분석하고 바람직하게 바꿀 수 있는 상담기법을 가지고 있어야 함을 뜻한다.

그런데, 이러한 잠재력에 대한 평가는, 어느 면에서는 궁극적으로 내담자가 부모의 금지령으로부터 얼마나 벗어났는지에 따라 이루어질 수 있다고 말할 수 있다.

(2) 대표적인 諸技法

여기에서는 TA에서 사용되고 있는 다양한 技法들 가운데서 대표적인 것만을 간추려 정리해 보려고 한다.

① 個人的 能力과 責任의 향상을 위한 諸技法

개인의 능력과 책임에 대한 정확한 이해는 재결단 요법의 핵심(伊藤隆二 編, 1994)이라는 말

이 시사하는 것처럼, Goulding 부부는 사람들은 자기의 인생에 대한 책임과 그 책임을 다하기 위한 능력도 갖고 있다는 간결하면서도 의미있는 기본적 자세를 갖고 있다. 그렇지만 대부분의 내담자들은 자기의 능력과 책임을 부정하는 경우가 많으며, 특히 인생극의 각본을 습관적으로 연출하는 부적응자는 변화에 대한 무기력에 빠지는 경우가 많다.

여기에서 상담자는 내담자가 지니고 있는 힘(능력)과 책임에 대해 재인식할 수 있는 여러 가지 기법을 창안하여 원조할 필요가 있다. McNeel(1977)은 Goulding 부부에 의한 내담자의 변화 과정에 개입되는 7가지 基本的 要素를 다음과 같이 들고 있다.

첫째, 責任

내담자는 무심코 문제나 상태를 희생자의 입장에서 진술하는 경우가 많다. 자기 자신의 문제에 직면하고 있음에도 불구하고 적극적으로 책임을 지는 것이 아니라 내버린다. 그래서 언어표현도 受動詞를 사용한다. 그러한 내담자들에게는 시종일관해서 자기 존재와 행동에 대해 책임지기를 적극 권장해야 한다.

둘째, 能力的 所有者로서의 自己

사람이 변화하기 위해서는 자기 자신이 변화를 위한 능력을 갖고 있다는 것을 알 필요가 있다. 가끔 본인 자신이 자기의 힘으로 변화했음에도 불구하고 '변화를 당했다'는 말을 한다. 이런 점에서, 목표에 도달하게 된 것은 자기의 능력이란 것을 강조할 필요가 있다.

셋째, ...의 탓에 대한 對決

일반적으로 개인 자신이 경험했던 것을 '느낌을 당한 것' '깨달음을 당한 것' 즉 '...의 탓'으로 말을 나타내는 경우가 많다. 이는 개인이 타인에 의해서 통제되고 있다는 것을 말한다.

따라서 사람들은 타인에게서 '느끼게 당하는 것'이 아니라 자기 자신에서 느끼는 것, 즉 자기의 삶이나 감정을 자기 자신이 통제하고 있다는 것을 깨닫도록 원조할 필요가 있다.

넷째, 投影하고 있는 것을 자기의 것으로 돌리기

사람들은 모두 각자 나름대로 '아름다움'이라는 장점을 갖고 있다는 것이다. 그래서 사람들은 자기의 인생이나 존재에 대해서 '좋은 느낌'을 갖게 되는 길(道)을 찾아내는 일이 중요하다.

다섯째, 現在型으로 表現하기

내담자는 과거나 미래에 집착하는 경우가 많다. 이런 경우, 과거나 미래의 장면을 '여기-지금'에서 경험하도록 원조한다. 이런 경험을 통해서 내담자는 자기의 인생을 강력하게 느끼고, 가능성이나 많은 選擇肢가 있다는 것에도 알아차리게 된다.

여섯째, 분명히 發言하기

누구에게도 들을 수 없는 약한 발언은, 일종의 자기의 능력을 부인하는 방법이기도 하다. 따라서, 방 속의 그 어느 누구라도 들을 수 있을 정도로 크게 분명하게 발언하도록 용기를 북돋워준다.

일곱째, 할 작정인지 아닌에 注意하기

모든 능력을 최대한으로 발휘하도록 하기 위하여 상담자가 주의깊게 질문을 함으로써 '내담

자는 할 작정인지 아닌지' 그 의지를 명백히, 강력하게 표출할 가능성이 있다.

② 自我狀態의 對抗

이는 어떤 자아상태가 약화되어 있을 때 강력한 자아상태의 에너지를 전환하여 약한 자아상태에 투입함으로써, 이 자아상태를 강화시키는 기법이다.

약화된 자아상태는 다음의 세 가지 형태의 각본을 지닌 사람에게 나타난다(朴性洙, 1994).

① '나는 슬프다'의 각본을 지닌 사람 : 이 사람들은 남과의 관계에서 자기 자신이 '옳지 않다'라는 결정을 내리고 있는 사람들이다(자기부정-타인긍정 자세).

② '나는 화가 나 있다'의 각본을 지닌 사람 : 자기 자신은 '옳고'인데, 남들이 '옳지 않다'라는 생각을 지니기로 결정을 내리고 있는 사람이다(자기긍정-타인부정 자세).

③ '나는 두렵다'의 각본을 지닌 사람 : 자기 자신만이 아니라 남들도 모두 '옳지 않다'라고 생각하기로 결정을 내린 사람이다(자기부정-타인부정 자세).

이러한 생활자세를 지닌 대부분의 내담자들은 스트레스를 받을 때에 사고, 감정, 행위를 습관적이고 스테레오 타입의 형태로 바꾸어서 否定的 行動을 지속하는 경향이 있다. 그래서 상담자는 반복되는 각본을 잘 관찰하여 自我狀態 對抗의 過程을 통하여 이러한 자아상태의 변화를 시도해야 한다. 자아상태 대항의 과정에는 다음과 같은 4단계가 있다(朴性洙, 1994).

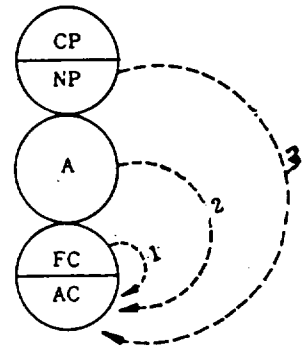
1단계 : 내담자의 쓸쓸한 느낌, 고통스러운 느낌 같은 것을 지금 여기에서 느끼는 그대로 느끼게 하고, 또한 그것을 표현하도록 한다. 상담자는 내담자의 표정, 자세, 근육의 긴장 정도 등으로 나타나는 징표들을 예민하게 감지할 필요가 있다. 내담자가 부정적 감정을 다시 체험함으로써 지금 여기에서의 느낌으로부터 아동기의 초기에 결정한 순간으로까지 되돌아갈 수 있게 된다.

2단계 : 최면이나 환상 등의 기법과 같은 시간적으로 과거로 돌아가는 時間的 退行技法 (regressive technique)에 의하여 눈을 감고 최초의 회상으로 돌아가서 그 당시의 느낌을 추적한다. 이러한 최초의 감정이나 경험은 대체로 민감한 것들이다.

3단계 : 각본의 결정이 이루어진 초기의 경험으로 일단 돌아간 다음에, 그 대본과 전혀 다른 成長의 自我狀態의 脚本을 가지고 초기의 대본결정에 對抗하도록 내담자를 고무하고 격려하는 것이다.

예컨대, 우울증에 걸린 내담자는 그가 지니고 있는 AC의 각본을 이제까지 사용하지 않던 FC로 바꾸는 것인데, 이때 두 개의 빈 의자를 활용하는 기법(two-chair technique)을 동원할 수 있다(그림 IV-1의 화살표 1)

흔히 편집증을 지니는 화를 몹시 내는 사람(자기긍정-타인부정)의 경우에는 인생극의 각본에 있는 AC를, 누가 친구이고 아닌가를 구별해 낼 수 있는 A를 가지고 대항하여 바꾸



〈그림 IV-1〉 자아상태의 대항

어 놓는다(화살표 2). 또한 두려워하고 있는 내담자(자타부정)는 AC의 각본을 재격려 내지 안심 시킴으로써 NP를 가지고 대항하도록 한다(화살표 3).

4단계 : 내담자의 抵抗을 극복하는 것이다. 내담자는 ‘치료적’ 또는 ‘성장적’ 자아상태에서 어느 겨를에 빠져나가서, 다시금 이전의 병리적 자아상태로 되돌아갈 수 있다. 이러한 저항으로 인하여 내담자가 과거의 병리에 빠져들지 않도록 하기 위하여 상담자는 민첩하게 직면하여 바로 잡는다.

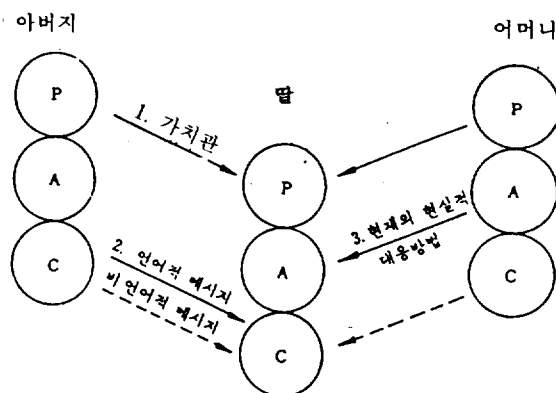
이러한 각본의 교정작업 내지 재결정이 성공적으로 되지 않는 것은, 부정적이며 脚色된 자아(AC)가 비성장의 힘을 가지고 대항하기 때문이다. 때때로 양육, 논리, 창의성 등과 같은 성장의 힘이, 완고하게 버티는 AC의 부정적 힘에 의하여 압도되기도 한다. 이것이 바로, 자아도 표상에 나타난 에너지의 변화에 관심을 가지는 것이 중요하다는 사실을 말해 주는 것이다.

③ 脚本의 反轉

1960년대에 각본 변화의 技法을 창안한 Berne은 내담자와 상담자 사이에 서로 신뢰하는 관계가 중요하다고 믿고 있었다. 이러한 신뢰관계가 이루어질 때, 내담자의 어머니나 아버지가 내담자에게 말해주던 것과 정반대가 되는 逆禁止命令(counter-injunction) 또는 逆命令을 받을 수 있게 되기 때문이다. 부모에게서 받은 부정적 명령에서 비롯되는 부정적 영향을 제거하기 위해서는 역명령이 필요하다. 여기에서 우리는 이 역명령에 의해 어떻게 각본이 바뀌지는가(逆脚本 : counter-script)를 이해할 필요가 있다.

금지명령에 반대되는 기능을 가진 메시지를 장려메시지(do message)라 하며, 이는 무엇을 ‘하라’는 언어적 표현으로서 부모의 NP로부터 자녀의 P로 전달된다.

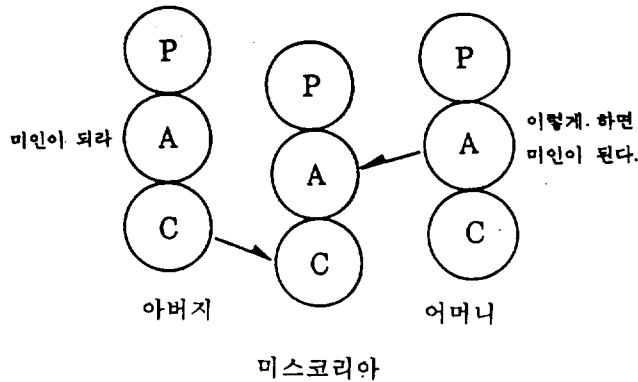
이 역할본의 模型을 기능적 측면에서 보면, 생활각본<그림 III-6>과 마찬가지로 부모양성의 기능이 각각 독특하게 나타난다<그림 IV-2>.



<그림 IV-2> 역할본 모형

즉, 자녀의 異性의 부모는 각각 인생을 성공적으로 살아가기 위해 필요한 현재 시점에서의

방편들과 관련된 정보들을 제공하고 있다. 구체적으로 자녀와 동성의 부모는 메시지를 수행하기 위한 방법(how to)을, 이성의 부모는 당위성(what to)을 말해준다. 예컨대, 미인대회에 참가하려는 딸에게父는 미인이 해야 할 일을, 母는 미인이 되는 방법을 알려준다<그림 IV-3>.



<그림 IV-3> 대항각본 조성 환경

그런데 금지메시지(don't message)와 장려메시지가 요청될 때에는 각본의 원인이 되는 금지령이 마녀의 메시지(witch message)로써 장려명령을 압도하기 때문에, 역각본이 불안정하고 단명해질 수 있다. 여기서 상담자는 내담자의 A를 강화하기 위해서 허용과 보호 및 명령(command)을 적절히 구사해야 한다는 것이다. 그러므로 금지명령에 의해 형성된 삶의 각본을 극복하고 A에 의한 적극적인 역각본을 형성하려면, 내담자의 성장과 변화를 위한 환경적 분위기의 조성을 해야 한다.

④ 再育兒的 接近

이는, 성격의 발달과정에서 인생의 초기에 이루어져야 할 애정의 박탈 등으로 정서적으로 지나치게 심각한 문제를 지닌 내담자나, 또는 심한 정신병환자의 치료에 새롭게 도전하는 의사고료 분석의 한 기법이다.

Schiff(1975)와 그 밖의 연구자들은 분열병의 共生關係의 理論을 기초로, 내담자와의 공동생활을 하는 가운데서 아동 초기의 경험으로 퇴행하도록 하여, 건전한 모습으로 다시 발달하는 과정을 거치는 방법을 실천하고 있다.

즉, 내담자에게 초기의 C로 후퇴하도록 한 다음, 그의 부모가 주었던 불건강한 메시지를 대체할 수 있도록 상담자의 P로부터 새로운 건강한 메시지가 주어지는 것이다.

이처럼 내담자가 부모의 긍정적인 stroke를 다시 받을 수 있도록 상담자가 새로운 부모의 기능을 직접 나서서 그리고 적극적으로 맡아 한다는 점에서, 父母役 다시 하기(再父母役하기: re-parenting)라고 할 수 있다.

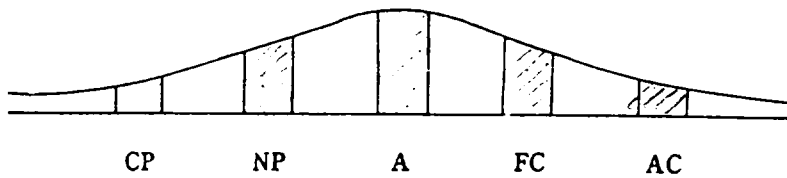
이 방법은 여러 해가 걸리고 또한 부모의 기능을 새로 하는 것에 대한 논란이 일고는 있지만, 이제까지 치료가 불가능한 것으로 생각되었던 정신분열증환자의 치료에 상당한 효과가 있음이 밝혀졌다.

⑤ 自我圖表의 轉換

정상적인 인간은 비교적 건강한 자아를 소유한다. 성격구조면에서 보면 P-A-C가 서로 조화를 유지하면서 기능하며, 양육면에서는 어린 시절부터 親子間에 풍부한 애정적 접촉으로 인한 신뢰관계 속에서 언어발달은 물론 대인태도도 건전하다. 그들에게 있어서 부적응(症狀)이란, 자아상태의 일시적인 불균형과 관련된다고 할 수 있다.

TA의 입장에서 自己를 變化시킨다는 것은 P-A-C간에 에너지 분배를 바꾸는 것을 의미하며, 이러한 에너지 재분배의 필요성을 위해 自我圖表(egogram)를 적절하게 활용할 수 있다.

자아도표는 내담자가 어느 자아기능에 어느 정도의 에너지를 투입하고 있고, 또 어떤 자아기능에서 변화가 일어나고 있는지를 보여주는 막대그래프이다<그림 IV-4>.



<그림 IV-4> 자아도표

이 그림은, A를 중심으로 양편에 어떤 하나의 자아상태가 극단적으로 낮거나 높지 않는 잘 적응하고 있는 사람을 나타내고 있다. 여기서 우리는 부적응자는 P-A-C간에 어떤 偏向을 가져올 것이라는 것을 예상하기 어렵지 않게 된다. 이런 점에서 자아도표는 개인의 자아상태들 간의 편향정도를 자기발견하는 技術이라 할 수 있고, 自己分析을 위한 有力한 方法이라 할 수 있다(國分康孝, 1983).

우리 나라에서도 이성태(1991)에 의해서 egogram 체크리스트가 작성되고 있다(pp.113~115).

이미 언급했듯이 자아도표를 그리면 자기의 모습에 대한 피드백이 이뤄지기 때문에 가정·학교·사회 등 세 가지 장면에서의 부적응·인간관계 등에 대한 自己診斷과 이에 근거한 自己改造에 대한 방향을 강력히 示唆받을 수 있다. 즉, 자아도표상의 어디를 올리고 내리면 좋은지를 쉽게 알 수 있다.

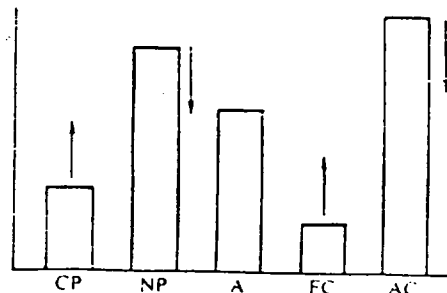


圖 6

<그림 IV-5> 관리직(위계양)형의 자아도표

예컨대, <그림 IV-5>은 관리직에서

볼 수 있는 위계양형의 자아도표이다.

이 사람은 주위에 너무 신경을 써서 싫은 일도 꼭 참고 있다(높은 AC). 지적으로도 뛰어나고(높은 A), 거의 놀지를 않고 있다(낮은 FC). 직장을 위해 애쓰고 있다(높은 NP). 드디어 피로에 지쳐서 발병한다. 병의 재발을 막기 위해서는 화살표처럼 FC와 CP내부의 에너지 교체가 필요하다는 생활지도를 적극 권장할 수 있다.

그런데 TA에서는 개인상담보다 집단상담이 훨씬 더 우수한 결과를 가져올 수 있는 것으로 생각한다. 즉, 만남의 집단 기법들이 낮은 에너지의 자아상태를 향상시키는 데 유용하게 활용할 수 있다는 것이다. 예컨대, NP가 낮은 사람은 꺼안기에 의하여 발전될 수 있으며, 또는 타인들에게 진실한 긍정적 코멘트를 제공하는 활동을 통해서도 가능하다. 共感이나 다른 사람 돌보기 등과 같은 기법도 이용할 수 있다. CP가 낮은 사람은 주장적 훈련 같은 기법을 활용하여 격려할 수 있다. A가 낮은 사람은 생각하는 연습을 활용할 수 있다. FC가 낮은 이는 유우머에 의하여 촉발될 수 있고, 자발적이고 창조적이며 직관적인 활동에 참여시킬 수 있다. AC가 낮은 이는 타협의 기술이나 남과 어울려 지내기 연습을 할 수 있다.

이렇게 자아상태 대비(ego-state oppositions)기법을 활용함으로써 에너지를 移動시킨다는 것은, 어떻게 보면 A의 作業이라고 할 수 있다(國分康孝, 1983). 말하자면, P-A-C의 要諦는 A이기 때문이다. 그것은 바로 성격의 統合機關이라는 것이며, 이런 점에서 TA는 정신분석과도 같다. 정신분석에서도 id·ego·superego 간에 균형이 취해지고 있는 성격이 건전하다고 생각하는데, 이 균형을 취하는 기능은 바로 ego(현실능력)에 있다. 여기에서 정신분석이 결국 自我心理學에 이르는 것과 마찬가지로, TA에서도 A의 기능이 ego에 상당함으로 A 指向的이라고 할 수 있다.

⑥ 直面에 의한 게임의 分析

게임은 상호교류하는 습관적이고 스테레오 타입의 유형을 갖고 있기 때문에, 내담자는 처음 면접에서부터 그러한 게임을 나타내 보인다. 상담자는 게임의 단서가 되는 것들을 면밀하게 관찰하여 만약에 게임이 실제로 생기게 될 경우, 이에 개입할 것인지 아닌지를 결정해야 한다. 내담자가 보이는 이중적 의사교류 이외에도, 상담자와 내담자 간에 이루어지는 커뮤니케이션의 유형도 관찰한다. 또한 상담자는 내담자뿐만 아니라 자기 자신도 관찰하고, 내담자와 자신 사이에서 이루어지는 상호작용의 과정을 전체적으로 관찰해야 한다. 이렇게 상담자는 행동의 무대를 초월해서 자신과 내담자가 어떻게 서로 심리교류하고 있는지 관찰하여야 할 필요성을 강조하여, Berne은 자신을 ‘火星人’이라고 이름 붙였다(박성수, 1994).

이러한 게임에 대한 관찰이나 이해보다 더욱 중요한 것은, 게임 그 자체를 중지시키는 일이다. 주로 집단상담을 통해서 게임을 중지시키는데, 이는 집단 속에서 더 많은 심리교류의 가능성을 가지고 있을 뿐만 아니라, 어떤 내담자는 상담자의 盲點을 叩집어낼 수도 있기 때문이다.

게임에 대응하기 위하여 말로 내담자의 말을 중단시키는 것이 유효할 때도 있다. 즉 내담자가 게임적인 말을 시도할 때, 상담자는 재빨리 끼어들면서 “그러나 …”라고 말을 할 수도 있다.

언어적 중단 이외에도, 상담자와 내담자가 함께 어떠한 행동을 하고 두 사람 사이에 이루어진 것이 어떠한 것인지 서로 고멘트하게 할 수도 있다. 이 경우, A와 A의 대화를 하게 된다. 때로는 빈 의자(empty chair)를 제공하여, 내담자로 하여금 그 의자에 앉아보면서 어떠한 상호작용이 이루어졌는지 기술하도록 하기도 한다.

⑦ 心理劇에 의한 게임의 中止

내담자가 어떠한 게임을 상담과정에서 제시하면, 상담자는 심리극(psycho-drama)을 꾸며볼 수 있다. 아내와 다투는 게임을 제시했다면 내담자가 감독이 되고 다른 사람 둘을 선정하여 아내와 남편의 역할을 하게 하고, 똑같은 게임을 연극으로 해보게 한다. 이러한 것은, 내담자의 능력을 향상시키는 기법이라고 할 수 있다.

상담자는 내담자로 하여금, 자기 자신이 아내와 게임을 할 때 받은 일반적 결과나 부정적인 감정을 일으킬 수 있는 주요 게임의 동작들을 생각하고 감독하고 꾸며내도록 격려한다. 내담자는 감독으로서 명료성과 감정의 표출까지도 할 수 있는 심리극을 감독하면서, 자기 자신이 경험하였던 자신의 감정을 실제로 다시 체험할 수도 있다. 이러한 심리극을 활용함으로써, 내담자는 자기 자신의 게임체제에서 벗어날 수도 있다. 그래서 내담자는 게임에서 하는 자기 자신의 역할을 보고 생각하고 명령할 수 있게 된다. 내담자-감독의 역할은 습관적으로 자신의 행동을 하는 것이 아니라, 관심 내지 흥미있게 구경하는 관찰자로서 '火星人'의 입장에 있다. 이러한 방략을 통하여 내담자는 새로운 인식을 하게 되고, 교정적 절차들을 이용하면서 실험을 하게 된다.

상기와 같은 몇 가지 技法에 의한 심리적 에너지의 전환에서 주요한 관심은, 개인 자신이 스스로 낮은 것을 높이기 위하여 實踐的 活動을 하는 것이다. 사람들은 각자가 자기 자신에게 유용한 기법을 사용하는 것이며, 사람에 따라서 효과적 기법이 각기 다르기 때문에 선별적으로 기법을 사용하여야 한다.

내담자의 성숙과 성장을 위하여 이루어지는 자아상태의 변화는, 내담자가 아동 초기부터 이제까지 지속적으로 유지하고 있는 결정들을 발전 또는 역전시키기에 충분한 힘을 가지고 있어야 한다. 사람들이 변화될 수 있는 길은 스스로 게임을 중단하거나, 대본을 재결정하거나, 자아도표의 에너지를 재분배하려는 자신의 노력에 있다는 것을 TA에서 밝히고 있다.

V. 評 價

여기에서는 먼저 TA는 구체적으로 어떠한 長點을 갖고 있으며 또 기여점은 무엇인가에 대해서 알아본 후, 제한점과 短點에 대해서 살펴보고자 한다(國分康孝, 1984; 이형득 외, 1987; 윤순임 외, 1995).

1. 寄與點

① TA에서 사용되는 개념들이 이해하기 쉽고 적용이 잘 될 수 있다는 점이다.

그것은 TA개념들이 단순하다는 다음과 같은 두 가지 긍정적인 면이 있다. 첫째, 그 내용이 구체적이어서 내담자 혼자서도 이해·분석하여 자기 자신을 변화시킬 수 있는 방법을 터득할 수 있다는 것, 둘째, 상담자와 내담자가 함께 이해하는 공통적인 용어가 사용되므로 두 사람 간의 세력을 균등하게 하는데 도움이 된다는 것이다.

② 상담의 방향에 대한 지침이 될 수 있는 相談契約을 강조한다는 점이다(Harper, 1975; Corey, 1991).

상담계약을 사용하면 많은 주요한 목적의 달성에 도움이 된다. 첫째, TA상담의 초기과정에서 사용하게 되는 계약방법은 상담자와 내담자의 서로의 자유와 책임을 분명히 해 준다. 특히 내담자는 그가 변화시키고자 하는 것이 무엇인지 정확하게 결정할 책임이 있기 때문에, 상담의 시작부터 내담자로 하여금 능동적이며 책임있는 역할을 맡게 하는데 도움이 된다. 둘째, 상담계약의 목적을 달성하기 위해 함께 노력하는 두 사람 간의 관계는 상담자-내담자의 관계로서 보다는 동반자로서의 관계로 기능하게 됨으로써, 상담계약 수립과정에서도 다른 상담 접근에서 보이는 '세력불균형'을 크게 줄이는데 도움이 된다. 셋째, 상담계약은 재결단이 이루어진 이후에도 내담자의 새로운 결단을 자신의 생활 속에 통합시키기 위해서도 필요하다. 즉 상담자는 내담자로 하여금 계약에 의한 재결단대로 살도록 도와줌으로써, 재결단 후에 C의 부정적인 힘에 의해 일어나기 쉬운 일시적이고 퇴영적인 행동변화를 막을 수 있다. 넷째, 이 계약은 내담자와 상담자 모두에게 상담의 결과가 성공적이었는지에 대한 평가기준이 될 수 있다. 그러므로 계약은 실제적인 측면에서는 물론 연구의 측면에서도 가치있는 것이다.

③ 대인관계에 있어서 의사소통의 質을 개선할 수 있는 구체적인 방안을 제시했다는 점이다.

사람들이 사용하고 있는 많은 의사소통이 게임의 형식을 빌리고 있는데, 이 게임의 문제점을 지적함과 동시에 이를 중지 또는 개선할 수 있는 즉, 친밀한 관계를 형성할 수 있는 구체적인 방안을 제시했다는 점이다. 이 점이, TA가 널리 활용되게 하는데 크게 기여하였다.

④ 외현적 행동에 근거하여 自己變容을 위한 방향을 강력히 示唆한다는 점이다.

TA는 Freud이론이나 Rogers이론 처럼 내담자의 내적 세계에 깊이 들어가지 않더라도 外觀을 보고 어떠한 코멘트를 할 수 있다는 것은 行動療法와 유사하며, 바로 이 점이 強點이기도 하다(國分康孝, 1983).

고찰한 것처럼 Freud의 성격의 세 가지 요소들은 추상적인 개념으로 인해 이의 이해와 상담기간이 오래 걸리는데 반해서, Berne의 P-A-C는 구체적인 관찰할 수 있는 개개의 행동(기능)으로 이의 이해와 상담기간을 단축시킬 수 있다는 것도 또 하나의 長點이기도 하다.

특히 각 자아상태가 방출하고 있다고 생각되는 정신적 에너지의 양을 시각적으로 그래프화

한 egogram은, 개인성격의 장·단점을 보여준다는 사실 이외에도 '그 사람의 성장과 변화에 대한 안내'를 제공해 줄 수 있다는 利點이 있다(Dusay & Dusay, 1984). 이런 점에서, TA상담자들은 자아도표가 개인 문제의 개선방향을 제시해 주는 효과적인 診斷方法이라고 생각한다. 즉, 자아도표는 개인들의 자아상태 중 에너지 수준이 낮은 것을 강화하여 다른 자아상태와 조화로운 균형상태에 도달할 수 있도록 教育的·心理的 調整을 하는데 하나의 중요한 시사를 한다는 것이다.

⑤ 효율적인 父母役割에 대한 智慧를 제공했다는 점이다.

특히 인간이 특정의 생활자세와 생활자본을 형성·유지하게 되는 것은 그 어린 시절의 초기 결단에 크게 영향을 미친 부모의 의사교류방식, 즉 금지령과 허용 등의 방식이라는 사실, 자녀에게 긍정적·무조건적인 스트로크를 제공하고 자녀의 A를 상대로 이야기 하는 것에 대한 중요성 등은, 바람직한 부모의 역할에 대해 많은 교훈을 주었다.

⑥ TA는 자신의 이론이나 접근법만 고집하지 않고 개방적인 입장을 취함으로써, 보다 효과적인 상담의 효과를 얻을 수 있는 길을 열어 놓았다.

즉, TA에서는 형태주의적인 방법이나 심리극의 방법들을 도입하여 자칫 인지적인 측면으로만 기울기 쉬운 문제에서 벗어나, 정서적·경험적으로 통합이 가능한 길을 열어 놓았다.

⑦ 결혼 및 가족문제, 비행과 범죄문제, 정신장애, 알콜중독, 정신분열증 등을 다루는 데 효과적인 상담 및 치료방법으로 적용되어 왔다.

이와 관련한 TA의 가치는 기존의 그것들과는 다른 새로운 통찰과 처치방법을 제공해 주었다는 점에서 찾을 수 있다. 이같은 점들 때문에, TA는 국제적으로 알려지고 적용되어 왔다.

⑧ TA의 목표로서의 自律性和 親密性是 훌륭한 삶에 대한 강력한 像을 창조하였다.

뿐만 아니라 TA가 제공하는 통찰들은 파괴적이고 조작적인(manipulative) 사람들에 대처할 수 있는 실제적인 방안을 제시하고 있다.

2. 制限點

① TA의 이론과 개념들의 타당성을 검증하거나 지지하기 위해 수행된 경험적 연구가 부족하다는 점이다.

Dusay와 Dusay(1984)에 의하면 자아상태와 같은 기본적 개념의 평가에 가장 많은 연구와 관심이 주어졌고, 또한 상당한 경험적 지지도 받아왔다는 것이다. 그러나 McNeel(1982)은 '이 연구는 인간의 성격과 변화에 대한 중요 이론을 연구하는 시작단계에 불과한 것으로 밖에는 볼 수 없다'고 갈파하고 있음은, TA이론의 발달속도와 그 복잡한 발달측면에 그 이론적 타당성을 밝히기 위한 연구가 뒤따르지 못하고 있음을 암암리에 지적한 것으로 풀이된다. 이는, TA가 다른 접근들보다 더 효과적이라는 증거도 별로 찾아보기 어렵다는 점(Patterson, 1980)에서도 뒷받침된다.

② 理論의 複雜性은 實際的 適用을 어렵게 만든다는 점이다.

이론의 단순화가 충분히 이뤄지지 않고 있다는 것은, 그만큼 이용하기가 어렵다는 것을 숨意한다. TA의 주요개념을 포함한 많은 개념이 인지적인 면이 강하기 때문에 지적 능력이 낮은 내담자에게는 부적절하다는 점이나, 창의적인 면도 있지만 추상적이어서 실제로 적용하는데 어려움이 많다는 점 등(이형득 편, 1992)은 이를 입증해 준다.

특히 고찰한 네 가지 분석수준 중 구조분석과 의사교류는 상담단계로 사용할 수 있지만, 그 이상의 치료단계가 되면 지적 흥미는 일으킬지는 모르지만 일반인으로서로는 실제적으로 이용하기가 어렵다.

國分康孝(1983)는 이론적 단순성을 어렵게 하는 구체적인 내용을 다음 세 가지로 제시하고 있다. 첫째, 用語가 많다는 것이다. 예컨대, 피돌이, 눈치꾼, 반항적 어린이, 오염과 배타 등이 중요한 개념이기는 하지만, 기능상의 구별이나 상호관련성 및 성격에 주는 일관성 있는 기능에 대한 자세한 설명이 미흡하다. 둘째, 용어에 대한 설명이 다양하다. A를 현실능력으로서 볼 수 있지만, 倫理性(superego)도 포함하고 있기 때문에 반드시 정신분석의 ego에 대응하는 용어라고는 할 수 없다. 셋째, 人間觀의 애매성이다. TA도 스트로크를 강조하는 점에서는 행동요법, 정신분석, 자아이론과 마찬가지로 후천적인 생활경험이 인간을 형성한다는 環境說로 받아들일 수 있지만, 한편으로는 生得的인 機能(예: A나 FC)도 성격의 기본으로 고정시키고 있다. 즉, 生物主義的의 면도 있으면서 現象學的의 면도 있다는 것이다.

③ TA이론 그 자체에 있다기 보다 TA가 잘못 사용될 可能性에 있다는 점이다.

그 가능성을 두 가지 점에서 보면 첫째, 상담자들이 TA의 분석적인 면과 인지적인 요소 및 특수한 용어들만을 받아들일 수 있다는 점이다. 이러한 상담자들은 분석과 인지적인 면에만 너무 치중한 나머지, 행동변화나 또는 상담과정의 정의적이며 관계적인 측면을 등한시할 수 있다(Corey, 1991). 또한, TA이론가들은 확고한 경험적 연구의 기초도 없이 자아도포나 전문용어를 너무 강조할 수도 있다.

둘째, 상담자들이 내담자가 자신의 행동을 이해하고 재결정하기만 하면 상담계약이 성취된 것으로 간주하기 쉽다는 점이다. 이런 경우, 내담자들이 자신의 새로운 결정을 현실세계에서 어떻게 실행해 나갈 것인가에 충분한 관심이 주어지지 못하게 된다. 따라서 더욱 효과를 높이기 위해서는 상담자는 내담자가 행동변화를 실천할 때 함께 하면서 이런 변화가 가능하도록 기술과 지지를 제공하는 再學習 段階(Woollams 와 Brown, 1979)가 필요하다. 내담자에 따라서는 자신의 새로운 결정을 수행하기 위해 主張性같은 새로운 기술을 학습하기 위해서 계속적인 상담을 하는 것은 그 한 예가 된다. 내담자는 세상에 나가 새로운 결정을 실제로 수행하여야 하며 이러한 실천은 계속적인 과정임을 강조하면서, Goulding 부부(1979)는 '재결정이란 끝이 아니라 시작으로 보아야 한다'고 力說하고 있다.

④ TA의 주요개념들이 실제로는 다른 이론가들이 이미 사용한 개념들과 유사점이 많아 새

롭거나 독특한 면이 부족하다.

즉, 세 가지 자아상태인 P-A-C는 Freud의 세 가지 성격요소인 id, ego, superego와 유사하며, 생활각본의 개념은 Adler의 '생활양식(life style)'과 비슷하고, 자아상태의 病理, 즉 오염과 소외의 개념은 Federn의 자아경계의 개념과 상통된다.

⑤ 단순하고 피상적인 증상만을 완화시키기 쉽다는 점이다.

TA는 인간의 복잡한 마음의 문제를, 외견상 P-A-C라는 세 가지 구조적 요소로 지나치게 간결히 함으로써 이를 해결하려는 인상을 줄 수 있는데, 그것은 심리요법을 操作主義로 착각할 가능성을 낳기 쉽다((伊藤隆二 編, 1994).

특히, 최근 다양한 機器의 自動化 傾向은 기계조작을 통해서 현실을 경험하는 사람들을 증가시킴으로써, 인간의 마음도 마치 얼마든지 기계처럼 조작할 수 있다는 萬能感을 형성할 가능성을 전혀 배제할 수 없다.

물론 TA는 心身相關의 이해와 묘사에는 도움이 되지만, 보다 깊은 정신역동적인 면의 파악에는 정신분석적인 소양 이외의 여러 관련 학문적 지식이 요구된다. A에 의한 객관적 관찰과 행동변용의 재학습으로서는 해결할 수 없는 문제도 있다. 즉, 인간의 죽음에 대해서는 知情意(P-A-C)의 전부를 통합한 형으로서의 全人的인 關係가 필요하다. 내담자들이 어떤 것을 지성화시키거나 이야기하도록 하기 보다는 '지금-여기'에서의 느낌을 정서적 수준에서 경험할 수 있도록 해주는 계슈탈트 技法이, 변화를 촉진할 수 있는 강력한 치료도구가 될 수도 있다(이형득 편, 1992).

이런 점에서 TA가 마음의 조작주의에 머물게 된다면 매우 기반이 약한 技法으로 전략할 가능성이 있어, 단순하고 피상적이며 단지 증상만을 완화시킨다는 批判을 받기 쉽다.

⑥ TA는 어린 시절의 重要性을 너무 강조한다.

TA에서는 5~6세 이전의 어린 시절의 경험이 개인의 운명을 결정한다고 하지만, 실제상으로는 그 후의 학동기 동안의 경험과 청소년시절의 친구관계에 의한 여러 가지 경험들이 개인의 正體性(identity)과 친밀성의 능력 발달에 크게 영향을 미친다는 연구결과들이 많이 제시되고 있다. 결국, TA는 아동기 후기 및 청소년기의 성격발달에 대한 영향을 간과한 것 같다.

⑦ 한국적인 人間關係를 소홀시 한다는 점이다.

TA를 포함한 미국의 심리요법의 目標은 주로 인간의 자율성과 독립성에 두고 있기 때문에, 他者依存性은 작금 부정하지는 않는다 하더라도 必要惡으로 여겨진다((伊藤隆二 編, 1994). 이에 대해서 東洋圈, 특히 우리 나라에서는 산업화가 진행한 도시에서는 자율성과 자주성을 바라는 분위기는 높아지고는 있지만, 아직도 대부분의 사람들은 내심으로는 전통적인 相互依存性을 계속 바라고 있다고 할 수 있다.

따라서 우리 나라에 있어서 TA이론은 이러한 이해를 하지 않고서는 진정한 발전을 이룩하기가 어려울 것이다. 특히 계약을 중시하는 미국의 인간관계는, 그 관계가 끝나면 양자는 서로 다시 각각의 개인으로 되돌아가는 一過性을 특색으로 한다.

과연, 이러한 원리는 한국인에게 있어서 언제 親和의인 것으로 받아들여질 것인가. 한국의 인간관계를 특색짓는 人緣(情)이라든가 表와 裏라는 원리를 포함하지 않은 TA에 있어서는 限界가 있다고 말할 수는 없을 것인가.

⑧ 우리 사회·문화의 기본구조를 고려치 않고 直輸入된 技法 역시 적용상의 문제점을 낳기 쉽다.

고찰한 인생초기에서 애정박탈 등에 의한 C가 불완전한 성격장애는 최근 외부로부터 아버지가 에너지를 보급하는 再育兒的 接近이나 스스로가 아버지가 되는 공상을 통해서 자기 자신을 사랑하는 自己養育法(self-parenting) 등(伊藤隆二 編, 1994)이 개발되어, 새로운 도전이 시도되고 있다. 또 가족전체가 관계되며, 그것이 가지는 自己治癒力을 활성화하는 家族療法(family therapy)도 번창하고 있다.

그러나 이러한 방법에 대한 효과를 논의하기에는 아직 시간이 짧아서 장래의 평가를 기다릴 수 밖에 없다. 그 뿐만 아니라 이러한 技法의 導入도 다른 서구식 심리요법의 경우와 마찬가지로 그것을 만들어 낸 사회·문화의 기본구조에 대한 충분한 검토도 없이 直輸入이란 형태로 이뤄지고 있다고 한다면, 여기에도 限界點이 도출될 것임은 明若觀火한 일이다.

VI. 結 論

고찰한 것처럼 의사교류분석적 상담의 人間觀과 性格形成論의 要旨는 인간은 본래 스스로의 목적과 독자적인 가치를 갖고 있고 또 개인의 자유의지에 의하여 자기실현을 도모할 수 있는 반결정론적이며 긍정적인 성질을 선천적으로 지니고 태어나지만, 어린시절에 주위의 환경에 대한 반응으로서 결단을 내리게 됨으로써, 개인의 잠재력의 불실현은 물론 행동의 주도권도 갖지 못한 채 타인의 원적조작에 의해 조종되는 꼭두각시로 전락된다는 것이다.

그래서, TA에서는 구조분석·교류분석·게임분석·각본분석의 4가지 분석을 통해 개인에게 자기의 사고·감정·행동을 다시 재고하게 하여 自己覺醒(self-awareness)을 심화시킴으로써 주체적인 삶을 영위할 수 있도록 원조하는 것을 目的으로 한다고 말할 수 있다. 한 마디로, TA의 주요 目的은 내담자의 병리현상(부적용 행동)을 치료한다기 보다는 정신면에서의 그 개인의 自律性을 높이는 데에 있다고 要約할 수 있다.

여기에서는 TA가 다른 상담이론과의 어떠한 관련, 換言하면 어떤 특징을 지니고 있는가를 검토한 후 今後의 課題를 논하는 것으로 결론에 대신키로 하겠다.

먼저 그 特徵으로서 첫째, TA는 관찰가능한 구체적인 행동에 초점을 둔다. 이런 특징은 정신분석과 비교해 보면 더욱 분명해진다. 즉, 정신분석의 세 가지 성격구성 요소는 추상적 개념인데 반해서, TA의 P-A-C는 가시적인 개개의 행동이다.

게임분석에 있어서도 정신분석에서는 상담시에 내담자의 遲刻과 상관없는 말 등에 대한 최대공약으로 '抵抗'이란 추상개념을 상정하나, TA는 그대신 '그렇지만'이란 말표현(구체적인 사

실)에 주목하고, 投射에 대해서도 '당신의 소행으로 이렇게 되었다'라고 말함으로써 게임을 하고 있는 것을 깨닫게 한다.

이같이 TA는 구체적인 사실과 행동에 관심을 두는 점에서, 행동주의적 상담과 같은 특징이 있다.

둘째, 實存主義와 흡사한 면이 있다.

TA에서는 '산다는 것은 자기가 자기의 행위를 선택해 가는 것이다(Being is choosing)'라는 실존주의의 사상이 介在되고 있다. 그래서 TA의 상담자는 내담자를 변용시킨다는 생각을 하지 않고, 내담자의 자기분석과 自己改造를 위한 介助者로 생각한다.

이렇게 내담자 자신이 무엇인가를 할려고 하는 굳은 마음이 일어나지 않는 한, 상담 및 치료는 이뤄지지 않는다는 점을 강조하여, TA는 정신분석보다 自己分析의 色彩가 농후하다고 할 수 있다.

셋째, 相談契約을 중시한다.

이러한 자기분석은 자연히 상담계약과 밀접한 관련을 갖게 된다. 내담자는 행동변용을 위해 자기와 계약을 맺게 되며, 상담자는 그 계약의 立會人이 된다. 이는, 마치 새해의 결심이 作心三日로 끝날 가능성을 막기 위해서 입회인이 필요한 것과도 같다. 실천가능키 위해서는 그 계약내용은 될 수 있는 한 구체적이어야 함은 이미 밝힌 바 있다.

그리고 이런 계약내용에 근거한 상담의 進行方向에 대해서도 다른 상담양식과는 다르다. 즉, 정신분석과 Rogers의 입장에서는 상담이 내담자의 C에서 상담자의 P로 향해지는 것이 主流이지만(C ⇌ P), TA와 행동주의적 상담은 A에서 A로의 交流(A ⇌ A)가 軸이 되고 있다(國分康孝, 1983). TA의 경우, 내담자의 A에 작용하여 A의 판단에 의해 계약을 맺고 또 그 이행을 한다는 것은, P와 C에서 벗어나 자유롭게 A의 기능을 강화할 수 있기 때문이다.

또한 재결단 대로 행동변화가 일어나지 않을 때 이의 실천여부를 확인하기 위해서도 재계약의 필요성이 강조된다.

넷째, 상담자와 내담자와의 親密關係이다.

이 양자간의 친밀관계 역시 TA에서만 볼 수 있는 특징이다. 즉, 對抗感情轉移(counter-transference)를 두려워하는 精神分析的 相談은 물론, 상담자의 中立性을 중시하는 人間中心的 相談에서도 볼 수 없는 방법이다. 또 프로그램을 매개로 상담자와 내담자가 접촉하는 行動主義的 相談에서도, 심리테스트를 의논의 素材로 하는 特性·因子理論에서도 역시 볼 수 없는 技法이다.

이같이 상담자와 내담자 간에 親交(personal relation)를 도입하고 있다는 것은 TA가 또한 실존주의 영향을 받고 있음을 시사하지만, 이론적으로는 스트로크論이 그 근거가 된다(國分康孝, 1983). 바로 이런 스트로크를 받는다는 것이 P-A-C의 내용이나 형태를 만들고, 각본의 재료가 되고, 시간을 구조화하는 계기가 된다는 것이다. 예컨대, 친교 스트로크를 경험한 사람은 '나도 옳고 너도 옳다'는 인생태도를 학습하기 때문에, 그에 상응한 P-A-C의 방출, 각본구성, 시간을 구조화할 수 있게 된다.

이런 점에서, TA상담자는 상담장면에서 친교적인 관계, 즉 상담자라는 定型化된 役割에 억매이지 않으면서도 그 치료적 의미를 잃지 않고 상황에 따라 자신의 세 가지 자아상태를 자유롭게 방출할 수 있는 인간이 되어야 함을 크게 부각시킨다고 말할 수 있다.

다섯째, 재결단에 의한 自律性의 回復이다.

TA이론과 게슈탈트 상담이론의 통합으로 이루어진 정신요법의 하나인 再決斷 療法の 기본적인 治療哲學은 '변화하는 능력(힘)은 내담자 자신의 내부에 있고, 상담자의 역할은 내담자 본래의 자율성을 도로 찾는 것을 원조하는 데에 있다(伊藤隆二編, 1994)'는 것이다.

여기에서, 초기결단이 이루어진 어린 시절로 되돌아가서 어린이 자아상태로부터 새롭게 변화시키기 위해 재결단이 이루어지는 재결단 과정에서, 내담자는 잘못된 초기결단을 재경험하고 새롭게 더욱 건전한 결단을 하도록 조력받는다. 이 때, 내담자는 더욱 자율적이고 책임감 있고 진실되게 살아가기를 선택할 수 있을 것이라는 것이다.

끝으로 今後の 課題로서는 첫째, TA 상담자는 중요 개념들을 TA용어로 쉽게 구사·표현할 수 있기 위해서는, 정신분석의 원리를 보다 깊게 넓게 연구할 필요가 있다.

비교적 알기 쉽고 친하기 쉽게 표현된 용어는, 사람들로 하여금 자기의 內界에 보다 많은 관심과 주의를 기울이고 또 이를 변화시키는 데 도움을 줄 수 있을 것이다.

둘째, 한국적인 마음(자아상태)을 충분히 고려한 TA발전이 요구된다.

구체적으로 ① 한국인이 선호하고 중요시 여기는 以心傳心の 교류양식, ② 父親不在로 인한 현대적 한국적인 인간관계를 조종하는 각본, ③ 舊세대와 新세대 간의 교차적 교류의 분석과 그 해결법 등에 대한 주제를 추구할 필요가 있다.

셋째, 覺醒이란 무엇이며, 또 각성에는 어떠한 수준이 있고 또 각성을 방해하는 것은 무엇인가에 대한 구명이 필요하다.

이는 TA 목표가 각성과 이에 근거한 自己統制(self-control)의 回復이기 때문이다.

넷째, 多次元的인 接近이다.

지금까지의 심리요법은 말을 주된 수단으로 했고, 그 목표는 주로 심리·사회적 차원의 각성에 있었다. 그러나 오늘날 全人的인 接近이 요구되는 마음의 병이 증가하는 現狀은, 보다 깊고 넓은 차원에 대한 각성의 필요성을 더욱 부상시키고 있다.

이런 점에서, TA도 생물학적인 homeostasis에 대한 각성, 인생의 가치와 의미를 캐묻는 實存에 대한 覺醒의 문제와 대결하여 그 해결법을 탐색할 때, 커다란 발전을 기대할 수 있을 것이다.

參 考 文 獻

- 고명규(1995). FRANKL의 의미요법에 관한 일고찰, 학생생활연구, 제16집, 제주대학교.
- 고명규(1996). 게슈탈트 상담에 관한 이론적 접근, 학생생활연구, 제17집, 제주대학교.
- 김현수(1988). 교류분석. 서울 : 민지사.
- 대학상담학회(편)(1993). 상담의 이론과 실제. 서울 : 중앙적성출판사.
- 박성수(1994). 상담이론. 서울 : 한국방송통신대학 출판부.
- 우재현(역)(1990). 자아실현의 열쇠 : 교류분석의 이론과 실제. 대구 : 우신출판사
- 윤순임 외 14인(1995). 현대상담 · 심리치료의 이론과 실제. 서울 : 중앙적성출판사.
- 이성태(1991). 이해중심 TA와 재경험중심 TA프로그램이 자율성과 생활자세에 미치는 효과.
박사학위논문, 계명대학교 대학원.
- 이장호 · 김정희(1992). 집단상담의 원리와 실제. 서울 : 범문사.
- 이한검(1988). 현대적 인간관계론. 서울 : 형설출판사.
- 이형득 외(1987). 상담의 이론적 접근. 서울 : 형설출판사.
- 이형득 편(1992). 상담이론. 서울 : 교육과학사.
- 장혁표 · 신경일(공역)(1993). 상담과 심리치료의 이론 및 실제. 서울 : 교육과학사.
- 정우식(편)(1986). 청소년 문제, 그 실상과 대책. 서울 : 삼성출판사.
- Berne, E.(1961). Transactional analysis in psychotherapy. N. Y. : Grove Press.
- Berne, E.(1964). Game people play. N. Y. : Grove press.
- Berne, E.(1966). Principles of group treatment. N. Y. : Oxford Univ. press.
- Berne, E.(1970). Sex in human loving. N. Y. : Simon & Schuster.
- Berne, E.(1972). What do you say after you say hello?. N. Y. : Grove Press.
- Bruno, F. J.(1983). Adjustment and personal growth : Seven pathways. 2nd. ed. N. Y. : John Wiley & Sons.
- Corey, G.(1991). Theory and practice of counseling and psychotherapy. 4th. ed. Pacific Grove, Calif : Brooks & Cole.
- Dusay, J. M. & Dusay, K. M.(1984). Transactional analysis. In R. J. Corsini(Ed.). Current psychotherapies(3rd Ed.), Itasca, I ll. : F. E. Peacock.
- Dusay, J. M., & Steiner, C.(1971). Transactional analysis in groups. In H. Kaplan & B. Sadock(Eds.), Comprehensive textbook of group psychotherapy. Williams & Wilkins.
- Goulding, M. M., and Goulding, R. L.(1979). Redecisions : Some examples, Transactional Analysis Journal, 8, 132-135.

- Hansen, J. C., Stevic, R. R., & Warner, R. W., Jr.(1977). Counseling : Theory and process. 2nd Ed. Boston : Allyn & Bacon
- Harper, R.(1975). The new psychotherapies. Englewood Cliffs, N. J : Prentice-Hall.
- Harris, T. A.(1969). I'm OK-You're OK : A practical guide to transactional analysis. N. Y. : Harper & Row.
- Hjelle, L. A., & Ziegler, D. J.(1981). Personality theories : Basic assumption, research, and applications, 2nd. ed. N. Y. : McGraw-Hill.
- Karpman, S. B.(1968). Fairy tales and script drama analysis. Transactional Analysis Bulletin, 7, 39-43.
- McNeel, J. R.(1977). The seven components of redecision therapy. In G.Barns(Ed.), Transactional analysis after Eric Berne. College Press. pp.425-441.
- McNeel, J. R.(1982). Redecisions in psychotherapy : A study for the effects of an intensive Weekend group workshop. Transactional Analysis Journal, 12, 1, 10-14.
- Nelson-Jones, R.(1982). The theory and practice of counseling psychology. London : Holt, Rinehart and Winston.
- Patterson, C. H.(1980). Theories of counseling and psychotherapy. 3rd. Ed. N. Y. : Harper & Row.
- Schiff, J. L.(1975). Cathexis reader : Transactional analysis of psychosis. N. Y. : Harper & Row.
- Schultz, D.(1977). Growth psychology : Models of the healthy personality. N. Y. : D. Van Nostrand Company.
- Shilling, L. E.(1984). Perspectives on counseling theories. Englewood Cliffs, N. J. : Prentice-Hall.
- Steiner, C. M.(1974). Scripts people live : Transactional analysis of life scripts. N.Y. : Grove Press.
- Woollams, S., & Brown, M.(1979). TA : The total handbook of transactional analysis, Englewood Cliffs, N. J. : Prentice-Hall.
- 國分康孝(1983). カウンセリングの理論. 日本 : 誠信書房
- 伊藤隆二(編)(1994).心理治療法 ハンドブック. 日本 : 福村出版