

1. 인간중심의 주요개념



- 인간중심적 상담 이론은 1940년대에 칼로저스에 의해 창시된 상담이론이다. 이 이론은 구체적인 문제해결 기법보다는 내담자에 대한 상담자의 태도를 더 중요시한다. 인간은 정신분석 이론에서처럼 자신도 모르는 무의식에 지배받는 인간이 아니라 자기를 실현할 수 있는 기본적 동기와 능력을 이미 가지고 있다.
- 인간의 잠재능력과 가능성에 대한 이 같은 믿음은 인간중심적 상담이론의 핵심을 이루며 이 이론은 모든 상담에서 상담자가 지켜야 할 기본적인 태도를 제공한다.

1 인간중심의 주요개념

① 인간관

a. 실현 경향성

로저스에 따르면 인간은 자신의 잠재력을 실현하려는 경향성을 가지고 있다. 심리적으로 건강한 사람은 모든 경험에 개방되어 자기에 대한 가치화 과정을 이루어 간다. 이는 인간이 태어날 때부터 타고나는 것으로 간주된다.

따라서 이 상담에서 상담자는 전문적인 기법을 동원해서 내담자의 문제를 해결해주는 것이 아니라 내담자 스스로가 자신의 문제를 해결해 나가도록 촉진해 주는 역할을 한다.

1 인간중심의 주요개념

① 인간관

b. 여기와 지금

로저스에 따르면 지금 그리고 여기에서 사람이 어떻게 생각하고 느끼는 것이 행동을 결정하는 유일한 요소다.

오늘의 나 즉 현재의 나를 결정짓는 것은 어제 가졌던 비관적인 생각들이 아니라 바로 지금의 현상적 장에서 가지고 있는 나와 세상에 대한 희망이다.

1 인간중심의 주요개념

2 심리적 문제의 발생과정

- 사람들은 많은 가능성과 잠재력을 타고났으면서도 그것을 실현하지 못하고 심리적 문제를 경험하게 된다. 그것은 사람들이 살아가는 동안 자신의 경험을 있는 그대로 받아들이지 못하고 왜곡하거나 부정하기 때문이다.

a. 긍정적 존중에의 욕구와 자기

사람들에게는 '나는 괜찮은 사람'이라는 생각을 유지하려는 즉, 자기에 관해 긍정적인 생각을 하려는 욕구가 있다. 자신을 긍정적인 존재로 여기기 위해서는 다른 사람에게서 긍정적으로 존중을 받는 것이 필요하다. 결국 자기개념을 형성하는데 중요한 것은 자신을 대하는 다른 사람들의 태도인 것이다.

1 인간중심의 주요개념

2 심리적 문제의 발생과정

b. 가치의 조건

아이들에게는 어른들의 거부와 벌 대신에 사랑과 칭찬을 받는 것이 매우 중요하며 어른들의 애정을 받으려는 아이들의 욕구는 매우 강하다. 따라서 아이들의 행동과 사고방식은 어른들의 애정과 칭찬을 더 받는 쪽으로 발전하게 된다. 그래야 어른들에게서 긍정적인 존중을 받을 수 있고 자신을 가치 있는 존재로 여길 수 있기 때문이다. 반면에 아이들이 원래 하고자 했던 것들은 어른들의 반대와 금지에 부딪혀 실현되지 못한다. 결국 아이들은 어른의 가치에 들어맞는 방식으로 행동하고 생각해야 존중 받을 수 있다는 것을 경험을 통해 학습하게 된다. 따라서 점차 어른들에 의해 주입된 가치세계를 내면화하게 된다. 가치의 조건이란 가치가 있고 없음을 규정짓는 외적인 조건들을 말한다. 외적으로 규정된 조건들에 들어맞을 때 가치가 있으며 부합하지 않으면 가치가 없다.

1 인간중심의 주요개념

2 심리적 문제의 발생과정

c. 자기와 경험의 불일치

아이들이 스스로에 대한 가치(자기개념)를 발달시켜 나가는 과정에서 결정적으로 중요한 것은 바로 어른들에 의해 부여된 가치의 조건들이다. 아이들은 자신도 의식하지 못한 사이에 이러한 가치 조건들에 길들여진다. 이러한 발달과정은 커다란 부작용을 낳을 수 있는데 그것은 바로 '자기'와 '경험'의 불일치이다.

가치 조건과 실현 경향성이 잘 조화가 이룬다면 아이들은 성장을 촉진하는 분위기 속에서 마음껏 자신의 가능성과 잠재력을 발견하고 실현해 나갈 수 있게 된다. 이와는 반대로 아이들이 진정하고 싶은 것과 일치하지 않는 방향으로 외적인 가치 조건들을 작용한다면 삶의 의욕은 사라지고 허탈과 우울, 좌절이 쌓여갈 수 있다.

불일치가 많을수록 '여기와 지금'에서 부정되는 경험들이 많아지게 되어 이 과정이 되풀이 될수록 잠재력을 실현할 수 없고 심리적 문제와 부적응이 커지게 된다.

1 인간중심의 주요개념

2 심리적 문제의 발생과정

d. 심리적 증상의 의미

심리적 문제는 스스로 타고난 가능성과 잠재력을 발휘하지 못하고 외적으로 부여된 가치 조건들에 맞춰 살려고 할 때 생겨난다.

2. 인간중심적 상담의 과정과 방법



2

인간중심적 상담의 과정과 방법

1

상담의 목표

- 상담목표는 내담자가 자기를 실현하도록 돕는 데 있으며 인간자체에 초점을 맞춘다. 상담자는 아무런 가치조건도 부여하지 않고 내담자를 있는 그대로 존중하고 수용함으로써 내담자가 완전히 기능하는 인간이 되도록 돕는 분위기를 만들어 주는 것이다.

2

인간중심적 상담의 과정과 방법

2

상담의 진행과정

- 이 상담은 내담자의 경험을 강조하며 내담자가 자신의 내면적 경험을 보다 명확히 지각하고 그것들을 부정하거나 왜곡하지 않고 있는 그대로 수용할 때, 심리적 문제의 해결은 물론 건설적인 성격변화와 인간적 성장도 이룰 수 있다.

2 인간중심적 상담의 과정과 방법

2 상담의 진행과정

상담자의 역할

- 내담자가 경험에 대해 좀 더 개방적이 되기 위해서는 상담자의 역할이 중요하다. 상담자는 내담자가 자신의 내면에서 진행되는 경험과 접촉할 수 있도록 돕는 데 상담의 초점을 맞춰야 한다. 이를 위해 상담자는 내담자의 현재의 의식 내면에서 진행되고 있는 감정을 반영해 주어야 한다.
- 반영이란 내담자의 마음에서 일어나는 갖가지 감정들을 거울에 비추듯이 내담자에게 그대로 보여 주는 것이다.

2 인간중심적 상담의 과정과 방법

2 상담의 진행과정

내담자의 경험

- 내담자들은 무능감, 무력감 그리고 의사결정을 하지 못하거나 자신의 삶을 효과적으로 지향하지 못하는 등의 이유로 상담을 받으러 온다. 인간중심적 틀 내에서 내담자는 곧 어떤 관계에서나 자신도 책임능력이 있고 그러한 관계를 통해 자기 자신을 이해함으로써 더욱 자유로워질 수 있다는 점을 배우게 된다.
- 상담이 진행됨에 따라 내담자들은 자신의 신념과 감정을 더욱 폭넓게 탐색할 수 있게 되며 나아가 그들은 자기 자신을 있는 그대로 받아들이고 좀 더 융통성 있고 창조적으로 행동하게 된다.

2 인간중심적 상담의 과정과 방법

3 상담자와 내담자와의 관계

- 로저스가 주장하는 내담자의 긍정적 변화를 위한 상담자의 세 가지 태도는 **진솔성, 무조건적 긍정적 존중, 공감적 이해**이다.



진솔성

진실하고 솔직하다는 뜻이며 일치성이라고도 한다. 이는 내담자를 대할 때 가식이나 왜곡, 걸치레가 없는 것을 말한다. 진솔성의 중요성은 자기와 경험 간의 불일치를 줄여 나가는데 밑거름이 된다. 따라서 상담자의 진솔성은 내담자 자신의 경험에의 개방과 접촉을 촉진하는 것으로 작용한다.

진솔성에는 두 가지 측면이 있다.

첫째, 내담자를 대함에 있어 상담자가 있는 그대로 느끼고 경험하는 것이 중요하다.

둘째, 내담자와의 관계에서 느낀 것을 표현하는 문제이다.

2 인간중심적 상담의 과정과 방법

3 상담자와 내담자와의 관계



B. 무조건적 긍정적 존중

사람들은 누구나 다 자신을 긍정적인 존재로 여기고 싶어 하는 욕구가 강하다. 그러나 다른 사람에게서 인정이나 수용을 받기 위해 자신을 억제하거나 왜곡한다.

그런데 문제는 이 가치조건들이 경험에의 개방적 접촉, 진실한 자기의 발견, 건전한 성장과 발달을 방해하기 쉽다는 것이다.

이러한 가치조건에서 벗어날 수 있는 핵심은 무조건적 긍정적 존중이다. 여기에서 긍정적 존중이란 내담자를 한 인간으로서 긍정적인 존재로 대한다는 것을 의미이며 무조건적이란 말은 내담자를 긍정적인 존재로 존중하되, 그것에 아무런 전제나 조건도 달지 않는다는 것을 말한다.

2 인간중심적 상담의 과정과 방법

3 상담자와 내담자와의 관계



공감적 이해 - a. 인간존재와 공감

- 공감의 결핍은 고립, 소외, 고독, 외로움을 느끼게 한다.
- 공감의 결핍은 무한정의 경쟁을 초래한다.
- 공감의 결핍은 경쟁을 넘어 부자비한 공격을 낳기도 한다.
- 공감은 애착과도 밀접한 관계가 있으며 공감은 애착 형성을 촉진한다.
- 타인에 대한 공감은 이타행동을 촉발한다.
- 공감적 이해는 희망과 치유를 제공한다.
- 공감은 인간의 사회적 삶과 생존의 기초다.
- 공감은 동떨어진 개인과 개인을 연결하는 소통의 다리이다.
- 공감은 인간의 물리적, 신체적 생존의 기초이다.

2 인간중심적 상담의 과정과 방법

3 상담자와 내담자와의 관계



공감적 이해 - b.공감적 이해의 상담적 의미

- 진솔성과 무조건적 긍정적 존중이 내담자를 대할 때 상담자가 유지해야 할 기본적인 자세와 태도라면 공감적 이해는 그것들을 실제로 구현하는 것이다. 즉 인간중심적 상담자는 진솔성과 무조건적 긍정적 존중의 태도를 유지하되 거기에만 머물지 않고 공감적 이해를 통해 내담자와 소통하는 것이다.
- 공감적 이해는 내담자가 자신에 대한 진정한 경험과 접촉을 확대시켜 나가도록 해준다. 이제까지 부정되고 왜곡되어 왔던 자신의 모습을 있는 그대로 보고 느끼고 수용하도록 하는데 큰 도움이 된다.
- 공감적 이해는 내담자의 주관적 감정 세계를 경험하되 자신의 사사로운 의견이나 감정을 덧붙이지 않으며, 내담자의 감정에 동참하되 거기에 함몰되지 않는다는 것을 의미한다.

2 인간중심적 상담의 과정과 방법

3 상담자와 내담자와의 관계



공감적 이해 - c.공감적 이해, 진솔성, 무조건적 긍정적 존중의 관계

- 공감적 이해와 진솔성은 아주 깊은 연관이 있다. 진솔성은 일치성, 투명성이라고도 부르는데 이 투명성은 내담자와의 인간 대 인간으로서의 대면에 매우 중요하다. 공감적 이해는 무조건적 긍정적 존중과도 밀접하다. 실제로 공감적 이해는 내담자의 참조의 틀을 무조건적으로 수용한다는 것을 의미한다.
- 수용적 태도와 공감적 태도가 조화될 때 내담자에게는 다음과 같은 변화가 일어난다.
 - 공감적 분위기가 연출하는 비평가적, 수용적 속성을 통해 내담자는 자신에 대해 자부심을 느끼고 스스로를 돌보게 된다.
 - 이해심 많은 상담자의 경청을 통해 내담자는 자신의 내적 경험에 대해 좀 더 정확하게 주목할 수 있다.
 - 자신에 대한 폭넓은 이해와 자부심을 통해 내담자는 자기개념과 현상적 경험이 일치되어간다.

2 인간중심적 상담의 과정과 방법

3 상담자와 내담자와의 관계



공감적 이해 - d.공감적 이해의 과정

- 공감적 이해는 하나의 정지된 상태가 아니라 일련의 과정이나 흐름으로 이해하는 것이 바람직하다.
 - 내담자의 공감의 일련의 과정은



2 인간중심적 상담의 과정과 방법

3 상담자와 내담자와의 관계



공감적 이해 - e.공감적 이해의 치료적 효과

- 공감적 이해는 내담자의 소외와 외로움을 해소한다.
- 내담자에게 자신의 있는 모습 그대로 가치 있다는 느낌을 가진다.
- 수용적이고 비판단적이기 때문에 내담자 스스로가 자신에 대해 부여해왔던 여러 가지 제한과 한계들에서 자유로울 수 있는 기회를 제공한다.
- 내담자는 개성과 정체감을 갖게 된다.
- 공감적 이해는 내담자 스스로에게 알려져 있지 않았던 새로운 자료들을 드러내준다.

2 인간중심적 상담의 과정과 방법

4 상담의 주요 방법

인간중심상담에서는 특별한 상담 기법을 열거하거나 강조하지 않는다. 기법이 아닌 태도, 문제가 아닌 인간에 대한 강조가 인간중심적 상담의 핵심을 이루며 경청, 반영, 명료화 등이 기법으로 사용되고 있다.

3. 인간중심의 공헌과 한계



3 인간중심의 공헌과 한계

① 공헌

- 비교적 짧은 상담기간을 통해 상담자가 단계적으로 인지적 왜곡을 파악하여 재구성함으로써 상담효과를 볼 수 있도록 하였다.

② 한계

- 인지적 통찰이 부족한 사람들에게는 상담효과를 기대할 수 없다.
- 인간의 정서를 인지에 따른 후속적 결과로 보는 입장으로 인해 인간의 정서가 사고와 행동에 미치는 영향을 간과할 수 있는 이론적 약점이 있다.