

# 1. 게슈탈트의 상담과정



## ① 치료의 목표

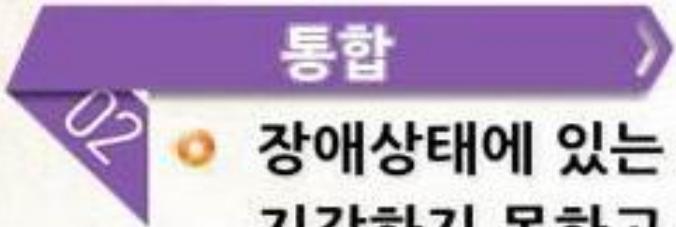
### 체험확장

01

- 게슈탈트 상담에서는 내담자의 방어를 해제하고 억압했던 자신의 부분들을 다시 접촉하게 해주어 내담자의 체험 영역 즉 '나 경계(I-boundary)'를 확장시켜 준다. '나 경계'가 넓어질수록 내담자는 자신들의 욕구와 감정을 다양하게 체험할 수 있게 되고 그만큼 활동영역도 넓어진다.
- 따라서 타인과의 만남도 나의 존재를 위협하는 침입이 아니라 오히려 나의 체험을 확장해 나가는데 없어서는 안 될 중요한 요소라고 생각한다. 또한 체험 자체가 삶의 가장 중요한 가치라는 것을 깨닫게 된다.



## ① 치료의 목표



### 통합

- 장애상태에 있는 개체는 자신의 전체를 통합적으로 자각하지 못하고 일부분만을 자신의 것으로 인정함으로써 인격의 여러 부분들을 자신으로부터 소외시켜 이들과 접촉하지 못하게 된다.
- 게슈탈트 상담에서는 이러한 분할되고 소외된 부분을 다시 접촉하고 체험하게 함으로써 내담자가 이들을 자신의 인격의 일부로 통합시키도록 해준다. 게슈탈트 심리치료에서는 자기에게 속하지 않는 부분들은 밖으로 추방하는 동시에 외부로 투사했거나 자신의 내부에 격리되어 자신의 것으로 자각하지 못한 에너지는 자신의 것으로 자각하고 통합할 수 있도록 돋는다.



## ① 치료의 목표



### 자립

- 게슈탈트 상담의 기본적인 입장은 내담자가 스스로 자신을 보살필 수 있다고 믿으며 따라서 치료는 내담자의 이러한 자립능력을 일깨워주고 그 능력을 다시 회복하도록 도와주는 방향으로 이루어진다.
- 즉 내담자 스스로 자신의 내적 힘을 동원하여 자립하는 것을 강조한다. 내담자는 흔히 자기에게는 자신에게 필요한 자원과 능력이 없다고 믿기 때문에 외부의 지지를 받기 위해 타인에게 의존하거나 타인을 조종하려고 한다. 내담자의 이러한 시도를 좌절시킴으로써 내담자로 하여금 자신의 에너지를 동원하여 주체적으로 행동하고 자기지지를 배우도록 도와준다.

# 게슈탈트의 상담과정

①

## 치료의 목표

### 책임자각

04

- 책임이란 개체가 자신의 삶을 환경과 유기적인 관계 속에서 능동적이고 자율적으로 선택하고 그에 따른 결과를 자신의 것으로 받아들일 수 있는 능력을 뜻한다. 그래서 책임은 단순히 도덕적인 당위나 의무가 아니라 자율적이고 적극적인 행위 능력을 뜻한다.
- 자신으로 하여금 내담자가 갖고 있는 잠재력을 발견하고 그 힘을 최대한 활용하도록 가르치는 것이 중요하며 궁극적인 목표는 내담자가 타인에게 의존하려는 자세를 버리고 자립함으로써 자신의 행동을 스스로 선택하고 책임질 수 있도록 도와주는 것이다.

# 게슈탈트의 상담과정

①

## 치료의 목표

### 성장

05

- 성장은 내담자의 증상제거 보다는 성장에 더욱 관심을 기울인다. 그것은 게슈탈트 상담의 기본 철학과 관련 있는 것으로 개체를 어떤 고정적인 대상으로 보기보다는 환경과의 관계 속에서 스스로 성장 변화해 나가는 생명체로 보기 때문이다.

따라서 펠스는 상담의 목표는 내담자 인격의 어떤 병적인 부분을 제거하거나 교정하는 것이 아니라 내담자의 자생력을 북돋아주고 스스로 혼란을 극복하고 마침내 새로운 변화와 성장을 향해 나아가도록 도와주는 데 있다고 본다.

# 게슈탈트의 상담과정

①

## 치료의 목표

### 실존적인 삶

06

- 실존적인 삶은 내담자가 스스로 자기 자신을 되찾도록 격려하고 도와주는 것이다. 그것은 어떤 이상적인 사람이 되려는 시도를 포기하고 자기 자신이 될 때 비로소 변화와 성장이 일어날 수 있기 때문이다.
- 자기 자신이 된다는 것은 실존적인 삶을 산다는 것과 같은 의미다. 어느 다른 누구도 아닌 바로 자기 자신의 삶을 사는 것이 실존적인 삶이다. 또한 실존적인 삶은 개체가 유기체의 자연스런 욕구에 따라 사는 것을 의미하며 자기 자신의 진정한 존재 가능성을 매 순간마다 실현시키는 데 삶의 진정한 의미를 찾는다.

# 게슈탈트의 상담과정

①

## 치료의 목표

### 실존적인 삶

06

- 실존적인 삶은 미래의 당위로서가 아니라 현재에 존재하는 것이 중심이 된다. 이런 삶은 '어떠어떠해야 된다'가 아니라 '어떠어떠하게 있다'를 중요하게 생각한다.



# 게슈탈트의 상담과정

## ② 상담자 역할

- A. 상담자는 내담자의 존재와 그의 삶의 이야기에 대해 진지한 흥미와 관심을 보일 수 있어야 하며 내담자의 이야기에 심취하고 감동할 수 있는 능력을 갖고 있어야 한다.
- B. 상담자는 내담자 스스로 자신의 삶을 살도록 허용해주어야 한다.
- C. 모든 상담행위는 내담자에게서 나타나는 생명현상의 흐름을 따라가면서 진행되어야 한다.
- C. 상담자는 내담자를 내담자 자신과는 다른 눈으로 볼 수 있어야 하며 창조적인 상담자는 어린 아이와 같이 기존의 가치관이나 선입견에 좌우되지 않고 상황을 있는 그대로 볼 수 있는 눈을 가져야 하겠다.

# 게슈탈트의 상담과정

## ② 상담자 역할

- 상담자가 내담자를 잘 도와주려면 내담자와 조화를 이루어어야 하며 자신과도 조화를 이루어어야 한다.  
가장 중요한 역할 중 하나는 내담자를 궁지에서 빠져 나오게 하는 것이다. 궁지는 자신이 위협을 느끼기 때문에 어떤 특별한 감정이나 경험을 의도적으로 회피하고자 하는 지점을 말한다. '만약 내가 어떻게 변화된다면 그나마 사랑과 관심과 인정도 받지 못하고 쓰레기처럼 버림받을 것이다'라는 생각에 스스로 그 궁지에서 빠져 나오지 못하게 된다.
- 이 때 상담자는 내담자가 충분히 궁지를 경험하게 하여 자신의 좌절과 접촉할 수 있게 한다. 내담자로 하여금 궁지가 실재하는 것이 아니라 공상임을 알게 하여 자신의 모든 경험을 회피하거나 부정하지 말고 직면하여 도전하게 하여야 한다.

# 게슈탈트의 상담과정

③

## 내담자 경험

- 내담자가 성장하는 3단계 통합 순서 : 발견 → 조절 → 동화

1.

### 발견

자신에 대해 새롭게 깨닫고, 상황을 새로운 관점에서  
보게 되고, 타인을 새로운 눈으로 보게 된다.

2.

### 조절

선택권이 자신에게 있음을 인식하며 새로운 행동을  
연습하고 세상에 관한 인식을 확장시킨다. 지지를 받으며  
어려운 상황에 대처하는 기술 획득한다.

# 게슈탈트의 상담과정

③

## 내담자 경험

- 내담자가 성장하는 3단계 통합 순서 : 발견 → 조절 → 동화

3.

### 동화

환경에 영향을 미치는 방법에 대해 학습하고 지식과 기술에서 생기는 자신감을 통해 일상생활에서 부딪히는 사건들에 유연하게 대처할 수 있다.

# 게슈탈트의 상담과정

4

## 상담자와 내담자의 관계

1

상담자는 내담자들이 지금 있는 모습 그대로의 존재라는 것과 변하지 않음을 인정하면서 상담자 역할을 한다.

2

상담자는 자신의 반응과 관찰내용을 기꺼이 표현, 적절한 방법으로 자신의 개인적 경험을 나누며 내담자를 조작하지 않는다.

3

상담자는 내담자가 실제적으로 자신이 무엇을 하고 있는지에 대한 인식을 개발할 수 있도록 피드백을 제공한다.

4

내담자를 정직하게 만나고 즉각적으로 반응해야 하며, 내담자와 함께 공포, 파멸적 기대, 차단, 저항 등을 탐색해야 한다.

## 게슈탈트의 상담과정

### 상담자와 내담자의 관계

- 게슈탈트 상담의 최근 경향은 보다 유연하고 상담자의 직접적인 자기표현이 많아졌으며 기법에 덜 의존하게 되었다. 기법보다는 한 인간으로서 그가 어떤 사람이며 무엇을 하고 있는가가 더 중요하게 부각되고 있다.  
상담자의 태도와 행동 그리고 정립된 관계가 더 중요하다.

## 2. 게슈탈트 상담이론의 방법론적 특징



① 지금 여기의 체험

- 펄스는 우리에게 미래나 과거의 관념의 세계를 떠나 감각세계로 돌아올 것을 촉구했다. 이는 지금 여기에 집중하라는 의미와 같은데 그렇게 함으로써 전이나 관념의 세계에 빠지지 않고 지금 여기의 현상들에 깨어있을 수 있기 때문이다.
- 이때 내담자는 자신의 과거경험을 새롭게 지각하거나 통찰을 갖게 되어 마침내 과거 경험을 통합할 수 있게 되는 것이다.
- 상담자는 내담자의 자세, 호흡, 태도, 목소리 등에 주목하고 내담자에게 자신의 자세를 경험하고 그 자세의 실존적 의미를 말로 표현하도록 한다.

② 발견학습 중심

- 게슈탈트 상담 작업은 복잡한 이론에 의해 내담자의 행동을 '설명'하거나 '분석' 하려는 대신 내담자로 하여금 자신의 내부와 외부에서 일어나고 있는 단순하고 구체적인 현실들을 자각하고 만남으로써 자신을 바로 이해하고, 환경과의 효과적인 접촉방식으로 스스로 깨닫고 발견하도록 도와준다.
- 이러한 목적으로 내담자로 하여금 주변 환경과 자신의 내부에서 일어나고 있는 외적, 내적 현실들을 알아차리고 발견하는 연습을 시키기도 한다.

③ 관계중심

- 정신분석적 상담의 특징은 상담자와 내담자의 관계를 수직적 관계로 보는 반면 게슈탈트 상담은 수평적 관계로 보고 있다.
- 수직관계에서는 상담자가 자신의 감정을 숨김으로써 내담자의 의존성을 북돋우고 전이를 유발시키는 반면 수평적 관계에서 상담자는 내담자와 동등한 입장에서 자신의 감정을 드러내고 표현함으로써 내담자에게 새로운 관계 체험을 하도록 해주며 상담자 자신도 더불어 자신에 대해 학습할 기회를 갖는다.

## 게슈탈트 상담이론의 방법론적 특징

4

### 창의적 태도

- 게슈탈트 상담은 창조적 작업 과정이며 내담자가 자신의 삶을 새롭게 창출해내는 작업이다. 즉 세계와의 관계 속에서 자신의 새로운 모습을 발견하고 새로운 삶의 가능성들을 실현하는 것이 심리 상담이다.
- 게슈탈트 상담자는 항상 창조적인 도약을 할 준비가 되어 있어야 한다. 그런데 창조적인 도약을 위해서는 항상 과정에 눈떠 있어야 하고 어느 때라도 방향 전환을 할 수 있어야 한다. 즉 자신의 가정이 잘못되었다고 판단되면 즉시 새로운 가정을 채택하는 유연성이 필요하다.

### 3. 상담변화 단계



▶ 펠스는 부정적인 미해결 감정들에 대한 회피와 저항을 직면하여 변화하는 과정을 다섯 단계의 층으로 구분하고 있다.

### ① 피상층

- 사람들이 서로 형식적이고 의례적인 규범에 따라 피상적으로 만나는 단계이다. 서로 간에 명목상의 관계만이 존재할 뿐이다. 그래서 사람들은 타인이나 환경을 통제하고 조작하려고 하며 자신이 아니 것처럼 행동함으로써 타인에 의해 만들어진 현실 속에서 살아간다.

이로 인해 자신의 참된 모습을 볼 수 없으며 자신에게 속한 여러 가지 특질을 스스로 포기한다.

 ② 연기층

- 이는 개체가 자신의 고유한 모습으로 살아가지 않고 (보스와 부하의 관계, 착한 소년, 소녀의 단계 등)부모나 주위환경의 기대역할에 따라 행동하며 살아가는 단계이다. 그러나 역할 연기를 하는 가운데 진정한 자신으로부터 점점 멀어지게 되며 의존적 태도를 취하게 된다.
- 이런 태도가 깊어질수록 사람은 자신이 정말로 바라고 있는 행동을 취하면 자신이 거부되는 결과를 가져오지 않을까 하는 예기불안을 품기 때문에 새로운 행동을 회피하려고 한다.

### ③ 교착층

- 이 단계에 오면 개체는 이제까지 해왔던 역할연기를 그만두고 자립을 시도하지만 스스로 자립할 수 있는 능력이 생기지 않아 실존적인 딜레마와 허탈감, 심한 공포를 체험하는 단계이다.

### ④ 내파층

- 이 단계에 오면 내담자는 자신이 억압하고 차단해왔던 욕구와 감정을 알아차리는 단계이다. 이러한 알아차림으로 인해 내담자는 자신이 지금까지 해 오던 심리적 게임을 그만두게 되지만, 이로 인해 절망감과 공포감이 엄습해 오며 자신의 내부가 마비되는 듯한 느낌을 갖게 된다.

### ⑤ 폭발층

- 이 단계에 오면 개체는 자신의 감정과 욕구를 더 이상 억압하거나 차단하지 않고 직접 외부 대상에게 표현한다. 이는 지금까지 활용하지 않았던 에너지가 작렬하여 충분히 발휘되고 순수한 자기와의 접촉을 통해 게슈탈트를 순조롭게 해소하고 완결하는 단계이다.