

## 제 2부 상담이론

상담이론은 내담자의 문제 원인에 따라 정신분석 상담이론, 인본주의 상담이론, 인지주의 상담이론, 행동주의 상담이론 등으로 구분한다. 정신분석 상담이론은 내담자의 부적응 행동이 억압된 무의식적 충동이나 본능에서 기인한다고 보며 인본주의 상담이론은 부정적인 자아개념으로부터 문제행동이 발생한다고 가정한다. 한편 인지주의 상담이론에 근거하면, 문제행동은 현실에 대한 내담자의 왜곡된 사고와 신념으로부터 발생하며, 행동주의 상담이론에서는 부적절한 환경에 대한 반복적인 경험을 통해 학습된 것이다.

### 제7장 정신분석 상담이론

#### 1. 인간에 대한 기본 관점

정신분석 상담이론에서 인간은 현재의 행동을 선택하고 책임질 수 있는 존재가 아니다. 모든 행동은 무의식에 존재한 억압된 사건들, 즉 유아기의 경험에 의해 결정되며 이 시기의 욕구 충족과 좌절에 대한 경험이 성격형성에 영향을 준다.

##### 가. 정신결정론

정신결정론은 무의식에 존재하고 있는 유아기의 충동, 갈등, 좌절 등이 현재의 행동과 성격 형성에 영향을 주는 결정적 요소임을 의미한다. 정신결정론에 근거하면, 우리의 모든 현재 행동들은 의식이 아닌 무의식의 내적 정신에 의해 결정된다. 정신분석 상담이론은 기본적으로 모든 행동이 무의식의 내적 정신에 의해 지배되고 무의식에는 충동, 욕구, 공포, 원망, 공격성, 성욕 등의 원초적 본능들이 존재하고 있다는 가정에서 출발한다. 본능은 인간과 동물 특유의 생득적인 행동으로 가르쳐 주지 않아도 특정 자극에 대해 출현하는 즉각적이며 자동적인 반응이다. 생존에 필요한 신생아의 흡입, 모로, 잡기 반사와 마찬가지로 공격, 도피, 두려움, 섭취, 배설, 성 등의 본능적 행동은 출생시 이미 습득하고 있었던 생득적인 반응들이다. 특정한 자극이나 상황에서 발생하는 자동화된 반응인 본능은 생존을 위한 중 특유의 행동과 직결되어 있다. 입 주위에 닿는 모든 물건을 흡입하려는 신생아의 흡입반사나

손바닥에 닿는 물체를 두 손으로 꼭 잡고 매달리는 잡기반사는 생존을 위한 본능적 행동이다. 또한 절벽이나 낭떠러지에 대한 위험을 경험해본 적이 없는 어린 아동이나 성인이 고층 낭간에 서 공포를 느끼는 것은 높은 곳에 대한 두려움의 본능이 이미 내재되어 있기 때문이라고 본다. 정신분석 상담이론은 성적 본능과 공격적 본능이 행동의 에너지로 작용하고 있음을 강조한다. 성과 공격의 본능을 비롯해 무의식의 원초적 본능들은 억압되어 있기 때문에 의식될 수 없지만 결코 사라지지 않은 채, 인간의 사고와 행동에 지배적으로 영향을 주고 있다고 본다.

#### 나. 무의식

무의식은 의식하기 두려운 고통스런 사건들이 선별적으로 망각되고 억압된 내용들로 구성된 정신구조이다. 어린 시절의 고통스런 경험, 부끄럽고 용납될 수 없는 욕구와 갈등들은 불안을 야기하기 때문에 자연스럽게 의식 밖으로 밀려나고 현재 의식에서 사라지기 때문에 존재하지 않았던 것처럼 느껴진다. 그러나 의식에서 밀려난 고통스런 경험, 욕구, 갈등 등은 의식에서 사라져 기억되지 않을 뿐, 무의식 속에 계소 남아 있으면서 개인의 일상 행동에 영향을 준다. 즉, 무의식에 내재해 있는 두려움, 분노, 욕구, 갈등 등이 사고와 행동의 무의식적 동기로 작용한다. 예를 들어 2006년 KBS에 방영되었던 마음 3편 ‘무의식 속에 새겨진 마음을 깨우다’에 소개되었던 사례들은 현재의 신경증적인 강박행동에 무의식적 동기들이 어떻게 작용하고 있는지를 보여준다.

#### 다. 정신구조

정신분석 상담이론에서 프로이드는 인간의 정신을 전의식, 의식, 무의식의 세 구조로 구분하여 설명한다. 의식은 우리가 현재 지각하고 생각하고 느끼고 기억할 수 있는 내용들로 구성되어 있으며 전의식은 어떤 단서나 실마리를 토양 쉽게 의식수준으로 떠오를 수 있는 내용들이다. 가령, ‘초등학교 동창생’이란 말을 듣는 순간 방금 전 까지 의식할 수 없었던 그 시절의 친구들과, 사건들, 주변 상황들이 떠오르는 것은 전의식의 내용이다. 반면에 무의식은 우리 정신의 가장 깊은 곳에 있어서 인식할 수 없으며 성적 충동, 공격성, 공포, 우너망과 같이 의식에서 밀려난 억압된 본능들이 집결되어 있는 정신구조이다. 의식과 무의식을 쉽게 표현하자면 의식은 ‘아는 마음’이며 무의식은 ‘모르는 마음’이다. 흔히 세 가지의 정신구조를 바다에 떠 있는 빙산에 비유하는데 바다의 수면을 의식의 경계라고 본다면, 수면 위의 빙산은 의식의 영역이다. 수면과 맞닿은 바로 아래는 전의식이며 수면 아래 깊은 바다속 빙산은 무의식이다. 전의식은 억압되어 있지만 주의 집중한다면 의식수준

으로 떠오를 수 있으며 의식과 무의식 사이에 존재한다. 의식은 감각기관을 통해 인식되는 모든 것들을 말하며 무의식은 감각기관으로 인식할 수 없는 마음 깊은 곳에 숨겨져 있는 정신세계로 본능, 억압된 생각과 감정들이 존재한다. 인식할 수 있는 의식이 정신세계를 차지하고 있는 부분은 극히 일부분이기 때문에 ‘빙산의 일각’이라는 말로 자주 표현되는데 수면 위에 떠 있는 빙산은 전체 빙산의 10분의 1에 지나지 않는다고 한다. 나머지 10분의 9에 해당하는 거대한 빙산은 수면 아래 잠겨있어 볼 수 없듯이 무의식이 우리 정신구조의 거의 대부분을 차지하고 있지만 의식되지 못한다.

전의식처럼 무의식 가운데 의식수준으로 쉽게 떠오르는 내용들도 있지만 무의식에 잠재되어 있는 대부분의 내용들은 의식화하기 매우 어렵거나 결코 의식할 수 없다고 말한다. 따라서 정신분석 상담이론에서는 무의식적 내용들이 변형되거나 상징화된 형태로 표출되는 꿈, 실언, 농담 등을 분석함으로써 무의식에 접근한다.

## 2. 성격이론

프로이드의 정신분석 상담이론에서 용납되기 어려운 본능적 충동, 욕구들은 의식적으로 억압되어 있지만 무의식적으로 동기화되어 행동을 일으키는 강한 에너지로 작용한다. 정신분석에서 초점을 맞추고 있는 두 가지 기본적인 무의식의 본능은 성적 욕구와 공격성이다. 성적 쾌감을 얻으려는 성적 욕구와 타인에 대한 공격적 욕구가 인간 행동의 가장 중요한 원동력이며 에너지다. 그런데 성적 충동과 공격적 충동이 일상의 평범한 인간행동에 원동력이라는 프로이드의 생각에 대해 의문을 품게 된다. 프로이드가 말하는 본능적인 성적 충동은 단순한 성적 행위를 의미하는 것이 아니며 ‘성’의 진정한 의미인 ‘사랑’에 대한 갈구를 의미한다. 사람들 사이의 진정한 이해와 관심, 수용, 배려 등은 이러한 사랑을 대변하는 것으로 사람들로 하여금 살아 움직이게 하는 정신적 에너지라고 설명한다. 한편 공격적 본능은 교육을 통해 사회적으로 억압되며 바람직하고 허용될 수 있는 행동의 원동력으로 작용한다. 그러나 프로이드에 의하면 원초적 본능들이 행동의 에너지원으로 사용되었다 하더라도 원초적인 본능은 근본저궁로 충족되거나 억압을 통해 사라질 수 있는 것이 아니기 때문에 인간의 깊은 내면에는 다듬어지지 않은 원시적 형태의 본능이 그대로 남아 있다.

### 가. 성격발달단계

정신분석 상담이론의 성격발달단계는 아동 초기의 성적 욕구에 따라 구순

기, 항문기, 남근기로 구분된다. 아동기 이후에는 뚜렷한 심리성적 욕구가 나타나지 않아서 잠복기라고 설명하고 제2차 성징의 변화가 일어난 사춘기 이후의 청소년기는 생식기로서 아동기의 심리성적 욕구와 다른 성적 욕구와 생식능력을 갖는다.

#### 1) 구순기

구순기는 생 후 1년 동안 성 본능이 입(구강) 주위에 집중되는 시기다. 유아들은 흡입하기, 씹기, 깨물기 등의 구강활동을 통해 쾌감을 얻는데 특히 수유활동은 이 욕구를 충족시키는 가장 중요한 방법이다. 가령, 갑작스럽게 또는 너무 일찍 젖을 떼거나 이와 반대로 너무 늦게까지 수유를 함으로써 욕구가 심하게 좌절되거나 지나치게 충족되면 구순기적 성 본능에 고착한 성격적 특성이 형성될 수 있다. 이러한 구강기적 성격은 타인이나 배우자에 대한 지나친 의존성으로 나타나기도 하며 탐욕적이고 지나치게 낙관적이거나 비관적인 특성을 보인다. 과식, 과음, 지나친 흡연, 수다, 험담과 비난, 그리고 논쟁을 즐기는 것도 구강기적 특성이라고 볼 수 있다.

#### 2) 항문기

항문기에는 성 본능이 구강(입)에서 항문주위로 옮겨진다. 아동들은 배설물을 보유하며 긴장을 경험하면서 동시에 적합한 장소에서 배설함으로써 안도와 쾌감을 경험한다. 아동이 배설물을 보유하고 배출하는 것은 항문의 수축과 이완을 자유롭게 할 수 있는 괄약근이 성숙해야만 가능하다. 아동은 배설하기 적당한 때와 장소에 이르기까지 배설물을 보유하기 위해 괄약근을 수축(긴장)한 후 이완(배설)함으로써 쾌감과 만족을 얻는다. 자발적인 배변과 배뇨를 위한 배변 훈련은 괄약근의 성숙과 함께 적절한 시기에 이루어져야 한다. 이와 같은 긴장과 이완을 통해 아동은 항문기적 쾌감(성적 욕구 충족)을 얻을 뿐 아니라 사회적 요구에 따름으로써 사회적 인정도 얻는다.

그런데 지나치게 엄격한 배변 훈련을 받은 아동들은 괄약근의 수축에 고착함으로써 강박적인 항문기적 성격을 형성할 수 있다. 배설물의 보유에 고착하는 특성이 반영된 강박적인 항문기적 성격은 청결이나 질서에 대한 지나친 욕구, 인색함, 고집으로 나타난다. 이와 반대로 배변훈련이 적절한 시기에 이루어지지 않아 이완(배설) 쾌감에 고착하게 되면 자제력이 없고 분노가 많은 항문기적 성격이 형성될 수 있다.

배변 훈련을 통해 아동들은 사회적 요구와 규범, 그리고 타인의 기대와 요구를 고려하게 되어 즉각적인 욕구 만족을 지연하는 등의 자기통제능력을 학습한다. 아동들은 적절한 배변 훈련을 통해 스스로 배변과 배뇨를 통제함으로써 자율성과 자존감을 갖게 된다.

### 3) 남근기

남근기는 3-5세 아동들의 성적 본능이 성기 부위로 집중되는 시기이다. 이 시기에 아동들은 남녀의 신체 구조적 차이를 발견하고 남자와 여자의 성을 인식하면서 이성 부모에게 연정을 느끼고 동성부모에게는 적대적 감정을 갖게 된다. 이것을 남아의 경우, 오이디푸스 콤플렉스라고 하고 여아의 경우, 엘렉트라 콤플렉스라고 한다.

오이디푸스 콤플렉스는 그리스 신화 ‘오이디푸스 왕’에서 유래되었는데 이야기의 줄거리는 다음과 같다. 오이디푸스의 아버지 ‘라이우스’는 아들이 자신을 죽일 것이라는 불길한 예언 때문에 갓 태어난 오이디푸스를 죽도록 내버렸다. 그런데 우연히 구조되어 다른 도시에서 양부모에 의해 잘 성장한 오이디푸스는 아버지를 죽이고 엄마와 결혼할 운명이라는 자신에 대한 예언을 듣고 집을 떠난다. 양부모를 친부모로 알고 집을 떠난 오이디푸스는 도중에 라이우스(친아버지)를 만나 싸우다 그를 죽이게 되고 스팅크스의 수수께끼를 풀어 저주받은 그의 고향인 테베를 해방시킨다. 이에 대한 보상으로 라이우스의 아내이며 오이디푸스의 친어머니인 조카스타와 결혼한다.

남아는 엄마를 애정의 대상으로 여기고 반대로 경쟁자인 아버지에 대해 적대감을 갖게 되지만 거세불안에 직면한 남아는 엄마에 대한 욕망을 포기하고 아버지에 대한 적대감을 숨기는 대신에 아버지를 동일시함으로써 오이디푸스 콤플렉스를 해결한다. 즉 모든 면에서 자신보다 월등한 아버지와 경쟁하기보다 동일한 사람이 됨(동일시)으로써 열등한 자신을 보상하고 동시에 욕구를 충족시키는 것이다.

한편 여아의 엘렉트라 콤플렉스는 오이디푸스 콤플렉스만큼 상세하게 기술하고 있지 않지만 엘렉트라가 남동생을 통해 어머니와 어머니의 정부를 죽이고 아버지의 원수를 갚는다는 그리스 신화의 이야기에서 유래한다. 여아는 자신에게 남근이 없음을 발견하고 남근에 대해 부러워하는 ‘남근선망’을 갖는다. 여아는 남근이 없는 것에 대한 원망을 동성인 엄마에게 돌리고 엄마에 대해 거부감을 가지며 아버지에 대해서는 애착과 사랑을 키워간다. 그러나 여아는 남근이 회복될 수 없으며 아버지에 대한 애정 욕구도 충족시킬 수 없음을 알게되고 결국 엄마에 대한 동일시를 통해 이 갈등을 해결한다.

이렇게 갈등을 극복하고 욕구충족을 하려는 동일시 과정을 토오해 아동들은 부모의 가치 규범, 도덕을 내면화하고 초자아를 발달시킨다. 이것은 자녀가 부모를 닮을 수밖에 없는 중요한 이유가 된다.

### 4) 잠복기

잠복기는 사춘기가 시작되기 전의 초등학교 시기(6세~11-13세)로 성적 충

동, 공격적 행동 등이 드러나지 않고 잠복되어 있는 상태이지만 남근기에 이어서 부모에 대한 동일시는 더욱 커지고 초자아가 발달한다. 말 그대로 성적 충동이 집중되는 특정한 신체부위가 존재하지 않아서 특정한 성적 활동이 없는 비교적 평온한 시기이다.

잠복기인 초등학교 시기는 사회적 지식, 가치, 기술을 습득해야 하는 과제들이 부과되는 교육활동이 시작되는 시점이다. 또한 본능적 욕구 충족과 만족보다는 사회적 요구와 기대에 순응하는 방법을 배우며 현실에 적응하는 기술을 습득해야 하는 시기이다. 이전의 부모에 대한 관심과 애정에 대한 욕구는 동료나 또래 집단으로 옮겨지고 사회적 유대감과 결속을 유지하는데 집중한다. 이전 시기와 달리 성적 에너지는 새로운 지적 과제를 학습하고 사회적 가치와 기술을 습득하는 등의 외적 활동을 통해 방출된다고 볼 수 있다.

#### 5) 생식기

생식기는 남근기와 마찬가지로 성적 관심이 생기지만 이전과는 전혀 다른 성적 만족을 추구한다. 사춘기의 청소년들은 제2차 성징의 변화를 경험하면서 성적 만족을 느낄 수 있을 만큼 성적으로 성숙하고 그 대상은 이성에게로 향한다. 이 시기의 성적 욕구는 남근기와 다르게 부모이외의 다른 이성에게 매력을 느끼며 입맞춤이나 포옹 등의 성적 행동으로 나타난다. 또한 청소년들의 성 행동과 충동은 사회화된 형태로 나타나서 이성과의 애정관계로 발전한다. 그런데 청소년 초기에는 동년배의 이성보다 선생님이나 영화배우, 가수 등에게 사랑과 열정을 보이는데 이러한 현상에 대해 프로이드는 남근기의 이성부모에 대한 성적 본능이 재현되는 것이라고 설명한다.

#### 나. 성격구조

정신분석 상담이론에서 성격은 원초아, 자아, 초자아로 구성된다. 출생 시에는 본능적인 원초아만 존재하며 이로부터 자아가 발달하고 자아로부터 초자가 발달하는데 이 성격들은 서로 다른 것을 추구하며 작용한다.

#### 1) 원초아

원초아는 출생 시부터 존재하는 원시적인 성격으로 생물학적 욕구(본능)들로 이루어져 있다. 원초아를 구성하는 욕구들인 섭취, 갈증, 수면, 배설 그리고 성적 및 공격적 충동은 모두 무의식에 존재한다. 원초아는 '쾌락의 원리'에 의해 지배되기 때문에 '쾌'를 추구하고 고통을 피하려는 방향으로 작용한다. 따라서 원초아는 즉각적인 욕구만족을 통해 '쾌'를 얻으려고 하고 욕구지연은 '고통'을 일으키기 때문에 회피한다. 원초아는 어떤 제약도 받지 않고 현실상황과 무관하게 즉각적으로 욕구를 충족시키려고 한다. 원초아의 이러

한 과정을 일차적 사고과정이라고 한다. 원초아는 배가 고프면 지불할 돈이 있든 없든 상관없이 제과점에 진열된 빵을 일단 먹는다. 원초아는 지불할 돈을 준비할 때까지 먹고 싶은 욕구충족을 지연하거나 물로 배를 채우는 등의 다른 방법을 선택하지 않는다. 장난감을 주지 않으려는 동생을 때리고 빼앗는 형의 행동은 원초아의 모습이다. 욕구가 발생하면 지체 없이 즉각 충족시키는 방향으로 행동을 선택하는 것은 바로 쾌락의 원리에 지배되는 원초아의 작용이다.

그러나 현실에서 본능적 욕구를 즉각적으로 충족시키는 것은 어려운 일이다. 원초아가 자유롭게 작용하면서 즉시 충족될 수 없는 현실적 상황에 적응하기 위해 자아가 발달한다.

## 2) 자아

자아는 원초아로부터 발달한 것으로 현실적인 상황을 인식하고 적응할 수 있도록 돕는다. 만약 원초아가 원하는 대로 끌려간다면 많은 어려운 상황에 직면하게 된다. 장소 불문하고 배뇨를 하거나 지불할 돈이 없는데도 식당에서 음식을 먹는 행동을 반복하면 심각한 문제가 발생할 것이다. 자아는 현실을 파악하고 검증하면서 즉각적으로 욕구를 충족하려는 원초아를 통제한다. 원초아는 ‘쾌락 우너리’를 따르지만 자아는 ‘현실원리’를 따른다. 현실적 상황을 판단하고 원초아의 욕구 충족이 가능할 때까지 지연시킨다. 용이한 장소에 도착할 때까지 배설을 참거나 지불할 돈을 모을 때까지 물건을 소유하려는 욕구 충족을 지연시키는 것은 자아의 역할이다. 이렇게 상황을 이해하고 현실적으로 판단하는 자아의 사고과정을 ‘이차적 사고과정’이라고 한다.

‘현실원리’에 따르는 자아는 원초아의 본능적 욕구를 억압시키고 일시적으로 지연시키거나 또는 현실적으로 가능한 간접적인 방법들을 선택한다. 현실적인 자아와 쾌락을 지향하는 원초아 간에 갈등이 발생하면 심리적으로 긴장상태가 된다. 긴장상태를 해결하기 위해 자아는 일시적이지만 심리적으로 보호하는 방어기제들을 무의식적으로 사용한다.

## 3) 초자아

초자아는 자아로부터 발달하는데 부모를 동일시하는 과정에서 부모의 가치관과 도덕적 기준을 모방함으로써 형성된다. 부모의 선악 기준은 곧 아동의 초자아가 된다. 초자아에는 추구해야 할 도덕적 ‘선’과 하지 말아야 할 도덕적 ‘악’의 기준이 형성되고 이것은 곧 초자아의 하위체계인 ‘이상적 자아’와 ‘양심’으로 발달한다. 이상적 자아는 도덕적 선을 추구하며 자부심과 자존감을 느끼게 하고 ‘양심’은 금지된 ‘악’의 기준에 따랐을 때 죄책감을 느끼게 한다. 이상적 자아는 도덕적 선을 따른 아동의 행동에 대해 부모가 칭찬하고

인정하는 보상과정을 통해 형성된다. 양심은 아동의 잘못된 행동에 대해 부모가 처벌하고 비난하는 과정에서 형성된다. 초자아의 이상적 자아와 양심은 부모의 도덕적 기준 뿐만 아니라 사회-문화적 규범, 규제들을 내면화하면서 발달한다.

원초아는 쾌락을 추구하고 자아는 현실을 따르고 초자아는 이상을 추구한다. 초자아는 도덕적 이상을 추구하고 도덕적 악을 선택하려는 충동적인 원초아를 견제하며 비난한다. 자아는 현실적 상황에서 원초아의 욕구도 충족시키며 이상적 자아(초자아)를 실현시킬 수 있는 방법을 찾으면서 원초아와 초자아를 중재하려고 노력한다. 그러나 원초아와 초자아를 동시에 만족시킬 수 있는 방법은 없기 때문에 긴장이 더욱 커진다. 자아는 초자아와 원초아의 계속되는 심각한 갈등에서 생기는 긴장과 불안을 어떤 형태로든 해결해야 한다. 자아는 이러한 갈등과 불안으로부터 자신을 보호하기 위한 기술을 발달시키는데 이것이 바로 방어기제이다.

방어기제는 직면하기 어려운 고통스러운 불안, 갈등, 좌절, 그리고 용납하기 어려운 충동이나 욕구들에 대해 자아가 무의식적으로 대처하는 심리적 보호기제이다. 그러나 불안이나 좌절 그리고 용납할 수 없는 충동으로 인해 자아가 겪는 긴장이나 내적 갈등에서 일시적으로 벗어날 수 있도록 돕는다. 무의식적인 갖접적인 대처방법인 방어기제는 다음과 같다.

첫째, 현실부정으로 고통을 주는 현실을 인식하거나 직면하기를 거부함으로써 불쾌한 현실로부터 자기를 보호하는 것이다. 가령, 결별하려는 연인의 이별 선언을 인정하지 않고 관심을 끌려는 연인의 작전이라고 생각하는 등의 사실과 다른 상황으로 해석함으로써 실연의 사실을 부인한다. 또는 병에 걸리거나 다른 일에 몰두하는 현실 도피적 행동을 통해 현실을 외면하려고 한다.

둘째, 환상은 백일몽 속에서 가상의 성취를 얻음으로써 좌절된 욕구를 만족시킨다. 데이트 경험이 없는 남학생이 주위의 모든 여자들이 자신에게 관심을 갖고 있으면서 서로 경쟁하고 있다는 상상을 즐기므로써 사랑에 대한 욕구를 충족시키기도 한다.

셋째, 보상은 장점을 강조함으로써 약점을 은폐하거나 한 영역에서 겪은 좌절을 다른 영역의 과잉만족을 통해 벌충하는 것이다.

넷째, 동일시는 자신을 출세한 동창이나 친구, 고위인사, 유명인과 동일시함으로써 자신의 가치를 높이려는 것이다.

다섯째, 내면화는 외부의 가치나 기준을 자신의 가치기준으로 받아들임으로써 외부의 가치나 기준이 자신을 위협하는 것을 방지하는 것이다.



여섯째, 투사는 문제의 책임이나 자신의 부도덕한 욕구를 다른 사람의 탓으로 돌림으로서 자신을 보호하려는 것이다.

일곱째, 합리화는 자신의 행위에 대해 외적으로 합리적이고 정당화 근거를 찾음으로서 자신 뿐 아니라 사회적 승인을 얻고자 하는 것이다.

여덟째, 억압은 고통스럽거나 위협한 생각이 의식으로 떠오르는 것을 막는다.

아홉째, 반동형성으로 자신의 부도덕한 욕망이 표출되는 것을 막기 위해 반대되는 태도나 행동을 과장하는 것이다.

열 번째, 전이는 적대감, 분노, 애정 등의 억압된 감정을 덜 위험하거나 전혀 다른 대상에게 표출하는 것으로 욕구의 대상이 다른 대상으로 옮겨진다. 배고픈 아기가 어머니 젖 대신 자기 손가락을 빠는 것은 욕구의 대상이 손가락으로 대체된 것이다. 자녀를 모두 출가시킨 노인들이 애완동물을 자식처럼 사랑하거나 직장상사에게 혼나 청년이 강아지를 걷어차는 것은 일종의 전이이다.

열한 번째, 승화로 본능적 욕망이나 충동이 더 높은 수준의 활동으로 표출되는 것으로 좌절된 성욕이 성과 무관한 다른 활동(예술, 과학의 창조적, 탐구활동)의 에너지로 사용된다.

열두 번째, 퇴행은 현재보다 미숙한 이전 발달 수준으로 퇴보하는 것으로 어린 동생 때문에 부모의 사랑을 빼앗겼다고 생각한 아동이 오줌을 싸거나 기어다니는 행동을 함으로써 보호받던 이전 단계로 돌아가는 것이다.

### 3. 정신분석 상담 기법

#### 가. 기본 상담기법

정신분석 상담의 목표는 내담자의 무의식에 숨겨져 있는 충동, 갈등, 욕구, 감정 등을 의식수준으로 끌어내어 심리적 문제를 해결한다. 따라서 상담자의 역할은 내담자가 과거의 경험, 감정들을 거리낌 없이 솔직하게 드러낼 수 있도록 돕는 것이다. 무의식의 내용을 의식화하는 것은 어렵기 때문에 내담자는 일단 마음속에 떠오르는 사소한 것으로부터 시작하여 연관되어 떠오르는 모든 것을 말하는 자유 연상을 한다. 상담자는 내담자의 연상에 주의하면서 문제 증상과 관련된 무의식의 내용을 연관시키고 해석함으로써 내담자가 자신의 무의식의 내용들을 통찰하도록 돕는다.

정신분석 상담이 진행되는 과정 중에 상담자와 내담자 간에 전이는 흔히 발생한다. 전이는 내담자의 무의식이 의식으로 드러나면서 과거의 경험 속에

중요한 인물(부모, 형제 등)에 대해 가졌던 생각이나 감정을 상담자에게 투사하는 것이다. 엄격했던 아버지, 무관심했던 어머니, 사랑을 독차지한 동생 등에 대한 분노, 증오, 불신과 같은 불쾌한 감정들을 상담자에게 표출하기도 한다. 즉 무의식에 억압되어 있던 갈등, 분노의 감정들이 내담자 자신도 모르게 원래의 대상이 아닌 상담자에게 향하는 것이다. 상담자는 자신에게 표출되는 여러 가지 감정들을 잘 탐색하여 잠재된 과거의 인물에 대한 갈등들을 내담자가 의식하도록 도와야 한다.

#### 나. 주요 기법

정신분석 상담의 주요 기법은 내담자의 무의식에 잠재된 갈등, 감정 등을 의식하는 것에 초점을 맞추고 있다. 자유연상, 꿈 분석, 전이의 분석과 해석은 무의식을 의식화하는 정신분석 상담의 기본 상담방법들이다.

##### 1) 자유연상

자유연상은 어떤 대상, 자극, 상황과 관련해서 마음속에 순간적으로 떠오르는 생각, 감정, 기억들을 그대로 말하는 방법이다. 자유연상에서 내담자는 긴 의자에 편안하게 누워서 떠오르는 모든 것들을 말하고 상담자는 내담자가 생각과 감정을 떠올리는 것을 방해하지 않는 위치에 앉아서 내담자의 연상에 귀를 기울인다. 상담자는 무의식에 숨어있는 내담자의 과거 경험이나 사건이 내담자에게 어떤 의미를 주는가를 해석해야 한다. 내담자는 무의식에 잠재되어 있던 사건이나 경험들을 의식하는 과정 중에 죄책감이나 처벌에 대한 두려움 때문에 기억에 떠올리지 않으려는 '저항'을 경험하기도 한다. 이때 상담자는 내담자가 보이는 저항의 의미를 이해하고 적절하게 해석해줌으로써 내담자가 저항을 잘 해결하고 무의식을 통찰할 수 있도록 도와야 한다.

##### 2) 꿈 분석

자유연상은 무의식을 통찰하는 기본적인 방법이지만 자아를 보호하려는 방어기제가 강하게 작용하고 있기 때문에 무의식에 접근하는 것은 쉽지 않다. 그런데 수면 중에는 자아의 방어가 약해져 무의식의 충동, 욕구, 상처들이 의식의 표면으로 쉽게 떠오른다. 프로이드는 무의식적 욕망과 충동들이 꿈을 통해 가장 쉽게 표출되기 때문에 '꿈'을 '무의식에 이르는 왕도'라고 했다. 꿈을 분석함으로써 무의식의 내용을 밝히고 무의식의 내면을 통찰함으로써 문제의 원인이 무엇인지를 밝히는 것은 정신분석 상담의 중요한 상담 방법이다.

그런데 꿈은 자아가 용납할 수 없는 충동적 욕구들이 위장되거나 상징적인 형태로 표현된다. 따라서 꿈속에 표현된 내용인 현재몽이 상징하고 있는 잠재몽의 의미를 밝힘으로써 무의식적 욕망과 갈등을 찾을 수 있다. 프로이드

는 잠재몽이 자아가 의식하기에 너무 두렵고 위협적인 것이어서 덜 위협적인 현재몽으로 바꾸는 ‘꿈의 작업’이 있다고 말한다.

상담자는 현재몽의 내용을 통해 내담자로 하여금 자유연상을 시키고 기억하지 못했던 과거의 경험과 상처를 의식하게 하여 무의식에 접근할 수 있도록 돕는다. 꿈 분석을 통해 상담자는 현재몽의 상징적 의미를 분석하여 현재몽 속에 감추어진 잠재몽의 내용을 밝힌다.

### 3) 해석

해석은 상담자가 꿈의 내용, 자유연상의 내용, 저항, 전이 등이 의미하는 것을 이해할 수 있도록 내담자에게 설명하는 것이다. 상담자의 해석을 통해 내담자는 무의식에 억압하고 있던 충동과 소망, 분노, 상처 등을 의식하게 된다. 여기서 주의해야 할 일은 내담자가 자신의 무의식적 충동이나 갈등을 수용할 만한 준비가 되어 있을 때 해석이 진행되어야 한다. 내담자의 마음이 준비되지 않은 상태에서 해석이 이루어지면 상당한 거부감이 형성되고 해석을 부정함으로써 무의식에 대한 통찰이 불가능해진다.

내담자가 과거의 중요한 인물에 대한 감정을 상담자에게 무의식적으로 투사시키는 전이를 해석하는 것은 잠재된 갈등과 감정을 내담자가 인식하도록 돕는다. 전이에 대한 해석은 어린 시절의 정서적 갈등을 해결하는 중요한 방법이기 때문에 전이가 일어나는 것에 대해 상담자가 편견을 갖지 않고 객관적인 자세를 취하는 것이 필요하다.

상담이 진행되는 동안 내담자는 상담시간에 늦게 오거나 중요한 얘기를 하지 않는 등의 비협조적인 행동을 하는 무의식적 저항이 일어난다. 저항은 일방적으로 상담 약속을 깨뜨리고, 특정한 감정, 생각, 경험을 이야기 하지 않고 주변적인 이야기에 집중하는 행동으로 나타난다. 이러한 저항은 내담자가 자신의 억압된 충동이나 감정들을 인식하면서 느끼게 될 두려움, 수치심, 죄의식 등의 불안과 긴장으로부터 자신을 보호하고자 하는 무의식적인 과정이다. 상담자는 내담자의 저항에 대해 주의하고 지속적인 저항은 문제해결을 방해하는 요인임을 내담자에게 인식시키고 저항의 의미를 내담자가 수용할 수 있는 수준에서 해석해주어야 한다.