

제11장 교류분석

1. 주요 개념

1) 성격 구조

교류분석이론에서는 인간의 성격 구조에 대해 세 가지 자아 상태, 즉 부모자아 상태 (Parent ego state), 성인자아 상태(Adult ego state), 아동자아 상태(Child ego state)를 가지고 있다고 가정한다. 이는 Freud의 초자아(Superego), 자아(Ego), 원초(Id)와 유사하지만 근본적인 차이가 있다. 즉 Freud의 정신분석이론에서는 무의식에 초점을 두는 반면, 교류분석이론에서 부모자아, 성인자아, 아동자아는 모두 의식 영역에 존재하며, 일상생활에서 쉽게 사용할 수 있는 것이다.

① 부모자아(P)

성격에서 부모자아와 관련된 측면은 대부분 부모와 중요한 권위적 인물들로부터 물려받은 지시, 태도, 행동 등을 포함하고 있다. 즉 부모자아 상태는 자신이나 타인에게 강요하는 당위적인 명령으로 구성되어 있는 권위적 자아 상태로서 Freud의 초자아(Superego)에 해당한다. 부모는 두 가지 상이한 태도를 취할 수 있는데, 어떤 태도를 취하느냐는 상황에 따라 다르다. 양육적 부모(Nurturing Parent)는 자녀에게 보살피주고 도와주는 행동을 보여주고, 비판적 부모(Critical Parent)는 비판, 통제, 처벌을 제공한다. 부모자아는 자신을 키워준 부모가 한 것처럼 비판적이고도 하면서 양육적으로 행동하고 느낀다. 부모자아는 “너는 ~해야 해.” 혹은 “너는 ~하지 말아야 해.”, “남자는 남자다워야지.”, “여자는 집에 있어야 해.”라고 훈계한다. 이와 같이 부모자아는 바르게 통제되어 있기를 원하고 우월감과 권위를 가지고 행동하지만, 한편 아동들을 사랑하고 보살피는 데 책임을 느끼며 자신 안에 있는 아동자아를 존중해 주기도 한다.

② 성인자아(A)

성인자아 상태는 Freud의 자아(Ego)에 해당하는 것으로서 현실을 검토하고 컴퓨터와 같은 방식으로 객관적인 정보를 제공하여 이성적이고 논리적으로 작동한다. 성인자아는 컴퓨터처럼 감정 없이 사실을 검토하여 의사결정을 하며, 현실을 바탕으로 하여 성숙하고 객관적이며 합리적으로 사고를 하면서 “이 일은 이렇게 하는 것이다.”라고 말한다. 이러한 성인자아는 연령과 관계가 없다. 어린 아동들도 객관적으로 여러 사실을 수집하고 평가하여 현실을 다룰 수 있다. 성인자아는 성격의 균형을 위해 중심적 역할을 하며, 성격의 전체적 적응과정에 가장 기여하는 부분이다.

③ 아동자아(C)

아동자아 상태는 쾌락적이고 충동적이고 흥미를 추구하는 자아 상태로서 Freud의 원초아(Id)에 해당한다. 이는 출생 후 5세경까지의 외적인 일에 대한 감정적 반응이 내면화된 것으로 기쁨, 창의성, 자발성, 직관, 즐거움, 유쾌함을 주므로 성격의 중요한 부분이다. 아동자아는 두 부분으로 나뉜다. 적응적 아동자아(Adaptive Child)는 중요하고 권위적인 인물의 요구에 따른 결과로 나타나며 수동적인 특징을 가지고 있다. 그리고 자연적 혹은 자유로운 아동자아(Natural or Free Child)는 충동적이고 길들여지지 않았으며 자기애적이고 쾌락을 추구하는 특징을 가지고 있다.

잘 적응된 사람은 상황에 맞도록 세 가지 자아 상태 간에 균형을 유지하면서 자아 상태의 조절을 결정한다. 일반적으로 나타나는 문제는 하나의 자아 상태가 지배적으로 통제하는 경우이다. 예를 들어 견고한 부모자아는 독단적이고 편견을 가진 것처럼 보이고, 견고한 성인자아는 분석적이고 따분한 것처럼 보이며, 견고한 아동자아는 미성숙하고 지나치게 민감하게 반응하는 것처럼 보인다. 이러한 세 가지 자아 상태 중 어느 것도 연령과 관계가 없다. 아동도 성인자아와 부모자아를 갖고, 노인도 아동자아로 반응할 수 있다.

2) 스트로크

스트로크(stroke)란 사회적 행동의 동기를 제공하는 요인으로 평생 지속되는 인정자극이다. Claude Steiner(1971)가 창안한 개념으로 서로 주기도 하고 받기도 하는 주의(attention)로 정의된다. 생애 최초의 스트로크는 산모가 자신의 배를 두드리는 것으로 보기도 한다(Dusay, 1977). 스트로크는 긍정적 스트로크와 부정적 스트로크로 나뉘고, 이는 다시 조건적 스트로크와 무조건적 스트로크로 구분된다.

① 긍정적 스트로크

긍정적 스트로크(positive stroke)는 칭찬, 인정, 긍정적 평가 등과 같이 사람을 기분 좋게 만드는 따뜻하고 부드러운 인정자극을 말한다. 이러한 긍정적 스트로크는 다시 긍정적 무조건 스트로크와 긍정적 조건 스트로크로 구분된다. 긍정적 무조건 스트로크(positive unconditional stroke)는 아무런 조건이나 이유 없이 어떤 사람을 좋아하는 반응인 반면, 긍정적 조건 스트로크(positive conditional stroke)는 조건을 부여하면서 제공하는 긍정적 스트로크를 의미한다.

② 부정적 스트로크

부정적 스트로크(negative stroke)는 “나는 너를 좋아하지 않는다.”와 같은 표현으로 언어적이거나 비언어적으로 나타날 수 있다. 이러한 부정적 스트로크는 부정적 무조건 스트로크

와 부정적 조건 스트로크로 구분된다. 부정적 무조건 스트로크(negative unconditional stroke)는 상대방에게 아무런 이유나 조건 없이 어떤 사람을 싫어하는 반응인 반면, 부정적 조건 스트로크(negative conditional stroke)는 어떤 조건이나 이유를 가지고 제공하는 부정적인 스트로크를 말한다.

3) 구조분석

구조분석(structural analysis)은 주로 부모(P), 성인(A), 아동(C)의 3가지 자아 상태가 어떻게 구성되어 있는지 분석하는 것을 의미한다. 교류분석으로 상담을 받는 내담자는 자신의 자아 상태를 확인하는 방법을 배우게 된다. 구조분석은 내담자가 어쩔 수 없다고 느끼는 행동을 해결하는 데 도움을 준다. 또한 자기 행동의 기초가 되는 자아 상태를 발견하게 된다. 이런 지식을 가지고 개인은 자신이 무엇을 선택해야 할지 결정한다(천성문 외, 2006). 성격 구조와 관련된 오염(contamination)과 배제(exclusion)의 문제는 구조분석으로 이해될 수 있다. 지속적으로 부적응 행동을 나타내게 되는 경우는 P, A, C의 경계선이 지나치게 이완되거나 경직된 경우이다.

① 오염(contamination)

오염은 P, A, C의 경계선이 지나치게 이완되어 있는 경우를 말한다. 이는 부모자아나 아동자아 상태가 성인 자아 상태를 침범하여 상황을 객관적으로 판단하는 것을 방해하는 것이다.

② 배제(exclusion)

배제란 P, A, C의 경계선이 지나치게 경직된 경우를 말한다. 이는 상황과는 관계없이 일관된 자아구조를 작동시킬 때 발생된다. 여기에는 세 가지 배제가 있다. 부모자아가 성인자아와 아동자아를 배제하는 경우, 성인자아가 부모자아와 아동자아를 배제하는 경우, 아동자아가 부모자아와 성인자아를 배제하는 경우이다.

4) 교류패턴분석

교류패턴분석(transactional pattern analysis)은 교류분석의 핵심 과정으로 부모자아(P), 성인자아(A), 아동자아(C) 상태에 대한 이해를 바탕으로 하여 일상생활에서 주고받는 말, 태도, 행동 등을 분석하는 것이다. 일반적으로 언어적이든 신체적이든 간에 어떤 사람이 다른 사람의 존재를 인정할 때마다 교류라는 것이 발생한다. 교류(transaction)란 인간의 의사소통 단위 혹은 두 사람의 자아 상태들 간 자극-반응의 연결로 정의된다. 교류는 다음과 같이 세 가지 범주로 구분된다.

① 상보적 교류

상보적 교류(complementary transaction)는 기대하는 자아상태에 맞는 특정 반응이 나오면 발생한다. 즉 수신된 자아상태와 반응하는 자아상태가 일치할 때 나타난다. 이와 같은 교류는 편안하고 예상할 수 있는 느낌을 갖게 하기 때문에 대화가 계속된다. Berne은 이러한 상보적 교류를 건강한 인간관계에서 나오는 자연스런 의사소통이라고 하였다.

② 교차적 교류

교차적 교류(crossed transaction)는 기대하는 자아상태에 맞지 않은 특정 반응이 나오면 발생한다. 즉 수신된 자아상태와 반응하는 자아상태가 일치하지 않을 때 나타난다. 이러한 교류는 의사소통이 제대로 이루어지지 않는 느낌이 들게 하여 대화의 단절을 가져올 수 있다.

③ 이면적 교류

이면적 교류(ulterior transaction)는 이중적인 메시지가 전달되는 교류로서 말하는 내용과 다른 숨은 의도가 깔려 있는 의사소통을 말한다. 즉 상대방의 두 가지 자아 상태를 향해 현재적 교류와 잠재적 교류 두 가지가 동시에 작용하는 복잡한 교류를 의미한다. 예를 들어 언어적인 메시지인 말의 내용과 비언어적 메시지인 음성이나 얼굴표정이 다른 경우를 말한다. 대부분이 숨겨진 의도로 하는 심리적 게임은 대표적인 이면적 교류라 할 수 있다.

5) 게임분석

교류분석은 심리적 게임이라는 이론을 토대로 하고 있다. 게임이란 겉으로는 합리적인 대화로서 대화 내용이 성인 자아 대 성인 자아의 교류처럼 보이나 그 이면에는 다른 속셈이 깔려있는 이면적 교류로서 한쪽 또는 양쪽 모두에게 불쾌한 라켓 감정(racket feeling)을 불러일으키는 역기능적인 의사소통을 의미한다. 이러한 게임은 인간관계에서 심각한 손상을 초래하고 자기 성장과 발달에 심각한 장애를 일으킬 수 있다(천성문 외, 2006).

게임을 이해하기 위해 Karpman(1968)은 '박해자', '구원자', '희생자'의 삼각구조로 구성된 '드라마 삼각형(drama triangle)'을 고안하였다. 이는 마치 무대에서 배우의 교체가 있는 것처럼 게임에서도 연기자들 간에 극적인 역할 교대를 하고 있음을 보여준다. 일반적으로 드라마 삼각형에서 박해자는 지배적인 힘을 가지고 상대의 행동을 억압하거나 지시하는 역할을 연기하며, 주로 비판적 부모자아(CP)가 관여한다. 또한 희생자는 이용당하거나 인내를 강요당하는 역할을 연기하며, 주로 순응적인 아동자아(AC)가 관여한다. 그리고 구원자는 희생자를 돕거나 박해자를 지지하는 역할로서 중재를 하거나 관대한 태도를 보여 상대방을 자기에게 의존하게 하려는 보호적인 역할을 연기하며, 주로 양육적 부모자아(NP)가 관여한다.

한편 게임은 무의식적으로 행해지기 때문에 알아차리기 어렵다. 그러나 다음과 같은 몇 가지 특징을 유념하여 자신이나 타인의 행동을 관찰해 보면 게임을 하고 있는지 발견할 수 있다. 첫째, 게임에는 그럴듯한 변명이 있지만 내면적으로는 도발자 자신도 깨닫지 못하는 의도나 목적이 있다. 즉 게임에는 애정이나 자극을 얻기 위한 의도나 목적이 숨어 있다. 둘째, 게임은 반복된다. 비슷한 일련의 과정이 일상에서 되풀이된다. 셋째, 게임의 결과는 항상 불쾌한 감정을 동반한다.

6) 생활자세

인간의 각본 형성에서 최초로 나타나는 각본 중 하나는 생활자세(life position)이다. 생활 자세는 어릴 때 부모나 중요한 타인들과 주고받은 스토르크를 토대로 형성되는 자기, 타인, 세상에 대한 태도를 의미하며, 이는 개인의 생활각본을 구성하는 주요 요소가 된다. 이러한 생활자세는 다음과 같이 자기긍정-타인긍정, 자기긍정-타인부정, 자기부정-타인긍정, 자기부정-타인부정 등 네 가지로 구분된다.

① 자기긍정-타인긍정(I'm OK - You're OK)

이 유형은 “나도 이만하면 괜찮고 당신도 그만하면 괜찮다”는 자신과 타인에 대한 긍정적인 삶의 태도로서 가장 바람직한 생활자세다. 아동의 정서적·생리적 욕구가 애정적이고 수용적인 방식으로 충족되면서 성장한 아동의 경우 이러한 생활자세를 형성하고 승리자 각본을 갖게 된다.

② 자기긍정-타인부정(I'm OK- You're Not OK)

“나는 잘났고 당신은 별 볼일 없다”는 생활자세로서 투사적 입장이다. 어릴 적에 심하게 무시당하거나 비난이나 억압을 당하고, 부모로부터 폭력을 당한 경험이 있을 때, 나쁜 사람은 내가 아닌 다른 사람이라고 생각할 수 있다. 이러한 생활자세를 가진 사람은 타인에 대한 불신, 증오, 비난, 양심부재 현상이 나타날 수 있고, 비행이나 범죄를 저지르는 사람들이 주로 이 생활자세를 갖고 있으며, 심하면 타살 충동으로 연결될 수 있다. 이들은 자신의 범죄행위가 다른 피해자에게 미친 악영향을 생각하기보다는 오히려 자신의 잘못을 타인이나 사회의 탓으로 여겨 자신을 마치 가족이나 사회의 희생양으로 여기곤 한다.

③ 자기부정-타인긍정(I'm Not OK-You're OK)

이 생활자세는 “나는 별 볼일 없고 당신은 잘났다”는 삶의 태도로서 다른 사람과 비교해서 무력감을 느끼는 사람들이 공통적으로 취하는 입장이다. 이는 인생 초기에 부모의 무조건적인 스토르크를 경험하면서 동시에 자기 자신은 무능하여 다른 사람의 도움 없이는 살아갈 수 없다는 좌절감을 경험할 수 있다. 이러한 생활자세를 가진 사람은 자기비하, 자책, 죄의식, 우울, 열등감, 무가치감, 무력감과 같은 정서적 태도를 갖게 된다.

④ 자기부정-타인부정(I'm Not OK-You're Not OK)

이 생활자세는 “나도 별 볼일 없고 당신도 별 볼일 없다”는 비관적이고 부정적인 태도로서 무용론적 입장을 보이는 사람들에게 나타난다. 아동이 성장하면서 스트로크가 심각하게 결핍되거나 극도로 부정적일 경우, 그 아동은 자기부정-타인부정이라는 결정을 할 수 있다. 이러한 생활자세를 가진 사람은 삶의 의미 상실, 자포자기, 정신분열의 상태에 빠지기도 하며, 심한 경우에는 자살이나 타살의 충동까지 느낄 수 있다.

7) 각본분석

각본분석이란 자신의 자아 상태에 대하여 통찰함으로써 자기의 각본을 이해하고 벗어날 수 있도록 하는 것을 말한다. 교류분석에서는 앞에서 보았던 것처럼 네 가지 생활자세를 가정한다. 이러한 기본적인 생활자세는 대부분의 사람들이 인생 초기에 부모로부터 어떻게 영향을 받았느냐에 따라 결정되는 경향이 높다고 가정한다. 그리고 이러한 생활자세는 각 개인의 대인관계 양식과 인생각본의 형성에 지대한 영향을 준다. 인생의 승리자 각본을 유지하는 사람은 ‘자기긍정-타인긍정(I'm OK-You're OK)’의 생활자세를 가진 사람이다. 이러한 생활자세를 가지고 있는 사람의 구조분석을 해 보면 양육적 부모자아(NP)와 성인자아(A)가 인격의 주도권을 장악하고 있으며, 이들은 타인들과 심리적인 게임을 하지 않고 개방적인 태도에서 의사소통을 하고 있다. 따라서 교류분석에서 상담자는 부정적인 세 가지 생활자세, 즉 ‘자기긍정-타인부정’, ‘자기부정-타인긍정’, ‘자기부정-타인부정’의 생활자세를 ‘자기긍정-타인긍정(I'm OK-You're OK)’의 생활자세로 변화시키는 데 그 목적을 둔다고 할 수 있다. 교류분석에서는 내담자가 지금까지 부정적인 생활자세로 살아왔다면 ‘재결단(redecision)’을 통해 ‘자기긍정-타인긍정(I'm OK-You're OK)’의 생활자세로 바꾸어 생활해 나갈 것을 강조한다(노안영, 2005).

2. 상담과정과 기법

1) 상담목표

교류분석상담에서 상담목표는 다음 세 가지로 요약될 수 있다. 첫째, 내담자의 성격을 구성하고 있는 세 가지 자아 상태, 즉 부모자아, 성인자아, 아동자아 상태가 건전하게 발달되도록 하는 데 있다. 둘째, 내담자가 대하는 상대방이 어떤 자아 상태에서 이야기하는가를 파악하여 그가 전달한 메시지에 따라 보완적 교류가 될 수 있도록 하는 데 있다. 셋째, 내

담자가 현재 자신의 행동과 인생의 방향과 관련하여 새로운 결단을 내리도록 하는 데 있다. 즉 내담자가 지금까지 부정적인 생활자세로 살아왔다면 재결단을 통해 자기긍정-타인긍정의 생활자세로 바꾸어 생활해 나갈 수 있도록 해야 한다.

2) 상담과정

교류분석에서 일반적인 상담과정은 다음과 같은 여섯 단계를 거친다.



3) 상담기법

교류분석의 주요 상담기법은 다음과 같다.

① 구조분석

구조분석이란 내담자의 성격을 구성하는 자아 상태를 분석하는 것, 즉 상담자가 내담자의 세 가지 자아 상태(부모자아, 성인자아, 아동자아)를 통해 내담자 자신을 이해하도록 노력하는 것이다.

② 교류패턴분석

교류패턴분석이란 구조분석에 의해 명확하게 된 내담자의 자아상태에 대한 이해를 바탕으로 일상생활에서 주고 받는 말, 태도, 행동 등을 분석하는 것이다.

③ 게임분석

게임분석이란 내담자가 다른 사람과 하는 의사소통 중에서 좋지 않은 방법으로 결국에는 대가를 치루게 되는 심리적으로 감추면서 하는 이면적 교류를 분석하는 것이다.

④ 각본분석

각본분석이란 내담자가 강박적으로 사용하는 구체적인 인생각본을 분석하는 것이다.