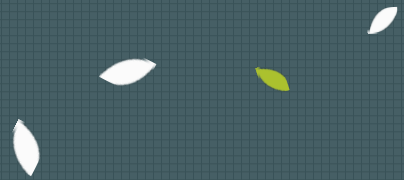




상담학 들어가기

12주차. 상담기법 II
(Counseling Techniques II)



Contents

1 자각/접촉

- 1 감정의 자각/접촉
- 2 욕구의 자각/접촉

2 도전/직면

- 1 패턴의 도전/직면

3 선택과 다지기

- 1 선택/재결정
- 2 연습/학습



I. 감정의 자각/접촉



1 감정의 자각/접촉

1 의미/기능

2 유형/방법





의미

- 내담자의 **감정, 신체감각**을 선명히 하는 것





기능

- 상담관계 형성
- 각종 **부적감정**의 자각
 - 정신분석 : (무의식 영역의 성욕/공격성으로 인한) **불안**
 - 애착/대상관계 : 회피해오던 **부적감정, 신체감각**
(주로 관계좌절, 자기상실로 인한 것)
 - 인간중심 : **일반적 부적감정**
 - 게슈탈트 : **미해결감정**
 - 가족상담(경험적) : **일반적 부적감정**



기능

- 각종 **부적감정**의 담아냄(버팀)
 - 정신분석 : (통찰을 통한) **무의식적 성욕/공격성 수용**
=> 불안감소 => 방어기제 감소
 - 애착/대상관계 : 회피해오던 **부적감정, 신체감각의 수용, 견딜**
반응적 행동 감소
 - 인간중심 : **부적감정의 수용**
 - 게슈탈트 : **미해결감정의 수용**
 - 가족상담(경험적) : **일반적 부적감정의 수용**



유형/방법

이론적 관점	유형/방법
정신분석	자유연상
애착/대상관계	관계 즉시성 활용하여 자각, 버팀, 담아냄
행동주의 : 고전적	노출, 심상화
인지	?
인간중심	3, 4수준 공감, (감정의) 타당화
게슈탈트	머무르기, 들여다보기
가족상담: 경험적	가족조각, 가족그리기

I. 감정의 자각 / 접촉



2 욕구의 자각 / 접촉

1 의미 / 기능

2 유형 / 방법





의미

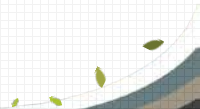
- 내담자의 (감정 뒤에 있던 자각되지 않은) 욕구, 소망, Want를 일깨움





기능

- 각종 (감정 뒤에 있던) 욕구의 자각과 수용
 - 정신분석 : 성욕, 공격성 욕구
 - 애착/대상관계 : 관계/자기애 욕구
 - 인간중심 : 자기실현 욕구
 - 게슈탈트 : 일반적 욕구
 - 가족상담(경험적) : 자기실현 욕구





유형/방법

이론적 관점	유형/방법
정신분석	자유연상, 중립적 태도, 해석
애착/대상관계	관계 즉시성 활용, 담아서 되돌려줌, 거울되기
행동주의 : 고전적	?
인지	?
인간중심	5수준 공감, (욕구의) 타당화
게슈탈트	머무르기, 들여다보기, 욕구충족을 위한 방향설정과 에너지 동원
가족상담 : 경험적	(욕구의) 타당화

II. 도전/직면

1 패턴의 도전/직면

1 의미/기능

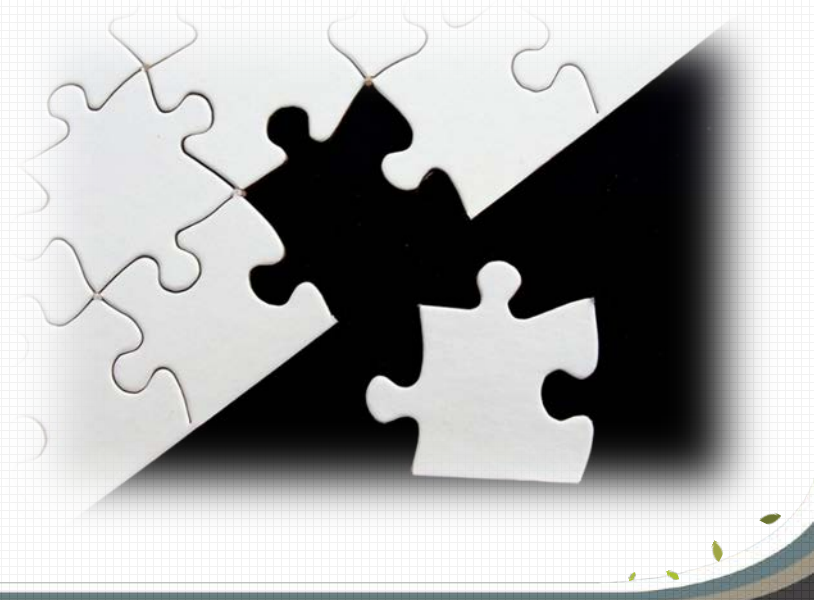
2 유형/방법





의미

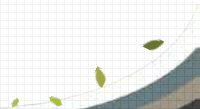
- 욕구충족(또는 다른 이유로)을 위해 채택한
 - 방법 / 반복적 특성 → 설명, 해석
 - 효율성 → 도전, 직면





기능

- 각종 **패턴**의 자각 후 변화의 의지 강화
 - 정신분석 : **방어기제의 통찰**
 - 애착/대상관계 : **작동모형, 대상표상의 통찰**
 - 행동주의 : **행동습관자각**
 - 인지 : **사고패턴(자동적 사고, 비합리적 사고) 이해**
 - 게슈탈트 : **각종 부적응 패턴(예: 언어사용) 자각**
 - 가족상담 : **각종 부적응 패턴(예: 의사소통방식) 자각**





유형/방법

이론적 관점	유형/방법
정신분석	방어기제의 해석
애착/대상관계	작동모형, 대상표상 해석 즉시성을 활용한 직면
행동주의 : 고전적, 조작적	습관에 대한 설명
인지	인지적 패턴 설명, 논박
인간중심	각종 반영
게슈탈트	각종 해석, 설명
가족상담	설명, 가계도, 가족조각, 가족 그리기 등

III. 선택과 다지기

1 선택 / 재결정

1 의미 / 기능

2 유형 / 방법



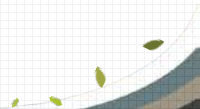


의미

- 이전의 (비효율적) 욕구충족 방식을 버리고 **새로운 방식**을 채택

기능

- 비효율적 방법(방어기제, 증상 등)을 버리고 **새로운 방향의 삶**을 살게끔 재결정





유형/방법

이론적 관점	유형/방법
정신분석	해석을 통한 통찰, 훈습
애착/대상관계	해석, 즉시성을 활용한 선택, 재결정
행동주의	?
인지	논박, 직면
인간중심	반영, 공감, 수용을 통한 안전한 관계 제공 내담자가 선택할 수 있다는 신뢰
게슈탈트	각종 직면, 해석
가족상담 : 경험적	반영, 공감, 직면, 해석

III. 선택과 다지기

2 연습 / 학습

1 의미 / 기능

2 유형 / 방법



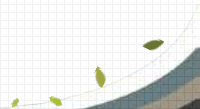


의미

- 새로운 행동, 삶의 방식을 유지하게끔 하는 각종 개입
- 지적 학습, 행동적 학습 모두 포함

기능

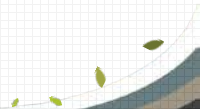
- 새로운 행동, 삶의 방식 유지





유형 / 방법

- 지식제공
- 설명
- 연습
- 강화 / 조형
- 훈습



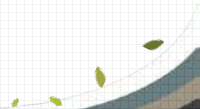


상담동영상 I



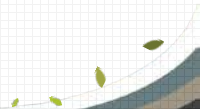


상담동영상 J



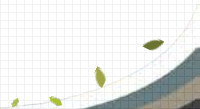


상담동영상 K





상담동영상 L





서울대학교
SEOUL NATIONAL UNIVERSITY

THANK YOU