



# 게슈탈트 상담이론

# 게슈탈트(Gestalt, 총체론)

- ✓ 사물을 볼 때 부분과 부분을 하나의 의미있는 전체상(全體像)으로 파악하는 것.
- ✓ '통합되어(합쳐져) 있는 구조'라는 의미. 즉, '전체는 부분의 합 이상인 것'.
- ✓ 유기체가 자신의 장(환경)을 하나의 전체로 지각하는 현상으로, 유기체의 사고, 지각, 욕구, 행동, 신체감각, 환경을 하나의 관점으로 바라보는 현상을 말한다. 건강한 사람이란 분명하고 강한 게슈탈트를 형성할 수 있는 사람.

# 인간관

- ✓ 개인은 책임질 수 있고 통합된 생활을 할 수 있는 충분한 능력을 갖고 있다.
- ✓ 특히 자신과 주변에서 일어나는 것들을 충분히 자각하게 되면 통합된 인간으로 생활할 수 있다. : 실존주의 철학과 현상학에 기초.
- ✓ 8가지의 가정:
  - ①인간은 통합된 부분들로 이루어진 복합물. 신체, 정서, 사고, 감각, 지각 등은 전체로서의 인간이라는 맥락을 벗어나서는 이해 불가.
  - ②인간은 환경의 한 부분. ∴환경과 분리해 이해 불가.
  - ③인간은 내-외적 자극에 대해 반응할 방법을 선택, 세상에 대한 행위자, 반응자X.
  - ④인간은 모든 감각, 사고, 정서, 지각을 충분히 인식할 수 있는 잠재력을 가지고 있다.
  - ⑤인간은 인식력을 가지고 있기 때문에 선택할 수 있다.
  - ⑥인간은 자기 자신의 삶을 효과적으로 영위할 수 있는 능력을 가지고 있다.
  - ⑦인간은 과거와 미래를 경험할 수 없으며 현재에서만 자기 자신을 경험할 수 있다.
  - ⑧인간은 기본적으로 선하지도 악하지도 않다.

# 게슈탈트 치료

- ✓ 게슈탈트 심리치료에서의 게슈탈트란 '개체에 의해 지각된 자신의 행동 동기'를 뜻한다.
- ✓ 개체가 게슈탈트를 형성하는 이유는 우리의 욕구나 감정을 하나의 유의미한 행동으로 만들어서 실행하고 완결짓기 위함이다.
- ✓ 주의할 점은 개체의 욕구나 감정이 바로 게슈탈트는 아니라는 것.
- ✓ 개체가 욕구나 감정을 자신이 처한 상황과 환경을 고려하여 그 상황에서 실현가능한 행동 동기로 지각한 것이 게슈탈트이다.
- ✓ 개체는 자신의 모든 활동을 게슈탈트를 형성함으로써 조정하고 해결한다.
- ✓ 만일 개체가 게슈탈트 형성에 실패하면 심리적·신체적 장애를 겪게 된다. 즉, 건강한 삶이란 분명하고 강한 게슈탈트를 형성할 수 있는 능력과 같다고 할 수 있다.

# 장 이론

- ✓ 개인이 처한 환경적인 장의 맥락을 배제하고 그 사람을 이해하는 것은 불가능하다는 것
- ✓ 인간은 과거나 미래보다는 '지금-여기'라는 심리적인 현재에 의해 행동이 결정된다고 강조
- ✓ 인간이라는 존재는 그 자신도 중요한 구성요소로서 포함되어 있는 전체 체계 안에서만 이해될 수 있으며, 게슈탈트 심리치료에서는 사회문화적 맥락 내에서 어떤 욕구를 가진 개인에 관심을 두게 됨.
- ✓ "유기체와 환경은 분리된 것이 아니라, 유기체와 환경의 상호작용만이 심리적 상황을 구성한다.

# 전경과 배경

- ✓ 전경: 인식의 장에서 관심의 초점이 되는 부분
- ✓ 배경: 인식의 장에서 관심 밖에 놓이는 부분
- ✓ 게슈탈트를 형성한다: '개체가 어느 한 순간에 가장 중요한 욕구나 감정을 지각하여 전경으로 떠올린다'는 뜻.
- ✓ 만일 하나의 전경을 해소하게 되면 또 다른 게슈탈트가 형성되어 전경으로 떠오른다.

# 지금, 여기(Here & Now)

- ✓ 게슈탈트치료에서 가장 중요한 시제는 현재.
- ✓ 지금 이 순간을 감지해 완전히 경험할 수 있는 학습을 강조한 것
- ✓ 내담자가 지금 이 순간에 살도록 돕기 위해 치료자는 “무엇이?”, “어떻게?”라는 질문함.

예: 지금 일어나고 있는 일은 무엇입니까?

지금 진행되고 있는 일은 무슨 일입니까?

거기에 앉아 말하려고 하니 심정이 어떻습니까?

지금 이 순간 어떤 생각을 하고 있습니까?

공포를 어떻게 느끼고 있습니까?

이 순간을 벗어나기 위해서 지금 무엇을 하고 있습니까?

# 미해결된 감정, 욕구

- ✓ 완결되지 못한 혹은 해소되지 않은 게슈탈트를 '미해결 감정 또는 욕구' 혹은 '미해결 게슈탈트'라고 한다.
- ✓ 개체가 게슈탈트를 형성하지 못했거나 혹은 게슈탈트를 형성하기 했으나 이의 해소를 방해 받았을 때 생긴다.
- ✓ 계속 해결을 요구하며 전경으로 떠오르려고 함→전경과 배경의 자연스런 교체를 방해→개체 적응 방해
- ✓ 미해결 감정이 많을수록 자신의 유기체적 욕구를 효과적으로 해소하는 데 실패 → 심리적, 신체적 장애를 일으킨다.

# 알아차림(awareness)과 접촉

## ✓ **알아차림:**

- 개체가 개체-환경의 장에서 일어나는 주요 내·외적 사건들을 지각, 그대로 체험하는 것. '아하 체험'

## ✓ **접촉:**

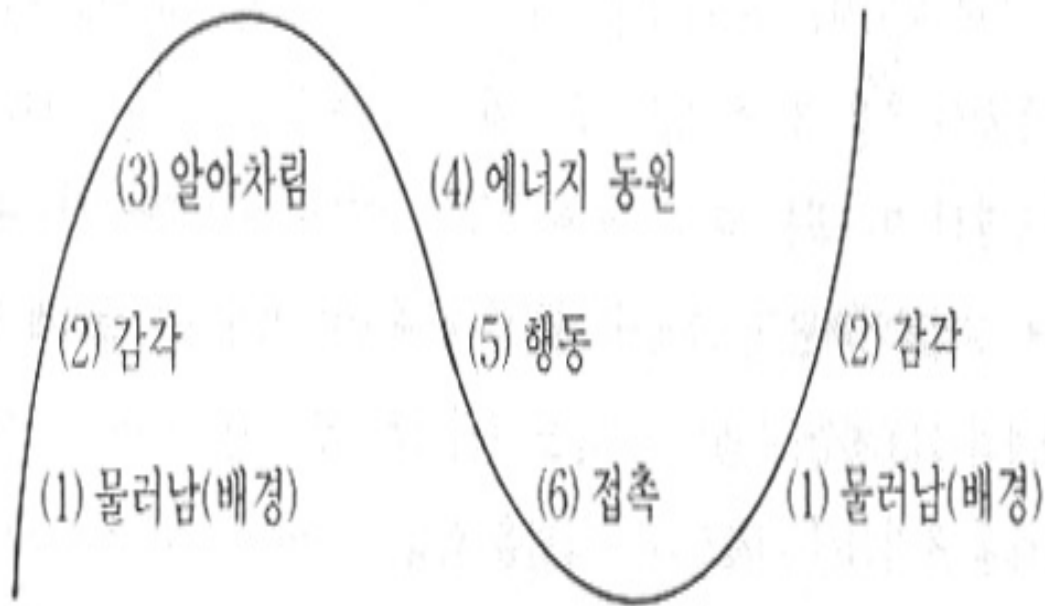
- 변화와 성장이 일어나는 필수조건.
- 전경으로 떠오른 게슈탈트 해소 위해 환경과 상호 작용하는 행위, 에너지를 동원해 환경과 만나는 행동.
- 게슈탈트는 환경과의 접촉을 통해 완결하지 못하면 배경으로 사라지지 않는다.

- ✓ **접촉과 알아차림은 서로 보완적으로 작용하여 게슈탈트의 형성과 해소의 순환 과정을 도와 유기체를 성장하게 함.**

## ✓ **효과적인 접촉:**

- 개성 상실하지 않으면서 자연이나 타인과 상호 작용하는 것으로, 자신의 환경에 끊임없이 창조적으로 새롭게 적응함을 말한다. 좋은 접촉의 전제 조건은 분명한 의식, 완전한 활력, 자신을 표현할 수 있는 능력.

# 알아차림-접촉 주기



①'배경'→②유기체의 욕구나 감정이 신체 '감각'의 형태로→③이를 개체가 '알아차려' 게슈탈트 형성, 전경에 떠올림→④게슈탈트 해소 위해 '에너지 동원'→⑤'행동'으로 옮김→⑥마침내 환경과의 '접촉'을 통해 게슈탈트를 해소한다. →그 게슈탈트는 배경으로 물러나 사라지고 개체는 휴식. →다시 새로운 욕구. 감정이 배경에 떠올라 이 과정을 반복.

- 여섯 단계의 어느 곳에서도 단절될 수 있으며, 어느 단계에서든 차단되면 유기체는 게슈탈트를 건강하게 완결 지을 수 없고 미해결 감정이 쌓이게 되어, 그 결과 현실적응에 실패하게 된다.

# 알아차림과 치료

- ✓ 게슈탈트 치료이론에서는 모든 정신병리 현상은 알아차림의 결여로 인해 발생한다고 보며, 만일 개체가 개체-환경 장에서 일어나는 중요한 현상들을 잘 알아차린다면 미해결과제 쌓이지 않게 되고, 따라서 정신 병리현상도 생기지 않는다고 본다.
- ✓ 정신병리현상이 알아차림이 결여된 것이라고 한다면, 치료란 알아차림을 회복시켜주는 것이라고 할 수 있음.
- ✓ 알아차림은 미해결과제를 전경으로 떠올려 강한 게슈탈트를 형성하여 이의 완결을 가능하게 해준다.
- ✓ 게슈탈트치료에서 치료란 강한 게슈탈트를 형성하는 것과 같다고 말할 수 있는데, 알아차림은 바로 이러한 게슈탈트를 형성하는 행위라고 할 수 있다.
- ✓ **알아차림을 치료적으로 사용하는 방법**
  - 미해결과제를 알아차림으로써 과제를 해소하는 것
  - 현재 상황에서 새롭게 일어나는 욕구나 감정을 알아차려 게슈탈트를 형성하는 것

# 접촉과 치료

- ✓ 모든 심리장애는 성장장애임.
- ✓ 개체는 환경과 접촉함으로써 새로운 것을 받아들여 성장 및 변화해 가는데, 접촉경계 혼란 때문에 유기체 에너지를 환경과의 효과적인 접촉에 쓰지 못하고 여기저기 흩어버림으로써 접촉이 단절되고 마침내 성장이 멈춘 상태가 심리장애임
- ✓ 치료란, 개체가 자신의 접촉경계혼란을 알아차려 제거하고, 불안으로 변형되어 표출되는 흥분 에너지를 다시 환경과의 접촉에 사용함으로써 성장 변화하도록 해주는 것이라 할 수 있다.

# 접촉에 대한 저항

- ✓ 현재를 있는 그대로 완전히 경험하는 것을 방해하는 방어이며, 환경을 통제하려는 의도로 사용하는 특징적 양식.
- ✓ 게슈탈트 치료에서 접촉은 정상적 · 건전한 것. 치료자는 접촉 막는 내담자의 지배적 양식을 더 잘 인식하게 도움.

# 접촉에 대한 저항

## ✓ 내사:

타인의 신념과 기준을 자신과 조화되도록 동화시키지 못한 채 무비판적으로 수용하려는 경향. 자신과 조화 이루지 못한다. 환경이 제공하는 것을 수동적으로 받아들이기만 한다.

예) 착하게 살아라, 부모님께 순종하라, 알보이지 마라

## ✓ 투사:

내사의 반대. 자신의 어떤 측면을 환경 탓으로 돌려 자신의 일부라는 것을 부인. 내부세계와 외부세계를 잘 구별하지 못한다. 자기감정에 대한 책임 회피, 자신이 바로 그 사람임을 회피 → 변화에 대해 무기력하게 된다.

예) 조카의 응석부리는 행동에 지나치게 불쾌감을 갖는 사람은 스스로 억압된 응석부리고 싶은 욕구가 투사되어 나타나는 것에 대한 불쾌감.

## ✓ 반전:

타인에게 하고 싶은 행동을 자신에게로 되돌리거나 타인이 자신에게 해주기를 바라는 행동을 스스로 자신에게 하는 것. 타인이나 환경과 상호 작용하는 대신에 자기 자신을 행동의 대상으로 삼는 것.

예) 자신을 비난하고 상처를 입히는 것은 타인을 공격하기가 두려워서 자신을 공격하는 것

## ✓ 편향:

초점을 흐리는 과정. 접촉감이 유지를 방해. 유머나 추상적 일반화, 의문문을 사용해 접촉을 흐리고, 환경에 대해 정서적 접촉을 하지 않고 비껴가 정서적으로 무미건조. 타인이 말하듯 또는 타인의 대변인인 것처럼 말한다.

예) 부담스러운 사람과 대화할 때 자기감정을 직접 표현X, 빙빙 돌려 초점을 흐리거나, 상대의 눈길을 피하거나, 간접적 개념으로 돌려서 묘사

## ✓ 혼탁(융합):

자기와 환경과의 분화가 희미한 것. 내적 경험과 외부 현실을 명확하게 구분X. 대인관계에서 갈등의 부재, 또는 모든 사람들이 동일한 느낌이나 생각 지닌다는 신념 등이 나타남. 인정이나 사랑을 받으려는 욕구가 강한 내담자들의 접촉양식. 진정한 의미의 접촉이 아주 어렵다. "지금 무엇을 하고 있습니까? 이 순간에 무엇을 느끼고 있습니까? 지금 당장 무엇을 하고 싶습니까?" 등의 질문으로 저항에 대해 도울 수 있음.

# 게슈탈트 치료의 목표(1)

## 1. 체험의 확장

핑커(1977): 개체가 환경과의 만남에서 **자신의 사고와 감정, 욕구, 상상물, 신체감각, 그리고 환경에 대한 지각을 넓히고 접촉**하는 한편, 이러한 것들을 타인에게 상처를 주지 않으면서 자연스럽게 표현하여 자신의 욕구를 충족하는 것을 배우는데 있다.

## 2. 통합

심리치료에서는 분할되고 소외된 인격의 부분을 다시 접촉 하고 체험하게 함으로써 내담자가 **자신의 인격의 일부로 통합 시키도록 해준다**. 게슈탈트 치료에서 자기에게 속하지 않는 부분들은 밖으로 추방하는 동시에, 외부로 투사했거나 자신의 내부에 격리되어 자신의 것으로 자각되지 못한 에너지는 자신의 것으로 자각하고 통합할 수 있도록 도와준다.

## 3. 자립

게슈탈트 치료의 기본입장은 내담자가 스스로 자신을 보살필 수 있다고 믿으며, 치료는 내담자의 이러한 자립능력을 일깨워주고 그 능력을 다시 회복하도록 도와주는 방향으로 이루어진다. 내담자는 자신에게 필요한 자원과 능력이 없다고 믿기 때문에 외부지지를 받기 위해 타인에게 의존하거나 조종하려고 한다. 치료에서는 내담자의 이러한 시도를 좌절시킴으로써 내담자로 하여금 자신의 에너지를 동원하여 주체적으로 행동하고, 자기지지를 배우도록 도와준다.

# 게슈탈트 치료의 목표

## 4. 책임자각

개체가 유기체 욕구와 상황에 깨어있으면서 이들에 대해 자유스럽게 반응할 수 있을 때 진정한 행동의 선택권이 있으며, 또한 그렇게 될 때 자신의 행동에 대해 진정으로 책임질 수 있다.

## 5. 성장

내담자의 인격의 병적인 부분을 제거하거나 교정하는 것이 아니라, 내담자의 자생력을 복돋아 주어 스스로 혼란을 극복하고 새로운 변화와 성장을 향해 나아가도록 도와주는데 있다.

## 6. 실존적 삶

실존적인 삶이란 내담자로 하여금 내적으로는 자신의 유기체적 욕구와 현실을 외면하지 않고 받아들여 자신의 에너지를 통합하여 스스로 자립하면서 자신의 모든 잠재적 가능성을 실현시켜나가고, 외적으로는 타인을 대함에 있어 그들을 나의 투사자가 아니라 본연의 모습으로 보고, 사물을 판단함에 있어서도 나의 채색된 개념이 아니라 있는 그대로 보는 실존적 상황에 열려있는 자세를 갖도록 도와주는 것임.

# 치료과정

## 1. 치료목표

- ✓ 기본목표 : 내담자가 인식을 획득하여 더 나은 선택을 하도록 하는 것.
- ✓ 인식: 환경을 아는 것, 자신을 아는 것, 자신을 수용, 접촉할 수 있는 능력 등.
- ✓ 인식 → 주관성을 완전히 경험 → 자기 존재에서 거부했던 부분들을 직면 · 수용 가능 → 통합적이고 총체적인 사람 된다.

## 2. 게슈탈트 치료의 효과

- ✓ 자기 인식 증가/ 모든 감각이 더 잘 인식
- ✓ 자신의 생각, 행동, 감정에 대한 책임을 타인에게 돌리지 않음 → 경험 주체가 바로 자신이라는 태도의 점진적 형성.
- ✓ 행동의 결과가 수용되며 행동을 결정할 책임이 자신에게 있음을 인정
- ✓ 타인의 권리를 침해하지 않으면서 자신의 욕구를 충족시킬 수 있는 기술을 개발하고 가치관을 형성
- ✓ 타인에게 요구하거나 도움을 청할 수 있게 되며 동시에 타인에게 도움을 줄 수 있게 된다.
- ✓ 외적 지지에서 내적 지지로 바뀐다.

### 3. 치료자의 역할

- ✓ 내담자가 자신의 인식을 발달시켜, 현재 순간에 자신이 어떤 상태에 있는지 경험하도록 돕는다.
- ✓ 내담자의 전경과 배경을 이루고 있는 것에 대해 관심을 가진다.
- ✓ 내담자가 현재 순간의 감각적 인식에 주목하도록 격려한다.
- ✓ 내담자에게 직면을 통한 변화를 강요하지 않는다. 지금-여기 틀 안에서 나/너의 대화를 통한 상담/치료를 한다.
- ✓ 내담자의 신체 언어에 주목. 비언어적 단서는 내담자가 인식하지 못하는 감정들을 드러내기 때문에 많은 정보를 주는 단서가 된다. 내담자의 인식과 주의에서의 차이와 내담자의 말과 신체언어간의 부조화를 잘 감지해야 한다.
- ✓ 내담자의 언어 유형과 성격의 관계를 중시. 내담자의 언어 방식은 감정이나 생각, 태도 등을 반영한다. 내담자가 자신의 말이 경험과 일치하는지 또는 감정과 거리가 있는지에 주목하게 하여 내담자의 자기 인식을 증진시킨다.

#### 4. 치료자와 내담자의 관계

- ✓ 게슈탈트 치료자는 내담자들이 지금 있는 모습 그대로의 존재라는 것과 변하지 않음을 인정한다.
- ✓ 치료자는 자신의 반응과 관찰내용을 기꺼이 표현, 적절한 방법으로 자신의 개인적 경험을 나누며 내담자를 조작 하지 않는다.
- ✓ 치료자는 내담자가 실제로 자신이 무엇을 하고 있는지에 대한 인식을 개발할 수 있도록 피드백을 제공한다.
- ✓ 내담자를 정직하게 만나고 즉각적으로 반응해야 하며, 내담자와 함께 공포, 파멸적 기대, 차단, 저항 등을 탐색해야 한다.

# 게슈탈트 심리치료의 치료기법

(1)**‘지금 여기’의 욕구와 감정자각:** 지금 어떤 느낌이시죠? 생각을 멈추고 현재 느낌에 집중해 보세요. 지금 그 말씀을 왜 하시는지 자각해보세요. 지금 당신이 원하시는 것이 무엇입니까?

(2)**신체자각:** 호흡을 자각해보세요. 신체감각을 느껴보세요. 신체가 무엇을 표현하려고 하는지 알아차려보세요.

(3)**환경자각:** 지금 무엇이 보입니까? 방안에 전에 없던 새로운 것들이 있습니까?

(4)**언어자각:** ‘우리’, ‘당신’, ‘그것’ 등의 대명사를 사용하는 경우, ‘나는’이라고 바꾸어 말하도록 요구한다. ‘하지만’ 이라는 말 대신 ‘그리고’로 바꾸어 모순된 행동을 자각하게 한다.

(5)**과장하기:** 내담자가 어떤 상황에서 자신의 감정을 체험하지만 그 정도와 깊이가 미약하여 그 감정을 명확히 자각하지 못할 때, 내담자의 행동이나 언어를 과장하여 표현하게 함으로써 감정 자각을 도울 수 있다.

(6)**반대로 하기:** 내담자의 행동은 근저에 있는 억압된 충동의 반대적 표현이므로, 평소 행동과 반대되는 행동을 해보도록 요구함으로써 내담자가 억압하고 통제해온 자신의 다른 측면을 접촉하고 통합하도록 도와줄 수 있다.

(7)**직면:** 내담자가 자신의 미해결 과제들을 직면하면 오히려 유기체적 변화가 일어난다. 억압되었던 에너지들이 전경으로 떠올라 접촉되고, 미해결 과제는 해소되어 개체를 자유롭게 해주며, 결과적으로 유기체는 성장 변화. 이 변화는 통찰에 의하기보다 체험에 의해 가능. 통찰은 단지 체험을 다져주는 시멘트와 같은 역할을 할 뿐이다.

**(8)감정에 머물러 있기(staying with):** 어떤 감정을 표현하지 않고 누르면 감정이 해소되지 못할 뿐 아니라, 다른 정서까지도 형성되지 못하도록 막아버리므로, 내담자의 막힌 에너지가 발견되면 거기에 머무름으로써 그 에너지와 접촉하도록 해주어야 한다. 이 때 개념적이 아니라 직접 그 감정과 접촉하도록 해주는 것이 필요. 감정의 흐름은 연속적이므로 중간에 차단하고 방해하면 깊은 차원으로 진전하지 못한다. 반대로 어떤 고통스런 감정도 이를 차단시키지 않고 그대로 현재 의식을 따라 머물러 있으면, 마침내 끝이 보이고 새로운 감정이 떠오르게 된다.

**(9)빈 의자 기법:** 치료 장면엔 없는 사람과 상호작용 할 필요 있을 때, 내담자로 하여금 그 인물이 맞은 편 빈 의자에 앉아 있다고 상상하고 대화하는 방법. 경우에 따라 이러한 대화는 그 인물에 대해서(about) 말하는 것보다 훨씬 효과적. 내담자는 다른 사람에 대한 자신의 감정을 명료화시킬 수 있고, 새로운 행동을 시도해 볼 수 있다.

**(10)자기 부분들 간의 대화:** 내담자의 인격에서 분열된 부분들을 찾아내어 그것들 간에 서로 대화를 시킴으로써 분열된 자기부분들을 통합시킬 수 있다. 내담자의 대표적인 내적 분열은 상전과 하인의 대립이라고 볼 수 있는데, 전자는 정신분석 이론의 초자아와 비슷하여, 주로 하인에게 명령과 도덕적인 요구를 한다. 치료자는 이러한 내담자의 분열된 자기들을 빈 의자에 바꾸어가며 앉히고, 서로 간에 대화를 시킴으로 갈등을 줄일 수 있다.

**(11) 꿈 작업(dream work):** 게슈탈트 치료에서는 꿈을 내담자의 욕구나 충동 혹은 감정이 외부로 투사된 것으로 본다. 즉, 꿈에 등장하는 사람은 물론이고 나무나 집, 산이나 들, 모든 것들이 다 우리의 자신의 투사물이라고 본다. 따라서 게슈탈트 치료에서는 꿈의 내용을 우리의 투사를 되찾아오는 데 도움을 주는 좋은 소재로 취급한다. 이때 이러한 투사된 것들을 다시 찾는 방법은 꿈의 각 부분들과 동일시해보는 것이다. 즉, 내담자로 하여금 자신의 꿈에 등장하는 각 부분들을 차례로 동일시하여 그것들이 되어 보도록 요구하는 것이다.

**(12) 실험:** 실험이란 내담자의 문제를 밝히고 이해하여 해결하기 위해, 치료자가 창의적인 아이디어를 구상하여 내담자와 함께 하나의 상황을 연출해냄으로써 문제해결을 돕는 기법을 뜻한다. 실험 기법은 어떤 현상을 관념적으로 분석하는 대신, 실제 행위를 통해 어떤 현상을 탐색하고 전개해 봄으로써 문제를 명확히 드러내고 새로운 해결책을 모색해 볼 수 있다. 많은 다른 기법들과 함께 실험이 사용될 수 있다.

(13) 그 외 책임자각, 현재화, 실현, 현실검증, 알아차림 연속, 양극성의 통합, 창조적 투사, 통찰과 의미 발견, 숙제

# 게슈탈트 치료의 평가

## 1. 한계

- ✓ 심각한 인지장애, 행동화, 비행, 폭발성 장애 등의 충동조절장애가 있는 경우, 사회병리적 증상 및 정신병적 증상이 있는 경우에는 적용에 한계가 있음.
- ✓ 정서적인 문제를 풀기위해 내적 측면과의 접촉이 강조되면서 과도하게 피해자를 탓하는 방식으로 비취질 수 있음.
- ✓ 현재를 강조하고 있어 중요한 사건을 무시하거나 과잉 단순화할 위험이 있음.
- ✓ 정서의 중요한 결정인자이면서 감정 조절을 위한 수단인 인지를 무시하고 과도하게 정서를 강조할 위험성이 있음.

## 2. 강점과 공헌

- ✓ 치료의 유연성은 강점으로 통합적인 치료가 되도록 함. 교류분석, 인지행동치료, 인간중심치료, 마음챙김 명상, 단기치료와 같은 다른 치료 접근법과 성공적으로 결합되고 있음.
- ✓ 과정과 내담자-치료자 관계를 강조하는 것은 상담과 심리치료가 변화를 이끌어내는 방식에 대한 오늘날의 이해와 일치함
- ✓ 마음과 신체 통합을 중시하는 관점, 빈의자 기법, 비언어적 메시지에 대한 강조, 꿈을 처리
- ✓ 하는 접근, 나-서술문 등의 기법들은 상담장면에서 널리 사용되고 있음.
- ✓ 인간중심치료자 및 실존주의 치료자와 함께 치료동맹이 효과적인 치료를 위해 가장 중요한 요소라는 인식과 현상학적이고 경험적이며 인본주의적인 접근의 중요성을 확립하였음.

# 생각해 봅시다.

- 당신의 접촉을 통한 자각을 확장하기 위해 스스로에게 다음과 같이 자문하여 답해 보라.

1) "나는 무엇을 회피하는가?"

2) "내가 두려워 하는 것은 무엇인가?"

끝