

제3주 정신분석(Psychoanalysis) 상담이론: Sigmund Freud(1856~1936)

1. 인간관

- 1) 결정론(비합리적인 힘, 무의식적 동기, 생물학적 및 본능적 충동, 생의 초기 6년 동안의 심리성적사상에 의해 결정)
- 2) 초기 심리성적발달단계가 성격형성에 근간 -> 이후에 나타나는 인성문제는 초기 발달단계에서 억압된 어린 시절의 갈등에 뿌리

※ **본능**: 프로이트적 접근의 핵심

- ① 삶의 본능의 에너지: 성적 욕구 / 리비도(libido)/
개인이나 인류의 생존 목적에 기여하여 성장, 발달, 창조성 추구
- ② 죽음의 본능: 공격적 욕구 / 자신이나 타인을 죽이거나 해치려는 무의식적 소망
-> 성적 충동이나 공격적 충동이 사람들의 행동을 결정하는 요인

3) 성격구조: 인간의 성격은 원초아, 자아, 초자아로 조직된 체계

- ① 원초아(id): 생물학적 구성 요소
 - 성격의 원래 체계, 선천적 본능
 - 파괴적이며 욕구의 즉각적인 충족을 향해 가는 쾌락 원리에 지배
- ② 자아(ego): 심리적 구성 요소
 - 원초아, 초자아, 외부세계 사이에서 본능과 주위 환경 사이를 매개하며 성격을 지배하고, 통제하고, 조절하는 실행자
 - 불안을 막기 위해 방어기제 발동
 - 현실 원리에 따라 기능
- ③ 초자아(super ego): 사회적 구성 요소
 - 부모나 사회의 가치관이나 이상이 내면화
 - 이상과 완벽 추구. 인간의 도덕적이고 윤리적인 측면으로 양심에 해당

4) 불안(anxiety)

- 불안은 어떤 것을 하도록 동기화시키는 긴장 상태
- 원초아, 자아, 초자아 사이의 갈등이 통제를 넘어설 때 생김

① 현실적 불안: 외부세계에서 오는 위협에 대한 두려움

② 신경증적 불안

- 도덕적 불안과 마찬가지로 개인내 힘의 균형이 위협받을 때 발생
- 본능이 통제되지 않아 벌을 받을 어떤 일을 하게 되는 것에 대한 공포

③ 도덕적 불안: 자신의 양심에서 생기는 두려움과 죄책감

2. 신경증의 원인: 무의식 속의 갈등(과거의 경험 중 용납하기 힘든 상처들) / 자아의 약화

3. 치료목표

- 1) 성격의 재구조화
- 2) 무의식의 의식화와 자아의 강화
 - > 행동이 본능의 요구보다는 현실에 바탕

4. 치료자의 역할

- "빈 화면(a blank screen)": 상담자가 내담자의 사고 진행을 방해하지 않고 독립적인 위치를 유지함으로써 이루어지는 기법
- 이유: 전이 관계 촉진

5. 치료기법

- 1) 자유연상: 정신분석 치료의 핵심기법
 - 무의식적 소망, 환상, 갈등, 동기로의 문을 열기 위해 사용하는 기본적 도구
 - 내담자는 모든 감정과 생각을 억압하지 않고 마음에 떠오르는 것은 무엇이든지 가능한 한 많이 즉각적으로 말함
- 2) 꿈의 분석: "무의식으로 가는 왕도"

3) 저항의 분석과 해석

- 저항: 현 상태를 유지시키고 변화를 막는 모든 생각, 태도, 감정, 행동(의식적, 무의식적)
- 프로이트는 저항을, 억압한 충동이나 감정이 인식되려고 할 때 야기되는 견디기 어려운 불안을 방어하려는 아동의 무의식적 역동

4) 전이(transference)의 분석과 해석: 정신분석의 중심 기법

- 내담자가 과거 중요한 타인에게 가졌던 애착이나 부정적인 감정을 치료자에게 재연하는 현상
- 이에 대한 적절한 해석, 초기 감정의 훈습을 통해 내담자는 현재 기능에 대한 과거의 영향을 통찰하여 오래 지속되어 온 행동 양식을 바꿀 수 있다

※ **역전이**: 분석가가 내담자를 대할 때의 객관성을 저해할 수 있는 비합리적 반응

5) 해석

- 꿈, 자유연상, 저항, 치료 관계 자체에서 나타나는 행동의 의미를 내담자에게 지적하고, 규명하고, 명료화하고, 설명하고, 가르치는 것

6) 훈습(working-through): 양파 껍질 벗기기(변화와 성장을 막는 자아의 방어와 저항을 분석하여 무의식적인 경험을 의식세계로 끌어올리는 과정)

※ 이외에도 무의식을 의식화하기 위해 실서분석, 실어분석, 유머분석을 함.

6. 정신분석의 공헌: 인간 행동의 이해에 깊이 제공(행동의 역동성, 자아방어 기제, 무의식의 작용, 성격 발달 등)

7. 정신분석의 한계와 비판점

- ① 장기적인 치료기간
- ② 장기적비용 과다
- ③ 성격 발달에서 인간의 상호관계적 요소와 환경적 요소 간과
- ④ 개념에 대한 과학적인 검증 불가능
- ⑤ 정신분석가가 되기 위한 오랜 기간의 교육분석과 임상실습 필요