

Milton H. Erickson의 비지시적 최면치료에 있어서의 인간중심의 원리

설 기 문[†]

동아대학교

Milton H. Erickson은 비지시적 최면치료를 개발한 20세기 최고의 최면치료 전문가로 현대 심리치료 분야에서도 큰 업적을 쌓은 인물로 평가받고 있다. 특히 그의 최면치료는 인간중심적인 접근을 취하고 있다. 이 논문의 목적은 Erickson의 비지시적 최면치료에 있어서의 인간중심의 원리를 살펴보고자 하는 것이다. 이를 위하여 먼저 Erickson의 생애를 살펴보았는데 이 과정에서 그가 장애인으로서의 독특한 인생 경험을 바탕으로 비지시적인 최면치료법을 개발하였고 최면치료와 심리치료 분야에서 최고의 전문가로 인정받으면서 그의 업적이 여러 분야에서 계승되고 있음을 살펴보았다. 또한 그의 많은 저작과 임상사례들 속에서 몇 가지의 인간중심적인 원리들을 발견할 수 있음을 밝혔다. Erickson의 비지시적 최면치료에서의 인간중심의 원리는 기본적으로 그의 긍정적이고 인본적인 인간관에 잘 반영되어 있는데 특히 잠재적인 자원과 능력의 저장소로서의 무의식 개념은 Freud의 개념보다 적극적이고 긍정적이라는 점이 확인되었다. 그리고 Erickson 치료에 있어서의 인간중심적인 원리의 구체적인 예는 활용, 레포, 자연적 접근, 은유법과 간접성으로 설명될 수 있음을 고찰하였다. 활용에서는 내담자가 보여주는 모든 것, 심지어는 저항까지도 치료적 목적을 위해서 활용될 수 있음을 보았다. 레포에서는 공감을 중심으로 하여 치료의 성과를 위해서 필수적인 조건이 되는 레포형성의 원리로서 맞추기와 일치시키기에 대해서 살펴보았다. 자연적 접근에서는 자연스런 유도가 가능한 자명한 진술 및 “예” 유도 기법을 살펴보았고 은유법과 간접성에서는 은유의 활용과 비유법 또는 이야기하기를 중심으로 하는 간접성에 대해서 고찰하였다.

주요어 : 밀턴 Erickson, 비지시적 최면, 심리치료, 상담, 인간중심

설기문은 동아대학교 교육학과에서 근무하고 있음.

† 교신저자 : 설 기 문, (604-714) 부산시 사하구 하단동 840, 동아대학교 교육학과,
전화 : 051-200-7084 E-mail: kmscol@hanmail.net

Milton H. Erickson(1901~1980)은 금세기의 임상 최면과 심리치료 분야에서 최고의 권위자로 인정을 받을 뿐만 아니라(Gunnison, 1985; Haley, 1973; Zeig & Geary, 2000), 이들 분야에서 독특한 위치를 차지하면서 다방면에서 관심과 연구의 대상이 되고 있다. 특히 그는 기존의 전통적인 ‘지시적’ 최면법과는 달리 ‘비지시적’이며 허용적인 최면법을 개발함으로써 최면치료 분야에서 새로운 역사를 시작시켰다. 또한 그의 독특한 비지시적인 최면적 언어 패턴은 일반 심리치료나 상담 분야에서도 효과적인 치료의 원리와 방법으로 활용됨으로써 단기간에 치료적 효과를 극대화할 수 있는 길을 열어놓았다는 점에서 그의 공로는 지대하다(설기문, 2000; Gunnison, 1985, 1990; O’Hanlon, 1987; Otani, 1989; Zeig & Geary, 2000). 그래서 그는 현대 심리치료 분야에서 가장 큰 영향력을 끼친 인물로 인정받고 있는 Rogers와 비교되기도 하며(Gunnison, 1985; Lopez, 1987; Rogers, 1985; Smith, 1982), 300여 가지의 임상사례를 보고함으로써 심리치료의 실제에도 크게 기여했는데 그 공로는 Freud가 심리치료 이론에 기여한 것과 비교되기도 한다(Gunnison, 1985).

Erickson의 최면치료와 심리치료이론을 한 마디로 설명하기는 어렵다. 왜냐하면 그는 다른 심리치료 이론의 창시자들처럼 체계화된 이론과 기법을 소개하지 않았기 때문이다. 다만 동료나 제자들이 그의 저작과 임상 사례를 바탕으로 이론을 정리하고 기법을 소개함으로써 알려지고 있는 형편이다. 실제로 그는 특정한 이론을 고집하지도 않으면서 이론 자체를 거부하는 경향도 없지 않다. 왜냐하면 이론이 있음으로 해서 내담자의 특성이나 문제, 그리고 환경에 따라서 치료자가 융통성있고 탄력적으로 대처하는 대신에 이론에 얽매는 경직된 자세를 보이기 쉽고 그래서 오히려 치료에 방해가 될 수 있다고 생각했기 때문

이다(Gunnison, 1985; O’Hanlon, 1987). 이렇게 볼 때 그는 철저히 한 인간으로서의 내담자에 초점을 두는 인간중심적 치료자라고 할 수 있을 것이다. 그런 의미에서 그는 때때로 Rogers에 비교되고 동일시되고 있다(Gunnison, 1985; Rogers, 1985).

Erickson의 최면치료의 원리와 기법을 분석한 Gunnison(1985)은 그의 인간에 대한 관점과 치료적 접근은 넓은 의미에서 인본주의 심리학(Maslow, 1971)과 부합하며, 구체적으로는 Rogers(1980)의 인간중심적 접근에 해당한다고 했다. 그리고 그의 인간중심적 치료 입장에 대해서는 Rogers(1985) 자신도 직접적으로 어느 정도 인정을 하였다. 오늘날 심리치료와 상담 분야에서는 그러한 인간중심의 원리가 어느 때보다도 중시되고 있다. Rogers가 이 분야에서 차지하고 있는 위치나 비중, 또는 그가 받고 있는 존경이나 학문적 인기도를 보더라도 인간중심의 원리가 얼마나 중요한 패러다임이 되는지를 짐작할 수 있을 것이다.

그런데 우리나라에서는 Rogers와 달리 Erickson은 아직까지 별로 알려진 바가 없다. 더구나 그의 인간중심적 접근에 대해서는 거의 인식이 되고 있지 않는 형편이다. 그는 특히 비지시적인 최면법을 개발한 당대 최고의 최면치료자로 추앙받았음을 생각해볼 때(Haley, 1973; Morgan & O’Neill, 1986) 그에 대해 제대로 이해하는 것은 심리치료와 상담의 폭을 넓히고 깊이를 더하는데 크게 기여할 것이다. 아울러 최근에 최면치료에 대한 관심과 함께 ‘최면상담’(Cerio, 1983; Gunnison, 1990) 분야가 발달하려는 시점에서 그에 대해서 제대로 이해하는 일은 필요한 일이라고 생각된다(설기문, 1999).

지금까지 상담과 심리치료의 영역에서 Erickson의 최면치료의 원리와 인간중심적인 접근에 대해서 부분적으로는 다루어져왔다. 대표적으로

Gunnison(1985)은 Erickson의 인간중심의 원리를 Rogers와의 여러 공통점 중의 한 가지라는 측면에서 다루었고 Otani(1989)는 일반 상담에서 Erickson의 최면치료 기법을 활용할 수 있는 가능성을 소개하면서 그의 인간중심적인 입장을 다루었다. 그러나 그의 치료자로서의 철학이나 인간에 대한 기본 입장과 관련해서는 아직 많이 소개되지 않은 경향이 있다(Gunnison, 1985). 그런데 Erickson의 인간중심의 원리는 그의 치료의 원리와 기법을 이해하는데 있어서 핵심적인 개념이며 원리이며, 이를 통해 일반 심리치료와 상담 장면에서도 Erickson의 기법을 보다 효과적으로 활용할 수 있는 지혜를 얻을 수 있다고 생각되기 때문에 이에 대해서 좀더 포괄적이며 심층적인 이해가 필요하다.

그러므로 이 연구에서는 Erickson의 비지시적 최면치료의 본질과 그의 인간중심적인 치료 원리를 소개하고 분석하는 것을 목적으로 삼는다. 일반적으로 상담과 심리치료 분야에서 인간중심적인 접근이라고 할 때는 Rogers가 창시한 특정한 이론을 지칭하지만, 여기서는 치료자가 내담자의 내적 자원을 존중하며 그것을 활용하거나 그것을 통해 치료적 성과를 달성하고자 하는, 비지시적이며 내담자 중심적인 원리, 방법, 기법들을 의미하고자 한다. 무릇 어떤 치료 이론이든 창시자의 개인적인 삶과 무관하지 않다. 그리고 치료자나 임상가의 개인적인 인생 경험은 그의 치료적 태도를 결정짓는데 크게 영향을 미친다. 마찬가지로 Erickson의 개인적인 삶의 모습은 그로 하여금 독특한 최면치료법과 인간중심적인 접근법을 개발하는데 결정적으로 영향을 미쳤기에 그의 삶을 살펴보는 것은 특히 중요하다. 그러므로 이 연구에서는 먼저 Erickson의 생애와 함께 그가 남긴 업적과 영향에 대해서 알아본 후에 그의 비지시적 최면치료의 인간중심의 원리와 실제에 대해서 구체적으로 논하고자 한다.

Erickson의 생애와 업적

‘부상한 치유자’(wounded healer)란 별명을 가진 Erickson은 자신의 전문적인 문헌에 이름을 남긴 남다른 공헌자로서만이 아니라 그의 삶 자체가 사람들에게 감화를 주고 용기의 표상이 된다(Andreas & Faulkner, 1994; Zeig & Geary, 2000). 그는 두 번에 걸친 소아마비를 비롯한 여러 가지 신체적 병 때문에 죽는 순간까지 고통을 겪으면서 살았는데 그러한 장애 경험은 그의 치료자로서의 자세와 태도에 크게 영향을 미쳤기에 그의 생애를 살펴보는 것은 의미로운 일이다. Zeig와 Geary(2000)의 기술을 중심으로 하여 Erickson의 생애를 살펴보면 다음과 같다.

Erickson은 1901년 12월 5일에 미국 네바다주의 오렘(Aurum)의 작은 통나무집에서 태어났으나 후에는 가족과 함께 위스콘신주의 한 농장으로 이사를 갔고 그곳에서 9남매중의 한 자녀로 가난하게 성장하였다. 그는 어린 시절부터 지적으로 비범하였고 가족 중에서 유일하게 대학원에 진학을 하였다. 그러나 그는 나이 17세에 소아마비에 걸려서 침대생활을 해야 했으며 그 병은 말년에 다시 발병하여 평생동안 그를 괴롭히는 장애의 원천이 되었다. 그럼에도 불구하고 그는 어릴 때부터 언어에 대해 조속한 관심을 보였고 단어를 의느라 늘 사전을 가까이하면서 공부를 하였다. 그리고 폐가 좋지 않아 호흡에 곤란을 느끼며 소아마비로 침대에 누워있는 동안에도 가족들의 대화를 들으면서 대화의 언어적 내용 뿐만 아니라 의사소통의 형식이나 비언어적으로 표현되는 개인의 특성들에 대해서 관심갖고 관찰하기를 좋아하였다.

Erickson은 1920년대에 위스콘신 대학교에서 Clark Hull교수의 세미나에 참가했을 때부터 공식적으로 최면공부를 시작하였다. Hull은 20세기 전

반부에 가장 저명한 심리학자중의 한 사람으로 특히 학습심리 뿐만 아니라 최면연구 분야에서 큰 업적을 쌓고 최면의 과학화에 앞장 선 대표적인 인물로 인정받고 있다(설기문, 2000). Erickson은 1928년에 위스콘신대학교에서 의학학위와 심리학 석사학위를 받은 후에 로드아일랜드와 콜로라도에서 훈련을 계속 받았고 후에 미시간주 디트로이트에 있는 엘로이즈 주립병원의 연구부 책임자가 되었다. 이 시기에 그는 자신의 특기인 관찰력을 살려서 기존의 방법과는 다른 방법으로 최면을 사용하는 실험을 하면서 자신만의 독특한 비지시적 최면법을 개발하기 시작했다. 그러나 불행히도 그는 건강상태가 지나치게 악화되어 1948년에 디트로이트를 떠나 아리조나주의 피닉스로 갔고 처음에는 친구가 의사로 근무하는 아리조나 주립병원에 입원환자로 있었으나 나중에는 의사로 취직을 하였다. 그곳에서 약 1년을 근무한 후에 그의 자택에서 개업을 하였다. 자기의 진료실을 자택에 둬으로써 그는 자신의 신체적 불구에 보다 쉽게 대처할 수 있었으며 가족들과 보다 밀접하게 시간을 보낼 수 있었다.

소아마비 환자로서의 그는 생애 마지막 15년을 휠체어 생활로 보냈다. 근육이 마비되는 고통을 겪으면서 그는 손을 포함한 몸을 제대로 움직일 수 없는 상황까지 갔다. 더구나 그는 색맹에다 청력 또한 정상적이지 못했는데 그러한 감각 능력들이 차츰 죽어갔다. 그가 별세할 때 쯤에는 횡경막의 반 정도와 약간의 늑간 근육만으로 호흡을 하였다. 이와 같은 상황에서 그는 부단한 통증으로 고통받았다. 그럼에도 불구하고 그는 내담자의 언어와 비언어적 표현과 의사소통을 정확하게 관찰하고 이해하는 천재적인 능력을 발휘하였다. 이처럼 그는 자신의 장애와 고통을 새로운 치료법을 개발하는 기회와 자원으로 삼았으며 그 결과 획기적인 치료의 성과를 보여줄 수 있었다.

그는 1959년에 미국임상최면 학회를 창설하여 초대 회장으로 활동하였고 10년동안 학회지인 미국 임상최면 저널의 편집장 일을 하였다(설기문, 2000; Ginnison, 1985). 그리고 1979년에 Erickson재단이 설립되었으며 이듬해인 1980년 3월 15일에 그는 부인과 자녀를 남기고 세상을 떠났다. 한편 Erickson은 생애 동안에 모두 140여편의 학술적인 글을 썼는데 대부분의 글들은 Rossi(1980)가 편집한 책에 소개되어 있다. 최근까지 Erickson의 심리치료나 최면치료에 대하여, 그리고 그것과 연관된 다른 주제로 하여 100권 이상이나 되는 많은 책들이 쓰여졌다. 그리고 지금도 계속하여 새로운 책들이 출판되고 있다. 그리고 그의 업적을 기리고 발전시키기 위하여 설립된 Erickson재단은 전문가와 후원자들을 위한 훈련 프로그램을 개최하고 있으며 심리치료의 발전, 단기치료, 성과 친밀성, 최면과 심리치료의 Erickson 접근과 같은 주제에 대한 학술대회를 매년 후원하고 있다. 세계적으로 80여 개의 지역 연구소가 이 재단과 연계되어 있다.

1980년대 이후에 미국의 상담과 심리치료계에서는 최면과 최면치료에 대한 관심이 크게 늘어났는데 그것은 무엇보다도 Erickson의 영향이 큰데(설기문, 1999, 2000; Morgan & O'Neill, 1986), 그의 영향과 학문적인 기여는 여러 가지 각도에서 검토되어 왔지만 특히 다음과 같은 여섯 가지 측면에서 요약될 수 있다(Zeig & Geary, 2000).

첫째, Haley(1973)를 중심으로 계승된 전략적 치료(strategic therapy), 역경치료(ordeal therapy; Haley, 1984/1995)와 역설적 치료(paradoxical therapy; 설기문, 1992; 이형득, 1985)를 꼽을 수 있다.

둘째, 캘리포니아의 Palo Alto 지역의 정신연구소(Mental Research Institute)를 중심으로 하여 전개된 상호작용적 접근법 및 의사소통이론에 기초한 가족치료를 꼽을 수 있다. Bateson의 지도와

Jackson, Watzlawick, Weakland, Fisch에 의해 주도된 정신연구소는 Erickson의 이론과 기법들을 검증하기 위해 단기치료프로젝트를 수행하기도 했다(김정택, 1990; 설기문, 1992; Foley, 1976/1988; Watzlawick, Weakland, Fisch, 1974/1995; Zeig & Geary, 2000).

셋째, 해결중심 치료 및 단기치료이다. 위스콘신의 밀워키에 있는 Stephen de Shazer와 그의 동료들은 소위 해결중심치료를 개발하였다. 그리고 O'Hanlon(O'Hanlon & Martin, 1992)은 Erickson의 최면법을 해결중심적인 차원에서 계승하여 해결중심 최면을 개발하였다. 이와 같은 노력으로 인해 오늘날 많은 사람들은 Erickson을 단기치료(brief therapy)의 아버지로 여기고 있다.

넷째, Rossi의 심리생물학적 치료를 꼽을 수 있다. Rossi는 Erickson과 가까이에서 연구하였으며 그에 관한 책들을 여러 권 공저 또는 편집으로 출판하였다. Erickson과 Rossi가 공저한 최면에 관한 책들은 주로 Erickson이 Rossi에게 가르친 내용을 대표하는데 그것은 최면적 기법을 어떻게 사용하는지에 관한 것이었다. 그러한 영향으로 Rossi는 정신-신체 의사소통 이론을 개발하였으며 정신신경면역학의 권위자로 알려지기 시작했다.

다섯째, 신경-언어 프로그래밍(Neuro-Linguistic Programming: 이하 NLP)이다. Bandler와 Grinder(1975)는 Erickson의 치료방법 속에서 발견할 수 있는 언어적이며 의미론적인 요소를 찾아내어 그것을 기초로 삼아 NLP를 창시하였다(Hall & Belnap, 1999). 물론 NLP는 Erickson 외에도 Gestalt 치료의 Perls, 가족치료의 Satir의 이론 및 기법을 기본 모델로 하여 출발했지만 Erickson이 통합됨으로써 종합적인 체계를 갖추고 1976년에 현재의 이름으로 명명되었는데, 결과적으로 NLP로 인하여 Erickson의 최면치료도 크게 알려지고 인기를 얻게 되었다(Andreas & Faulkner, 1994; O'Connor &

McDermott, 1996/2000; O'Connor & Seymour, 1990.)

여섯째, 신 Erickson 학파이다. 신 Erickson파는 Erickson의 말년 시기에 그와 함께 최면을 연구한 신세대들로 이루어져 있다. 이들은 다른 학파에서는 강조되지 않는 Erickson의 최면법에 초점을 두고 있다. 보다 최근에는 Gilligan(1977)이 자기관계(self-relations) 이론을 개발하였다.

비지시적 최면치료의 특징과 인간중심의 원리

전통적 최면과 Erickson최면치료의 특징

최면은 분류기준에 따라서 여러 가지로 나뉘어질 수 있으나 임상적 차원에서는 전통적 최면과 Erickson 최면으로 구분된다. 전통적 최면이란 고전적 최면이라고도 불리는데 최면치료의 원형이라고도 할 수 있으며 전통적으로 사용된 최면을 말한다. 이것은 치료자 중심의 치료이며 치료자가 내담자에게 '지시'하고 '명령'하는 방법을 사용하기에 지시적 최면이라고도 불린다. 이 최면에서는 내담자는 수동적으로 치료자의 지시를 듣는 입장에 있으면서 치료적 성과를 위해서는 치료자의 최면 유도에 적극적으로 협조해야 했다. 그래서 치료의 방법은 다소 일방적이기까지 하다. 그리고 이 과정에서 치료의 성과를 확보하기 위해서는 무엇보다도 최소한의 내담자의 최면감수성(hypnotic susceptibility) 또는 피암시성(suggestibility)이 전제되어야 한다. 최면감수성이란 개인이 최면에 대한 감수성이 얼마나 높은지 즉, 최면에 어느 정도 잘 걸릴 수 있는지에 대한 개념인 동시에 최면에 대한 개인차를 말하는 것으로서 전통적 최면에서는 대단히 중요하게 취급되고 있다(설기문, 2000).

현대적 최면치료는 18세기 유럽에서 Mesmer에

의해서 시작되어 19세기에 이르기까지 크게 성행 하였지만 초기에 최면을 즐겨 사용했던 Freud가 최면치료를 포기하고 정신분석학을 창시함으로써 최면은 한동안 쇠퇴의 길을 걸었다. 그러나 1950년대 이후에 그것은 유럽 및 미국에서 의학 및 심리학 분야에서 타당한 치료수단으로서 새롭게 공인되면서 부활하였다.

한편 전통적 최면을 공부하고 실천하였으나 후에 독자적인 비지시적이며 허용적인 최면법을 개발한 Erickson은 특정한 ‘형식적’ 최면 유도 없이도 일상의 의사소통 과정에서 내담자를 트랜스(trance) 상태로 유도하는 독특한 최면적 의사소통법을 사용하였다. 트랜스 상태란 몽환(夢幻)상태를 말하는데 이완과 집중이 극대화되면서 무의식이 활성화되어 최면치료가 이루어지는 일종의 변형된 의식상태(altered states of consciousness)라고 할 수 있다. 그런데 Erickson의 비지시적 최면치료법은 기본적으로 내담자의 내적 자원이나 긍정적인 내적 상태를 근거로 최면적 의사소통을 통해 내담자를 간접적으로 트랜스 상태로 유도하는 특성 때문에 일반적인 심리치료나 상담 장면에서도 쉽게 활용가능하기에 급속히 보급되었다(Gunnison, 1990; Otani, 1989). 특히 NLP의 발전과 보급으로 인해 Erickson최면법은 크게 알려지게 되었다.

비지시적 최면치료에서의 인간중심의 원리

Erickson과 비교되는 Rogers(1942, 1951, 1961)는 자신의 이론 특히 인간중심적 접근과 관련하여, 또는 성격형성과 부적응의 문제, 치료의 원리와 과정과 관련하여 체계적인 이론을 제시하였다. 그러면서도 그는 그러한 이론이 도그마가 되거나 경직된 틀로서 치료행위를 방해하게 될 위험성에 대해서 경고하였고(Evans, 1975), 이론보다는 인간

자체에 관심을 갖는 것이 중요함을 일깨워주었다. 이러한 입장은 Erickson에게서도 마찬가지로 나타남을 알 수 있다. 왜냐하면 그는 이론이란 제약적이며 치료자와 내담자를 속박할 수도 있다고 하면서 치료자의 융통성, 비지시성, 허용성, 내담자의 개인차를 강조하였기 때문이다(Gunnison, 1985).

그럼에도 불구하고 Erickson은 일관되거나 체계화된 이론을 제시하지 않았으며 다만 그의 글이나 치료 사례를 통해서 그의 이론을 추론하고 해석할 수 있을 뿐이다. 실제로 그의 제자들이 그런 작업을 수행했는데 대표적인 사람들로 NLP를 창시한 Bandler와 Grinder(1975), Haley(1973) 등을 꼽을 수 있다. 특히 Bandler와 Grinder(1975)가 Erickson의 최면적 언어 기법 패턴을 소개하는 책을 출판했을 때 그는 이들이야말로 자신이 하는 일을 처음으로 설명한 사람들이라고 칭찬을 했는데 이처럼 Erickson 자신은 이론 체계를 수립하는 것에 대해서는 별로 관심이 없었던 것 같다. 그렇기에 일반적으로 Erickson 이론이라고 할 때, 그것은 그의 상담 및 치료방법이나 성과, 그리고 사례를 통하여 추론하고 해석하여 정리한 결과라고 할 수 있다(Lopez, 1987).

기본적으로 Erickson은 인간에 대한 낙관적이고 긍정적인 관점을 가졌던 것으로 이해된다. 왜냐하면 그는 인간에게는 난관을 극복하고 문제를 해결하며 트랜스 상태로 들어가며 모든 트랜스 현상을 경험할 수 있는 자연적 능력이 잠재되어 있다고 믿었기 때문이다. 이러한 입장에서는 아무것도 외부에서 주입될 것이 없으며 모든 대답은 자신의 내부에 이미 있다고 할 수 있다. 그러므로 그의 치료적 방법은 그러한 자연적 능력을 일깨우는 것이었다(O'Hanlon, 1987).

그리고 그는 사람들은 누구나 고유한(독특한) 개성을 가진 존재이므로 심리치료는 그러한 개인

욕구의 고유성을 충족시킬 수 있도록 마련되어야 하며 가설적인 행동 이론에 인간을 끼워 맞추는 식으로 되어서는 안 된다고 하였다(Zeig & Geary, 2000). 그는 모든 인간은 건강을 유지하고 지원할 수 있는 능력이 있기에 정상적인 행동과 성장은 당연히 기대되는 바이지만 증상과 병은 자연스런 건강이 봉쇄된 결과라고 믿었다. 이런 관점에서 볼 때 트랜스는 자연적 기술 또는 능력이며 일상의 경험이기도 하다. 때문에 치료자의 임무는 내담자로 하여금 문제를 해결하는 과정에서 사용할 수 있는 그러한 내적 능력과 자원을 찾아내도록 하는 것이다. 그렇기에 그의 심리치료와 최면에서는 형식적이고 의식적인 트랜스의 유도가 불필요하다. 오히려 자연스런 상황과 대화 속에서 내담자가 의식하지 못하는 가운데 트랜스로의 유도 및 치료가 가능하다. 그러므로 그는 자연적이며 비지시적인 접근을 좋아하였고 내담자에게 은유를 비롯한 이야기, 농담, 비유, 우화를 즐겨 들려주었다(O'Hanlon, 1987).

Erickson은 내담자에 대한 치료자의 비지시성과 인간중심적 태도에 대해서 식당에서 음식을 주문하는 것으로 비유하였다(Erickson, in Rossi, 1980). 즉 내담자와 식당에 함께 가서 음식을 먹는 경우에 치료자가 내담자를 대신하여 음식을 주문하여 먹도록 하지 않는다. 내담자는 자기가 좋아하거나 먹고 싶은 음식을 직접 주문하는 것이 자연스런 일이고 당연한 일이다. 그러므로 그는 내담자에게 이렇게 하라, 저렇게 하라고 가르치거나 지시하는 것에 대해서 반대하였다(O'Hanlon, 1987).

한편 Erickson의 인간관에서 빼놓을 수 없는 것이 인간의 무의식에 대한 그의 견해이다. 왜냐하면 기본적으로 Erickson의 치료에서는 내담자의 무의식을 활용하는 것이기 때문이다. Erickson의 무의식 개념은 여러 가지 면에서 Freud의 무의식

개념과 다르다. 그것은 오히려 Rogers(1980)의 성장 경향성 또는 형성적 경향성(formative tendency)과 유사한 특성이 있다. 왜냐하면 Freud의 무의식 개념은 억압된 에너지와 충동과 관련한 부정적이고 퇴행적인 속성이 있지만, Erickson의 개념은 오히려 인간의 핵심이요, 센터로서 모든 과거의 경험과 학습의 저장소요, 성장을 위한 근원으로서 긍정적인 것이기 때문이다(Haley, 1967). 그가 보는 무의식의 과정은 지성적이고 자율적이며 창조적인 방식으로 작용할 수 있다. 그리고 무의식 속에는 자신의 경험을 혁신하는데 필수적인 모든 자원들을 저장하고 있다. 이러한 Erickson의 무의식관은 Rogers의, 인간이 갖고 있는 성장을 위한 잠재력이라는 개념과 상통한다. Rogers가 유기체에 대한 신뢰를 중시하듯이 Erickson 또한 무의식에 대한 신뢰를 중시하였다(Gunnison, 1985). 이러한 Erickson의 무의식관은 기본적으로 인간에 대한 무한한 신뢰에 바탕한 것이며, 그러한 긍정적인 인간관에 바탕하여 그의 인간중심적 원리가 생겨났다고 할 수 있다.

Erickson에게 있어서 무의식은 생리적으로나 심리적으로 학습의 저장소이다. 그는 비유통성과 근시안적인 시각이 심리사회적 문제를 야기할 수 있다고 생각하였다. 자원은 무의식 속에 있으며 발굴될 수 있으며 때때로 극적인 결과를 만들어 낸다고 믿었다. 그렇기에 Erickson을 방문했던 학생들은 '무의식을 신뢰하라'는 그의 메시지를 받고 돌아갔다. 효과적인 치료는 치료자와 내담자의 자발성과 훈육을 함께 융합한다. 치료자와 내담자는 무의식적 지혜로부터 도움을 얻을 수 있다. 그리고 무의식을 신뢰한다는 것은 순진한 주장이 아니다. 비록 무의식적 패턴이 때때로 치료를 필요로 하는 문제를 만들어 내긴 하지만 대부분의 무의식은 건설적이다(Zeig & Geary, 2000).

비시적 최면치료에서의 인간중심적 기법의 실제

Erickson치료에 있어서의 인간중심적인 원리는 치료의 개별화 차원에서 치료 실체에 반영된다. 즉 모든 내담자에게 맞는 치료법은 없다는 것이다. 오히려 개별 내담자에게는 그에게만 적합한 그만의 치료법이 있다는 것이다. 그러므로 그는 어떤 내담자에게라도 같은 방법을 사용하지 않고 각자에게 맞는 접근법을 사용하고 그에게 해당하는 치료적 전략을 수립하였던 것이다. Erickson은 내담자의 상황, 스타일, 정서상태, 사고과정 및 행동의 독특한 본질을 이해하고자 노력하였다. 그의 치료는 내담자의 주된 자원에 호소하는 과정이었다. 이러한 자원들은 지극히 개인적인 것이었기에 개별화된 접근은 효율성을 높인다. Erickson의 인간중심적 원리가 치료의 개별화로 반영되는 것은 구체적으로 다음과 같은 기법들에 의해서이다.

활 용

활용의 기법은 치료자가 시시각각으로 변하는 내담자의 욕구에 반응하는 것이다. 그것은 인간 그 자체에 초점을 두는데, 외부에서 무엇을 주입하는 것이라기 보다는 이미 인간 내부에 존재하는 무의식적 자원과 학습을 이용하고 활성화하는 것이다. 치료자는 환자의 모든 것 뿐만 아니라 주변의 환경이나 상황까지도 치료의 과정에서 활용할 수 있다. 이러한 활용은 내담자 자신에 대한 지극한 관심과 존중이 없이는 불가능한 것이기에 곧 공감의 문제와 연관될 수 있다(Gunnison, 1985; O'Hanlon, 1987).

활용은 단순한 기법이 아니라 철학이다. 이것은 환자가 상담 상황에서 보이는 것은 무엇이든 치료적 효과를 위해 활용될 수 있다는 것을 의미

한다. 이러한 관점에서 보면 문제, 자원, 야망과 같은 것들은 단순히 분석의 대상으로만 머무르지 않고 내담자를 위해 활용될 수 있는 좋은 소재가 된다.

그런데 Erickson은 어릴 때부터 활용의 개념에 대해 익숙해져 있었다. 그는 활용이 필수적인 적응기제가 될 수 밖에 없는 가난한 집에서 자랐다. 그렇기에 그것은 단순한 방법이 아니라 그의 생활스타일이었다(Zeig & Geary, 2000). 그에게 있어서의 활용은 정신분석에 있어서의 해석, 행동 치료에 있어서의 탈감법(desensitization)과 같은 위치를 차지한다고 할 수 있다. 그렇기에 그것을 단지 치료적 기법으로만 보아서는 안 된다. 활용을 치료의 철학으로 채택할 때 효과적인 치료를 위한 새로운 기회가 가능해진다는 사실을 부정할 수 없다.

Erickson에게 있어서는 내담자의 저항조차도 거부되거나 무시되지 않고 오히려 인정되고 활용된다. 왜냐하면 내담자의 저항에 대해서 이익을 제기하거나 부정하는 것보다 그것을 수용하여 활용할 뿐만 아니라 오히려 격려하게 되면 내담자는 저항을 그만하고 저항을 스스로 해결하게 될 것이기 때문이다. 그것은 또한 치료자의 피드백이 없는 상태에서 내담자 혼자서 저항을 일으킬 수 없기 때문이기도 하다(Otani, 1989). 그래서 치료자는 오히려 내담자의 저항을 치료적 수단으로 삼기도 한다. 이러한 치료의 원리가 적용되는 것이 바로 역경치료(Haley, 1984/1995), 역설적 치료라고 할 수 있다(설기문, 1992).

저항과 그것의 활용 예를 들어보면 다음과 같다.

내담자: “저에게 이런 상담이 꼭 필요할까요?
상담에 대한 회의가 들어요.”

치료자: “그런 회의를 갖는다는 것은 좋은 일
이죠. 상담의 가치를 느낄 때까지 회

의하는 것을 멈추지 마세요. 왜냐하면 회의를 하는 사람일수록 신중한 사람 아니까요.”

내담자: “선생님은 정말로 그렇게 생각하세요?”

치료자: “물론이죠. 당신의 그 신중함이 오히려 치료의 성과를 올릴 수 있을 것입니다. 왜냐하면 신중한 사람일수록 자기에 대한 책임감이 강하거든요. 치료의 성과는 결국 내담자에게 달려있고 내담자가 변화하겠다는 마음을 갖고 그 책임을 스스로 받아들일 때 진정한 상담이 가능한 법이거든요.”

내담자: “선생님 말씀을 들으니 이 상담은 저에게 꼭 필요한 것이라는 생각이 드는군요. 선생님이 저를 이해해주고 알아주시니 기분이 좋습니다. 감사합니다.”

이상의 예에서 치료자가 내담자의 저항을 적절히 수용할 뿐만 아니라 오히려 그것을 래포형성을 위해서 활용하는 모습을 볼 수 있다.

한편 우리는 위의 예에서 활용과는 별도로 Erickson의 관점바꾸기(reframing) 기법의 중요성을 생각할 수 있다(설기문, 1992). 관점바꾸기란 문제나 어떤 현상에 대한 관점을 바꾸는 것을 말한다. 위의 예에서 본 내담자의 저항현상과 관련하여 생각해볼 때 일반적으로는 그것을 부정적인 차원에서 인식하기 쉽다. 그러나 위의 치료자는 그것을 오히려 신중함의 한 형태로 받아들였고 그런 차원에서 내담자에게 피드백 해주었다. 처음에는 내담자가 자기가 상담의 필요성을 느끼지 못하여 적극적으로 임하지 못하는 태도에 대해서 부담을 느끼거나 소극적이었는데 치료자가 그것을 오히려 신중한 태도의 한 표현으로 관점을 바꾸어서 긍정적으로 봐줄 뿐만 아니라 그런 신중함이 오히려 상담의 성과를 위해서는 도움이 된

다고 인정을 해주었기에 처음의 내담자의 저항은 보다 적극적으로 상담에 임할 수 있는 기틀로서 작용하게 되었다. 이처럼 관점바꾸기는 내담자의 문제나 부정적인 상황까지도 수용하고 활용하는, 기존의 고정관념을 뛰어넘는 역설적인 인간중심적인 전략이라고 할 수 있다.

활용에는 내담자의 언어를 비롯하여 음성, 표정, 자세나 몸의 움직임 등을 포함하는 비언어적인 반응에 초점을 두고 래포를 형성하고자 하는 맞추기와 일치시키기 기법이 포함될 수 있다. 왜냐하면 이 기법들은 내담자의 반응에 초점을 두고 그것을 역으로 활용하는 것이기 때문이다. 그러나 이들에 대해서는 다음의 래포형성에 관한 항목에서 좀더 구체적으로 살펴볼 것이다.

래 포

래포란 치료자와 내담자간의 상호관계성을 의미하며 모든 치료관계에서 필수적인 조건이 된다. 즉 내담자가 치료자를 얼마나 신뢰하고 자기를 맡길 수 있느냐, 치료자가 내담자에게 얼마나 편하게 변화를 위한 영향을 미칠 수 있느냐의 문제와 연결될 수 있는 것이다. 래포란 원래 최면 치료에서 유래한 개념이지만 오늘날 심리치료와 상담 뿐만 아니라 일반적인 인간관계, 영업상의 세일즈맨과 고객과의 관계 등에서도 유용하게 사용되는 개념이다.

Erickson은 두 가지 종류의 래포를 구별하였는데 한 가지는 의식적인 래포요, 다른 한 가지는 무의식적인 래포이다(Otani, 1989). 여기서 의식적인 래포는 치료자와 내담자간의 긍정적인 이해감과 상호존중을 말하지만 무의식적인 래포는 특정한 ‘조화의 상태’를 가리키는 것으로 내담자의 각성과 관심이 치료자에게만 집중되는 것을 의미한다. 그런데 이 두 가지 중에서 전자 즉 의식적인

래포가 치료자들에게는 보다 적절하며 의미있는 것이라고 할 수 있다. 그리고 대부분 래포를 형성한다고 할 때는 의식적인 차원을 의미한다. 그러므로 여기서도 그러한 의식적인 차원에서의 래포 형성의 원리에 대해서 살펴보고자 한다(Otani, 1989).

Erickson은 래포와 관련하여 공감의 중요성을 강조하였다. 공감은 Rogers 심리치료에서의 핵심적인 개념이기도 하지만 Erickson 또한 상담 및 치료관계에서의 공감을 중시하였다(Gunnison, 1985). 특히 상담관계를 준비하는 단계에 있어서 최초의, 그리고 가장 중요한 요소는 바로 건전한 래포를 형성하는 것, 즉 치료자와 내담자 사이의 이해와 상호 존중의 긍정적인 감정을 형성하는 것이다. Erickson에게 있어서 치료자 측에서의 공감의 태도와 존중은 내담자의 성공적인 변화를 위해서 결정적으로 중요한 것이라고 할 수 있다. 그는 또한 타인에 대한 진솔한 수용으로부터 발전하는 래포의 개념을 강조하였다. 내담자의 언어와 참조체계, 맞추기(pacing)와 일치시키기(matching) 기법들을 사용함으로써 강력한 공감이 발전할 수 있어서 치료자와 내담자의 관계가 강하게 연결될 수 있는데(Gunnison, 1985), 여기서 Erickson의 공감은 철저하게 내담자에게 관심의 초점을 집중함으로써 가능한 것이므로 인간중심적인 원리에 바탕하고 있다고 할 수 있다.

한편 Erickson에게 있어서 래포 형성을 위한 기본적인 원리는 다음과 같다.

첫째, 치료자는 내담자와 그의 문제에 대해서 진정으로 관심이 있음을 보일 수 있어야 한다. Erickson의 관점에서 볼 때 최면적 과정은 내담자의 협조가 없이는 이루어질 수 없다. 그러므로 치료자는 이러한 내담자의 협조를 그에 대한 주의깊고 세밀한 관찰을 통해 촉진할 수 있어야 한다. 이러한 치료자의 태도는 결코 기법 차원에서

만 이해되어서는 안 된다. 그것은 오히려 내담자에 대한 이해, 온정, 존중으로 특징지어지는 치료자의 태도이다. 이러한 입장은 Rogers의 내담자에 대한 인간중심적 입장과 대동소이하다고 할 수 있다. Erickson의 내담자에 대한 그러한 관심 표명에 대한 강조는 곧 바로 아래와 같은 내담자에 대한 관찰로 연결된다.

둘째, 치료자는 내담자에 대한 관찰을 잘 할 수 있어야 한다. Erickson의 인간중심성은 내담자에 대한 예리한 관찰력과 관찰을 강조한 데서도 잘 드러난다. 즉 그는 좋은 치료의 본질을 관찰에서 찾을 만큼 관찰을 중시하였다. 그는 내담자를 상담하거나 치료할 때 공식적인 형식을 통한 진단보다는 직관적인 관찰을 더 중시할 만큼 Erickson 치료에 있어서의 관찰의 의의는 크다. Erickson은 내담자가 보여주는 아무리 사소한 행동이나 반응, 표정, 언어라 하더라도 그것을 통해서 그의 내면을 파악하고 문제의 성질을 이해할 뿐만 아니라 래포형성을 위한 수단으로 삼으며 치료에 활용하는 것이다. 특히 언어에 대한 관찰은 내담자가 표면적으로 하는 말과 암묵적으로 던지는 비언어적 메시지에 귀를 기울이고 경청하는 것을 의미한다. 이러한 관찰은 내담자에 대한 관심과 존중하는 마음이 없으면 불가능할 것이다.

셋째, 내담자에 대한 관찰에 기초하여 맞추기와 일치시키기를 잘 하여야 한다. 맞추기는 내담자의 세상 모형(model of the world)에 집중하고 그와 일치되는 경험을 하는 것을 말한다. 맞추기의 구체적인 방법이 일치시키기인데, 그것은 치료자가 내담자의 호흡, 목소리, 표정이나 신체적인 움직임과 자세뿐만 아니라 즐겨 사용하는 언어적 유형이나 용어, 슬어에까지 관심을 갖고 그것과 일치되게 행동하고 반응하는 것을 말한다. 예를 들면, 내담자와 같은 속도와 높이로 말을 하고 그의 움직임이나 자세와 같이 움직이거나 따라하

는 것을 말한다. 물론 이 경우에 내담자가 의식하지 않도록 하기 위하여 그와 동일한 시간에 동일한 반응을 보이지 않도록 하는 것이 중요하다. 즉 그가 특정한 반응을 하면, 적절한 시간 뒤에 그에게 맞추고 일치시킴으로써 그로 하여금 치료자가 맞추거나 일치시키기를 하고 있다는 사실을 모르도록 해야 한다. 이와 같은 맞추기와 일치시키기를 위해서는 무엇보다도 치료자의 내담자에 대한 예리하고 정확한 관찰이 필수적이라는 사실은 자명하다.

한편 언어적 차원에서 맞추기를 하거나 일치시키기를 하는 방법으로서 내담자의 표상체계(representational system)에 따른 술어(predicate)에 맞추는 것을 포함한다. 표상체계란 사람들이 오감 즉 다섯 가지의 감각양식을 중심으로 하여 외부의 정보를 받아들이고 해석하고 또 그것에 기초하여 언어적으로 표현할 수 있게 하는 내적인 인지체계를 말한다. 그리고 술어란 그 표상체계에 따라서 표현되는 감각에 기반을 둔 언어로서 형용사, 부사, 동사와 같은 과정 단어를 의미한다. 술어의 예를 들면 시각적 술어는 “나는 미래에 대해서 비판적으로 본다”라는 표현에서 볼 수 있고 청각적 술어는 “요즘 들리는 소리는 모두 나쁜 소식 뿐이니...”라는 표현에서 들을 수 있다. 그리고 신체적 반응과 움직임, 그리고 느낌에 해당하는 신체감각적 술어는 “그 사람에게서 따뜻함을 느꼈다”라는 표현에서 느낄 수 있고 “우리는 서로의 이익을 최대로 얻기 위하여 서로 손을 잡았다”라는 표현에서 파악할 수 있다.

그런데 사람들은 누구나 특정한 표상체계에 기초한 특정한 유형의 술어를 더 많이 사용하는 경향이 있다. 그것은 치료에 임하는 내담자의 대화에서도 마찬가지로 나타난다. 그러므로 치료자는 내담자의 술어에 관심을 갖고 관찰하여 그 유형을 알아차리어 그것에 맞추어 간다면 레포 형성

에 도움이 되는데 이것이 바로 언어적 차원에서 맞추기를 하는 것이다. 언어적 맞추기 또한 치료자가 철저히 내담자의 입장에서 듣고 그에게 언어적 유형을 맞추어 감으로써 공감하고 레포를 형성하는 것이므로 인간중심적 기법이라고 할 수 있다. 이와 같은 언어적 맞추기의 예를 보면 다음과 같다.

(예 1 - 시각적 술어)

내담자: “제가 보기에 인류의 미래는 암담합니다.”

치료자: “그렇게 보는 이유에 대해서 분명한 설명을 할 수 있을까요?”

내담자: “요즘 세상 돌아가는 모습을 보세요 제대로 돌아가는 것같이 보이지가 안 짝아요.”

치료자: “당신이 말하는 표정이나 모습을 보니 정말로 그렇게 생각하는 것같이 보이네요.”

(예 2 - 청각적 술어)

내담자: “오늘은 학교에서 온통 기말시험에 대한 이야기 뿐이었어요 시험에 대해서 걱정하는 소리가 곳곳에서 들렸어요”

치료자: “학생의 목소리도 무척 걱정스럽다는 듯이 들리는군.”

내담자: “예, 걱정되지요 시험을 못 치면 아버지의 야단과 어머니의 잔소리를 들어야하는데 생각만 해도 그 소리가 귀에 쟁쟁하는 것 같아요.”

치료자: “아무쪼록 좋은 성적을 얻었다는 소식을 듣고 싶군요.”

(예 3 - 신체감각적 술어)

내담자: “요즘은 웬지 저의 미래에 대한 불

안을 전보다 크게 느낍니다.”

치료자: “미래에 대한 불안을 많이 느낀다는 말이죠? 사소한 느낌이라도 소중하게 취급하는 것은 자기를 돌보는 중요한 방법이지요”

내담자: “그래서 우울증이 오는 것 같아요”

치료자: “미래에 대한 불안이 우울증을 느끼는 원인이 된다는 말씀이군요. 우울증을 느낀다는 것은 자기에 대한 존중감을 놓아버리는 것을 말하는데 존중감이 내려갈 만큼 내려가면 언젠가는 다시 올라갈 수 있을 것이라는 희망을 가질 수 있을 것입니다.”

자연적 접근

자연적 접근이란 내담자와의 관계에서 자연스럽게 대화 또는 의사소통 속에서 그가 의식하지 못하는 가운데 래포를 형성하거나 트랜스로 유도하고 영향을 미치는 방법을 말하는데 자명한 진술(truism)과 “예” 대답 유도기법("yes" set)으로 구체화될 수 있다. 여기서 자명한 진술이란 객관적인 사실이나 자명한 현상을 진술하는 것을 말한다. 그리고 “예” 대답 기법은 내담자에게 객관적으로 부정할 수 없는 어떤 사실적인 코멘트나 이야기를 연속적으로 함으로써 그로 하여금 일련의 “예”라는 대답을 유도하고 이끌어 내는 것을 말한다.

이러한 자명한 진술이나 “예” 대답 유도기법은 결과적으로 내담자에게 연속된 “예”라는 대답을 유도함으로써 그로 하여금 다음에 치료자가 어떤 제의를 하더라도 또 다시 “예”라는 대답을 하면서 그 제의를 수용할 수 있는 행동 반응을 하게 하고 그것으로 인해 변화하거나 치료적 목표를 달성할 수 밖에 없도록 한다는데 치료적 가치가

있다. 왜냐하면 내담자는 부정할 수 없는 사실에 대해서 여러 번의 “예”라는 대답을 하는 가운데 조금씩 래포와 트랜스 상태에 진입하기에 그 다음에 제시되는 치료자의 제의에 대해서도 거부하거나 부정하기가 어려워지게 되고 그래서 그 제의를 따를 수밖에 없게 되는데 그 마지막 제의는 기본적으로 내담자의 변화나 치료의 목표와 관련된 것이기 때문이다.

다음과 같은 예를 들어보자:

(예 1)

치료자: “당신은 오늘 처음으로 이곳에 왔지요?”

내담자: “예”

치료자: “그래도 약속 시간에 맞추어 제 시간에 오셨군요. 도착했을 때가 10시였으니까요.”

내담자: “예”

치료자: “그런 당신의 성실성으로 인해 오늘의 상담에서 좋은 효과를 얻을 수 있겠지요?”

내담자: “예”

(예 2)

치료자: “당신은 오늘 빨간색의 옷을 입으셨군요”

내담자: “예”

치료자: “그리고 빨간색에 잘 어울리는 검은 색 구두를 신었군요”

내담자: “예. 감사합니다.”

치료자: “당신은 지금 의자에 편안하게 앉아서 나의 이야기를 진지하게 듣고 있군요”

내담자: “예”

치료자: “그래서 당신은 오늘의 상담에 아주 잘 집중할 수 있을 것입니다. 그리고 지금 당신은 아주 편안한 호흡 상태를 유지하며 이완된 자세를 취할 수 있습니다.”

이상의 예에서 치료자는 내담자에게 두 세 번의 “예”를 유도하고 마지막 코멘트에서 그로 하여금 상담에 대해서 긍정적인 기대를 가질 수 있도록 유도를 한 셈이다. 이처럼 자명한 진술과 “예” 대답 유도 기법을 사용할 때는 주관적인 것이 아닌 객관적인 것을 언급함으로써 내담자로 하여금 부정할 수 없는 분명한 사실을 지적하고 가능하면 충분한 “예”대답을 유도한 후에 마지막에는 바람직한 변화나 목표로 이끄는 제안을 하도록 하는 것이 중요하다. 이러한 기법은 내담자의 입장에서 그에게 집중하고 그 자신이나 그의 환경에 대해 진실된 관심을 보이지 않고는 불가능하다는 점에서 인간중심적인 기법이라고 할 수 있다.

은유법과 간접성

Erickson은 내담자에게 직접적으로 메시지를 전하거나 변화를 지시하는 대신에 은유나 관련되는 예 또는 이야기를 들려줌으로써 간접적으로 그의 변화를 유도하고 문제 해결에 대한 지혜를 제공해주기를 좋아했다. 은유법(metaphor)은 치료자가 내담자에게 비유적인 이야기를 들려주는 것인데 그 이야기는 의식에겐 하나의 단순한 비유적인 이야기로 전달되지만 의식을 넘어 무의식 차원에서는 강력한 암시로 작용한다. 왜냐하면 은유의 내용은 간접적으로 내담자의 문제상황과 관련되지만 그 내용 속에는 내담자의 문제 해결에 열쇠가 될만한 지혜와 암시가 내포하고 있기에 내담자가 이야기를 듣고 있는 동안에 무의식 차원에서는 그 암시를 받아들임으로써 치료의 효과가 발휘된다. 이러한 은유법은 결코 내담자에게 문제 해결을 지시하거나 강요함이 없이 내담자 스스로 문제의 해결책을 찾을 수 있도록 하는 것이기에 Erickson의 특징적인 치료 원리로 인정받고 있다.

그리고 이러한 Erickson의 방법을 간접성이라고 부를 수 있다. Erickson이 일화를 좋아하는 스타일은 그의 원가족에 유래한다. 즉 그의 아버지는 카우보이와 농부로서의 자신의 경험을 설명하기를 좋아하였기에 동네 아이들은 아버지의 이야기를 듣기 위해서 몰려오곤 하였다(Zeig & Geary, 2000). Erickson의 은유법의 하나인 이야기하기 기법(storytelling)은 심리치료에만 국한한 것이 아니었고 그의 생활스타일의 한 부분이었다. 그의 간접성은 어떤 이야기를 강제로 끌어내고자 한 것이 아니라 유도하기 위한 것이었다. 이러한 그의 방법으로 인해 그는 내담자로 하여금 어떤 것에 대해서 다르게 생각하도록 자극함으로써 자신의 행동을 바꿀 수 있도록 한다(Zeig & Geary, 2000).

맺는 말

이상에서 Erickson의 비지시적 최면치료의 특성과 그것에 내포된 인간중심의 원리에 대해서 살펴보았다. 본문의 내용에 기초하여 평가할 때 최면치료의 역사에 있어서 독특한 지위를 차지하는 Erickson은 최면치료 분야에서 뿐만 아니라 일반 심리치료 그리고 상담 분야에 이르기까지 갈수록 가치를 크게 인정받고 또 활용의 폭이 넓어질 것으로 보인다. 특히 그의 인간중심의 제반 원리들은 형식적인 최면 유도를 사용하지 않고도 내담자와의 일상적 의사소통을 하는 가운데 손쉽게 래포를 형성하고 치료적 성과를 촉진할 수 있는 트랜스를 유도할 수 있기에 Gunnison(1990)과 Otani(1989)가 지적했듯이 일반 심리치료와 상담 분야에서 효과적으로 적용될 수 잠재력이 아주 크다. 이러한 이유 때문에 치료자는 자신이 어떠한 이론적 입장을 지지하는 또 어떠한 입장에서 치료 또는 상담을 하든 자신의 입장을 버리지 않

고도 Erickson의 비지시적 최면치료의 인간중심의 원리를 활용할 수가 있으며 치료의 효과를 극대화하는데 크게 도움을 받을 수 있을 것으로 확신한다.

그러나 앞으로는 일반 심리치료와 상담의 장면에서 Erickson의 비지시적 최면치료의 원리와 방법들을 보다 효율적으로 활용할 수 있는 구체적인 방안이 탐색될 필요가 있으며 치료의 효과를 실증적으로 검증하는 작업이 수반되어야 할 것이다. 그렇게 하는 가운데 심리치료와 상담의 발전이 보다 크게 촉진될 수 있을 것이다.

참고문헌

- 김정택 (1990). 단기가족치료: MRI 모델과 치료기법, 인간이해, 11, 13-27. 서강대학교 생활상담실.
- 설기문 (1992). 역설적 상담. 이형득 (편). 상담 이론 (pp.177-204). 서울: 교육과학사.
- 설기문 (1999). 최면에 대한 이해와 최면 상담적 접근. 학생연구, 27, 105-128. 동아대학교 학생생활연구소.
- 설기문 (2000). 최면과 최면치료. 서울: 학지사.
- 이형득 (1985). 상담 및 심리치료의 역설적 접근. 지도 상담, 10, 1-22. 계명대학교 학생생활연구소.
- Andreas, S. & Faulkner, C. (Eds.) (1994). *NLP: The new technology of achievement*. New York: Willam Morrow.
- Alman, B. M. & Lambrow, P. (1992). *Self-hypnosis: The complete manual for health and self-change*. New York: Brunner/Mazel.
- Bandler, R. & Grinder, J. (1975). *Patterns of the hypnotic techniques of Milton H. Erickson, M.D.* (Vol. 1). Cupertino, CA: Meta.
- Cerio, J. E. (1983). The use of hypnotic elements and audio recordings with the fantasy relaxation technique. *The Personnel and Guidance Journal*, 61(7), 436-437.
- Evans, R. I. (Ed.). (1975). *Carl Rogers: The man and his ideas*. New York: E. P. Dutton.
- Foley, J. (1988). 가족치료입문 (이형득, 김선남, 설기문 역) 서울: 형설출판사. (원전은 1976에 출판).
- Gunnison, H. (1985). The uniqueness of similarities: parallels of Milton H. Erickson and Carl Rogers. *The Journal of Counseling and Development*, 63 (May), 561-563.
- Gunnison, H. (1990). Hypnotherapy: Erickson Hypnosis for counselors. *The Journal of Counseling and Development*, 68 (March/April), 450-453.
- Gilligan, S. G. (1997). *The courage to love: Principles and practices of self-relations psychotherapy*. New York: Norton.
- Haley, J. (Ed.). (1967). *Advanced techniques of hypnosis and therapy: Selected papers of Milton H. Erickson, M.D.* New York: Grune & Stratton.
- Haley, J. (1973). *Uncommon therapy: The psychiatric techniques of Milton H. Erickson, M.D.* New York: W.W. Norton & Company.
- Haley, J. (1995). 사람들의 행동을 변화시키는 특이한 방법들 (박성희 역). 서울: 양서원. (원전은 1984에 출판).
- Hall, L. M. & Belnap, B. P. (1999). *The sourcebook of magic: A comprehensive guide to the technology of NLP*. Bancyfelin, Carmarthen, Wales, UK: Crown House Publishing.
- Lopez, R. G. (1987). Erickson and Rogers: The differences do make a difference. *The Journal of*

- Counseling Psychology*, 32, 617-621.
- Maslow (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking Press.
- Morgan, L. B. & O'Neill, A. (1986). Ericksonian hypnosis: A dialogue with Charles Citrenbaum, Mark King, and William Cohen, *The Journal of Counseling and Development*, 65 (Oct.), 86-88.
- O'Connor, J. & McDermott, I. (2000). NLP의 원리 (설기문 역). 서울: 학지사. (원전은 1996에 출판).
- O'Connor, J. & Seymour, J. (1990). *Introducing neuro-linguistic programming: Psychological skills for understanding and influencing people*. London: Thorsons.
- O'Hanlon, W. H. (1987). *Taproots: Underlying principles of Milton Erickson's therapy and hypnosis*. New York: W. W. Norton & Company.
- O'Hanlon, W. H. & Martin, M. (1992). *Solution-oriented hypnosis: An ericksonian approach*. New York: W. W. Norton & Company.
- Otani, A. (1989). Integrating Milton H. Erickson's hypnotherapeutic techniques into general counseling and psychotherapy. *The Journal of Counseling and Development*, 63 (Nov./Dec.), 203-207.
- Rogers, C. R. (1942). *Counseling and psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1985). Reaction to Gunnison's article on the similarities between Erickson and Rogers. *The Journal of Counseling and Development*, 63 (May), 565-566.
- Rossi, E.L. (Ed.) (1980). *The collected papers of Milton H. Erickson, M.D. (4 Vols.)*. New York: Irvington.
- Smith, D. (1982). Trends in counseling and psychotherapy. *American Psychologist*, 37, 802-809.
- Watzlawick, P., Weakland, J. H., & Fisch, R. (1995). 상담과 심리치료를 위한 변화 (김정택, 김선남, 심혜숙 역). 서울: 중앙적성출판사. (원전은 1974년에 출판).
- Zeig, J. K. & Geary, B. (2000). *The letters of Erickson*. Phoenix, AZ: Zeig, Tucker & Theisen.

원 고 접 수 일 : 2002. 3. 30
 수정원고접수일 : 2002. 5. 29
 게재 결정일 : 2002. 6. 14

Person-centered Principle in Milton H. Erickson's Indirective Hypnotherapy

Ki Moon Seol

Dong-A University

Milton H. Erickson is generally regarded as the world's leading authority on hypnotherapy and the practices of psychotherapy and counseling. Particularly, he developed his own indirective hypnotherapy which is much permissive without formal induction. This article examines with person-centered principle in Milton H. Erickson's indirective hypnotherapy. He is called "wounded healer" since he was suffered from severe diseases and physical handicap. His hypnotic approach reflects his life experiences and person-centered principle. His theory on hypnotherapy can be drawn from his works and clinical cases. Several students of his examined and summarized his theory. His person-centered principle in hypnotherapy basically rests on his positive and humanistic view of human nature. In addition, it can be described in terms of utilization, rapport, naturalistic orientation, and metaphor and indirection.. The therapist should focus on the client for utilization of client's every aspects. The essences of rapport building are empathy, pacing and matching. The naturalistic orientation means therapy could be very natural, nonritualistic process based on truism and "yes" set. When it comes to the metaphor, it is implied to communicate on the unconscious level which conveys indirective messages to induce changes on the part of the client.

Key Word : Milton H. Erickson, indirective hypnotherapy, Ericksonian theory, psychotherapy, counseling, person-centeredness