

교류분석, 지금여기서 반응하라

| 박용민 |

미국의 정신과의사인 에릭 베르네(Eric Berne, 1910~1970)에 의해 시작된 교류분석(Transactional Analysis)은 1960년대 이후부터 국제교류분석협회를 통해 심리치료, 상담, 교육, 조직, 기타 영역으로 확대가 되고 있다.

특히 1980년 말부터 일본을 통해 들어온 교류분석은 심리 전공자들보다는 사회복지 영역과 기업의 조직 활성화를 위해 강사들이 이고그램과 오케이그램이라는 체크리스트를 통해 좁게 사용되는 것이 현실이다. 한국에서도 교류분석이 심리치료와 상담의 본래의 영역으로 더 확장될 수 있기를 기대한다.

“교류분석(Transactional Analysis)은 개인의 성장과 변화를 위한 성격이론이자, 체계적인 심리 치료법이다.”(Transactional Analysis is a theory of personality and a systematic psychotherapy for personal growth and personal change.)

교류분석은 성격이론으로서 사람들이 심리학적으로 어떻게 구조화되어 있는지를 우리들에게 하나의 그림으로서 보여주는데, 이를 위해 자아상태 모델이라고 알려진 PAC 모델을 이용한다. 이 모델은 사람들이 어떻게 기능하는지, 즉 행위의 관점에서 사람들이 자신의 성격을 어떻게 표현하는지를 이해하는 데 도움을 준다. 또한 교류분석은 의사소통이론을 제공하는데, 이것은 확장되어 체제와 조직을 분석하는 방법을 제공한다.

또한 이것은 아동발달이론을 제공한다. 인생각본이라는 개념은 우리들의 현재 생활 패턴이 어린 시절로부터 어떻게 유래되었는지를 설명해 준다. 인생각본이라는 틀 속에서, 교류분석은 어린 시절의 전략이 자멸적이거나 고통스러운 결과를 초래하더라도, 성인의 생활에서 그것들을 어떻게 계속해서 다시 재연할 수 있는지 설명한다. 그래서 교류분석은 우리에게 정신병리학이론을 제공한다. 실제 임상영역에서 실제로 교류분석은 심리치료의 체계를 제시한다. 이는 일상생활에서 갖는 갖가지 문제점에서부터 중증 정신병에 이르기까지 모든 종류의 정신장애를 치료하는 데 사용된다. 또한 개인, 집단, 커플 그리고 가족에 대해 사용되는 치료방법을 제공한다. 또한 치료적 영역 외에 교육 영역에도 사용되는데, 이는 교사와 학생 모두에게 비생산적인 대결 상황을 피하면서 분명한 의사소통을 할 수 있는 상태가 유지되도록 도와준다. 이것은 특히 상담 시에 아주 적절하게 사용할 수 있다.

교류분석은 경영과 의사소통 훈련, 그리고 조직분석에 매우 강력한 도구이다.

그 외에도 사회사업가, 경찰, 보호관찰기관이나 종교의 성직자들에 의해 다양하게 교류분석이 응용된다. 교류분석은 개인, 관계 그리고 의사소통에 대한 이해를 필요로 하고 있는 어떤 방면에서도 사용될 수 있다(저자 주).

교류분석에서 변화의 목적

자율성(Autonomy)

에릭 베르네는 교류분석에서 이상적인 것은 ‘자율성(autonomy)’이라고 주장하였다. 그는 ‘자율성’에 대해 정확하게 정의하지는 않았지만 ‘자각성, 자발성 그리고 친밀성’의 3가지 능력을 잘 발휘하거나 회복한 것을 암시하였다.

첫째, 자각(awareness)은 갓 태어난 아이처럼 사물을 순수하게 감각적인 느낌인 오감(보고, 듣고, 느끼고, 맛보고 그리고 냄새 맡는)으로 인지하는 것이다. 자각한 어른은 세상에서의 경험을 P(Parent, 어버이 자아상태)와 C(Child, 어린이 자아상태) 자아의 관점에서 해석하거나 걸러내지 않고, A자아(Adult, 어른 자아상태)를 통해 발휘한다. 사람은 외부적인 자극뿐만 아니라 신체의 감각과도 긴밀한 교류를 한다. 하지만 성장하면서 대부분의 사람들은 자신의 감각을 억제하도록 통제되어 왔다. 또한 사물들의 이름을 붙이고, 자신의 일이나 다른 사람들의 일을 비판하는데 열중하도록 교육되었다. 예를 들어, 내가 음악회의 연주를 듣고 있는 상황을 상상해 보자. 음악가가 연주를 할 때, ‘이것은 1876년에 작곡되었지, 낭만파 음악이군. 그렇지? 흠, 박자가 조금 느리군. 근데 이 음악이 언제 끝날까? 나는 집에 가서 자야 하는데, 내일 할 일이 많아...’ 등과 같은 내적 독백을 하게 될 것이다.

하지만 스스로 자각한 상태에 있다면, 이런 마음속에서 일어나는 목소리를 끊어버리고, 단지 지금 여기에서 연주회의 음악과 그에 대한 몸의 반응을 충분히 느낄 것이다.

둘째, 자발성(spontaneity)은 감정, 사고, 행동에 대한 모든 범위의 선택을 능동적으로 일으킬 수 있는 능력을 의미한다. 자각하는

사람의 경험처럼, 자발적인 사람도 세상에 지금 여기에서 직접적으로 행동한다. 그는 당면한 현실적인 상황을 삭제하거나, 왜곡하거나, 생략하지 않으며, 또한 P적인 정의에 부합하기 위해 당면하는 문제들을 재해석하지도 않는다.

자발성은 자신이 자기의 3가지 자아 상태(PAC)를 지금 여기에서의 상황에 따라 어느 것으로도 자유롭게 반응할 수 있다는 것이다. 즉 자신이 어른으로서 A자아를 사용하여 생각하고 느끼고 행동할 수 있다는 것이다. 또한 자신이 원한다면 C자아를 통해 어린 시절에 경험했던 창의성, 직관력 그리고 강렬한 감정을 다시 경험할 수도 있다. 또한 자신이 원한다면 P자아를 통해 자신의 부모님 또는 부모님과 같은 분들에게서 배운 사고와 감정, 행동을 재연하면서 자아를 자유롭게 사용할 수도 있다. 자신이 사용하는 자아 상태가 무엇이든 간에, 낡은 P적 명령이나 억눌렸던 C적 느낌에 얽매이지 않고 지금 여기에서의 상황에 맞도록 자유로운 반응을 할 수 있게 된다.

셋째, 친밀성(intimacy)은 나와 다른 사람 사이에 나타나는 감정, 사고, 행동의 내적, 외적 표현을 거짓 없이 공개하여 공유한다는 것을 의미한다. 서로 표현하는 감정, 사고, 행동은 참된 것이기 때문에 라케티어링(racketeering, 만성부정감정)이나 계임을 연출할 가능성이 없다. 나와 타인이 서로 친밀한 상태에 있다면, A의 합리성과 P의 보호를 통해 FC로 옮겨가는, 그래서 더 친밀한 감정을 느끼게 된다.

각본에서 자유로워지기

각본에서 자유로워지기(script free)에서는 베르네가 명확하지는 않지만 ‘자율성=각본에서 벗어남’이라고 암시하였다. 대부분의 교류분석 전문가들은 2가지를 동일하게 보고 있다. 그래서 자율성을

‘각본 신념에 대한 반응이 아니라, 지금 여기에서 현실적으로 반응하는 행동이나 사고 또는 감정(behavior, thinking or feeling which is a response to here-and-now reality, rather than a response to script beliefs)’으로 정의될 수 있다.

‘그러나 A를 지금 여기에서 직접적으로 반응하는 행동과 사고, 감정으로 정의하지 않았는가? 그렇다면 자율적인 상태라는 것은 항상 A에 있는 것을 의미하는가?’라는 질문을 할 수 있다. 그 대답은 ‘아니다’이다. 자발적인 사람이 때때로 P나 C로 행동하면서 지금 여기에 반응하기를 선택할 수 있기 때문이다. 자율 상태에서는 다른 자아 상태로의 선택이 지금 여기에서의 상황에 대한 반응으로 자유롭게 이루어진다. 반면에 각본 상태에 있는 사람은 세상에 대하여 스스로를 제한했던 어린 시절의 결단들에 의해 경험했던 자아 상태로 행동할 뿐이다.

자율성이 늘 A 상태에 머무르는 것을 의미하지는 않는다. A를 통하여 세상의 모든 정보가 입력되고 그 후에 출력한 어떤 자아 상태가 선택될 때, A의 자각이 유지된 상태에서 이루어진다는 것이다. 사람들이 어떤 새로운 기술을 배우거나 사용할 때처럼, 처음에는 이것이 불편할 수도 있다. 하지만 자율성은 짜여져 있거나 머물러 있는 것이 아니기 때문에 각본보다 더 많은 선택을 늘 할 수가 있다. 친밀성은 예측 가능한 상태에서 이루어지지 않기 때문에 처음에는 게임이나 라케티어링(만성부정감정)보다 더 어색할 수도 있다. 그러나 자율적인 자아 상태에서 이루어지는 PAC 선택은 익숙해지면 너무 편하고 출력하기가 쉽다. 이런 출력은 매우 순식간에 이루어지기 때문에 마치 A자아 속에 긍정적인 C와 P자아가 종속된 것처럼 느낄 수도 있다. 베르네는 이 개념을 잘 이해시키기 위해 ‘통합된 A’란 단어를 사용하였다.

문제 해결

자율적인 사람은 수동성에 있기보다는 지금 여기에서 주어지는 문제를 늘 해결하려고 한다. 그래서 ‘문제 해결(problem-solving)’은 그 문제를 해결해내기 위하여 단지 생각한다는 것이 아니라, 문제의 해결을 위한 PAC에 입각한 효과적인 행동을 출력한다는 것이다. 진실한 감정의 표현은 문제 해결 능력에 도움을 준다. 누군가 지금 여기에서 당면한 문제를 해결할 때는 현실을 정확하게 인식하고 반응하기 때문에, 에누리나 재정의의를 하지도 않는다. 이것은 그가 각본으로부터 자유롭다는 것을 나타낸다.

상담, 심리치료 외의 조직, 교육, 기타 다른 상황에서 교류분석 활동을 할 때는 ‘자율성’ 혹은 ‘각본에서 자유로워지기’보다는 ‘효과적인 문제 해결’을 변화와 성장으로 목표를 설정하는 것이 더 적절하다. 그래서 각본 연구가 아닌, 교류에 따라 행동할 효과적인 방법을 개발하는 것이 더 의미가 있다.

‘치유’에 대한 관점

베르네가 강조하는 또 다른 것은 ‘치유에 대한 관점(view of cure)’이다. 그는 교류분석 상담사들의 목적은 내담자가 ‘나아지도록’ 돕는 것이 아니라 ‘내담자를 치유(治癒)’하는 것이라고 여러 번 강조하였다.

「집단치료의 원리」에서, 베르네는 치유의 개념을 강조하기 위해 ‘개구리와 왕자’ 비유를 설명하였다. 그는 여기에서 ‘나아지는 것’은 좀 더 편안한 개구리가 되는 것이지만, ‘치유’는 개구리에서 탈피하여 왕자나 공주로서의 변화와 성장을 다시 시작하는 것이라고 하였다. 「인사 후에 무엇을 말합니까?」에서는 각본으로부터 탈출하는 것을

교류분석이 궁극적으로 지향하는 자율성(autonomy)은
지금 여기에서의 이성적인 사고와 당면하는 문제들을
효과적으로 해결하는 능력을 의미한다.

‘도로에 새로운 표지판을 설치하는 것’이라고 하였다.

통합교류분석 관점에서는 우선 ‘치유’는 계약 목표 달성이라는 현실적인 견해가 있다. 즉 변화와 성장을 위해 상담사와 내담자는 단지 내담자가 원하는 만큼 상호 합의된 계약 목적을 완성하는 것이다. 다음에는 ‘치유’는 어떤 종류의 각본에서 빠져나오는 행동을 수반한다는 것이다. 이런 각본 치료는 행동적, 감정적, 인지적이거나 혹은 이 3가지의 복합형일 수도 있다. 즉, 각본에서 탈출한 사람은 새롭게 행동하고 느끼거나 또는 사고할 수 있다는 것이다. 마지막으로 ‘신체적 치유(somatic cure)’이다. 이것은 각본에서 빠져 나오는 사람은 몸을 사용하고 경험하는 방법을 바꾼다는 것이다. 즉 그 사람은 만성적인 긴장이나 스트레스에서 벗어나는 것이다.

치유는 새로운 선택을 점차적으로 학습하는 것이다. ‘각본 치유’가 어떻게 정의되든지 간에, 내담자를 단번에 치유할 수는 없다. 그래서 치유는 새로운 선택을 자유롭게 하기 위해 점진적으로 학습하는 것이라고 할 수 있다. 누구든지 각본의 중요한 변화와 성장을 경험할 때, 몇 주일이나 몇 달 동안 ‘좋은 느낌이나 기운’을 보통 경험한다. 그리고는 어느 정도 지난 후에는 익숙해져 있었던 낡은 행동으로 자주 되돌아간다. 하지만 이것들의 차이는 낡은 행동에 빠지는 것을 알고 있지만 계속해서 오랫동안 머물지는 않는다. 낡은 사고, 감정, 행동은 옛날에 얻었던 만큼의 만족을 더 이상 주지 않기 때문에 빨리 빠져나올 수 있을 것이다. 이 과정은 아래의 시에서 가장 잘 요약하고 있다.

5개의 짧은 장으로 된 자서전 (Autobiography in Five Short Chapters)

- 포르샤 넬슨(Portia Nelson)

I

나는 길을 따라 걷네.
거기 길 옆에는 깊은 구멍이 있고,
나는 거기에 빠지네.
나는 당황하고...무기력 하네.
그것은 나의 잘못은 아니지.
길을 찾는 데 평생이 걸리네.

II

나는 똑 같은 길을 따라 걷네.
거기 길 옆에는 깊은 구멍이 있네.
나는 그것을 안 본 척 하네.
그리곤 다시 거기에 빠지네.
내가 똑같은 그 장소에 있다는 것을 믿을 수가 없네.
그러나 그것은 나의 잘못은 아니지.
빠져나가는 데 여전히 오랜 시간이 걸리네.

III

나는 똑 같은 길을 따라 걷네.
거기 길 옆에는 깊은 구멍이 있네.
나는 그것이 거기 있는 것을 보네.

그런데도 거기에 또 빠지네... 그것은 습관이지.

나의 눈은 열리고

내가 있는 곳을 알게 되지.

그것은 나의 잘못

나는 곧바로 빠져나오지.

Ⅳ

나는 길을 따라 걷네.

거기 길 옆에는 깊은 구멍이 있네.

나는 그것을 돌아서 걷네.

Ⅴ

나는 또 다른 길을 걸어가네.

교육에서의 교류분석

교류분석이 궁극적으로 지향하는 자율성(autonomy)은 지금 여기에서의 이성적인 사고와 당면하는 문제들을 효과적으로 해결하는 능력을 의미한다. 교류분석은 교사로 하여금 학생들에게 이러한 능력을 개발하도록 돕도록 하고 있다. 그래서 총체적인 목적으로서의 자율성은 임상 활동과 마찬가지로 교육 분야에도 적절하게 적용될 수 있다.

교사는 일반적으로 상담사들보다는 더 장기적으로 또한 더 개인적으로 학생들에게 접근할 수 있다. 평상적인 교육 여건에서는 학생들이 교사에게 어린 시절에 결정했던 한 성격을 나타내지만, 반면에 교사는 어버이적 역할을 수행함으로써 두 사람의 과거가 현재에 재현될

가능성이 크다. 교사는 각본 이론을 배우고 활용함으로써 이러한 역할에서 탈피하여 학생에게 변화와 성장의 기회를 제공해 줄 수 있다.

교류분석의 다양한 이론들과 실재는 교사로 하여금 청소년들과 젊은이들을 효과적으로 다루도록 할 수 있다.

- 자아상태
- 교류, 스트로크, 시간의 구조화
- 능동적이 되게 하라

자아상태

교류분석의 기본적 자아 상태 모델인 PAC는 이미 초등학교 1학년의 아이들도 이해할 수 있는 교류분석의 간단한 언어이며, 또한 기본적 자아상태 모델을 배울 수 있다. 이 3가지 자아 상태에서 나타나는 행동들을 분석함으로써 그 내용과 동기들을 이끌어 낼 수 있고, 또한 학생들이 자신의 의도나 욕구에 대한 분명한 지식을 갖고 공부할 수 있도록 해준다. 만약 학생들이 3가지 자아 상태 모두를 적절하게 잘 활용할 수 있다면, 학습의 동기 부여 및 의미에 더 효과적일 수 있다. FC는 창의력의 근원이며, 발휘되는 성격의 에너지이기 때문에 학습의 과정에 적절하게 잘 이용될 수 있다는 것을 인식할 필요가 있다.

교사도 자신의 3가지 자아상태를 자유롭게 쓸 수 있어야만 한다. 교사들은 일반적으로 대부분의 많은 시간들을 A의 문제를 해결하는데 보내고 있다. 그래서 교사들은 가끔 긍정적인 CP를 사용하여 견고한 가치기준을 세우거나 또한 긍정적인 NP를 사용하여 학생들을 잘 배려해 줄 필요가 있다. 교사는 자발성, 호기심, 그리고

배움의 즐거움을 스스로 모범을 보여주기 위해 C자아세계로 기꺼이 들어갈 수 있어야 한다.

교류, 스트로크, 시간의 구조화

교류분석은 학생과 교사간의 의사소통을 원활하게 하고, 또한 생산적인 것이 되기 위해 유용하게 활용될 필요가 있다. 예를 들면 선택권(options)의 사용은 교사들과 학생들 간에 발생하는 ‘폐쇄된’ P-C의 교류에서 탈피하도록 하게 할 수 있다. 또한 드라이버(Driver, 물이꾼) 행동을 간파하여 갈등관계를 해소하게 되면 의사소통을 분명히 하는데 상당한 도움이 된다.

스트로크(stroke)와 시간의 구조화는 조직 활동에서와 마찬가지로 교육과도 밀접하게 관련되어 있다. 특히 교실이나 강의실은 게임이나 라케티어링(만성부정감정)을 이해할 수 있는 훌륭한 교육장소이다. 학생들은 ‘바보’, ‘당신은 나를 하게 할 수 없어’, 또는 ‘내게 뭔가를 하라’, ‘당신 탓으로 이렇게 되었어’ 등과 같은 게임들을 연출하기 때문이다. 이에 대해 교사는 ‘내가 얼마나 열심히 하고 있는데’, ‘내가 너를 도우려고 노력할 뿐이야’, ‘해봐’ 또는 ‘결점’ 등으로 대응 게임을 연출할 수도 있다.

교사와 학생들은 게임분석 이론을 배움으로써 이런 비생산적인 의사교류를 피할 수 있을 뿐만 아니라 서로 협력해서 가르치고 배울 수 있게 해준다.

계약 체결은 교사와 학생들이 서로 얻고자 하는 최선의 방법에 대한 분명하고 명확한 합의점을 명시적으로 이해함으로써 달성할 수 있도록 해준다.

능동적이 되게 하라

교사들이 전통적으로 P와 A의 역할을 연합 때 학생들이 C를 연기하는 환경 속에서는 공생 관계가 이루어진다. 이것은 교사와 학생의 능력을 예누리(discount)하게 된다. 교류분석에서는 교사와 학생들이 공생관계에 머물지 않고 3가지 자아 상태를 적절하게 잘 사용하도록 돕는다. 교사들은 게임을 받아들이는 대신에 4가지 수동적 행동에 직면할 수 있게 된다. 가능하다면 교사들과 학생들이 분명한 사고와 문제를 적극적으로 해결하기 위해 서로 책임을 지는 상호작용적인 분위기를 형성하는 학습을 만들 수도 있다.

조직(기업)에서 활용

교류분석에서의 조직 활동이 교류분석 치료에서의 자아의 목적과 상응하는 이유가 있다. 개인과 마찬가지로 조직도 개인의 각본 행동과 유사한 유형의 역기능적이고 비효과적인 행동을 하곤 한다. 이런 조직 각본에서 빠져 나와야만 조직이 창의적이고 효과적인 결과를 성취함으로써 조직의 효율성을 증대시킬 수가 있다.

- 조직(기업)상태
- 교류, 스트로크, 시간의 구조화
- 주도적이 되게 하라

조직(기업)상태

일반적으로 어떤 조직도 그 스스로 자아상태를 갖고 있지는 않지만, 유사한 방법에서의 구조와 기능적 요소들을 내포하고 있다. 조직은 P자아상태에 상응하는 신념, 규범, 규칙들을 보존하고 있으며,

A자아상태에 유사한 기술과 문제 해결의 전략 능력을 발휘한다. 또한 C자아상태와 상응하는 행동과 감정을 통하여 조직의 활성화와 통합을 꾀한다. 조직 분석가는 조직이 이들 PAC 3가지 요소에 치중하는 에너지의 흐름을 살펴볼 수 있다.

조직원들 간의 의사소통과 상호 작용은 PAC 자아상태 모델의 구조와 기능에 대한 지식을 습득함으로써 발전될 수 있다. 즉 경영자는 자신들이 부정적인 P의 자세를 견지하고 있는 반면, 사원들은 반항적이거나 또는 지나치게 순응함으로써 부정적인 AC에서 반응하게 되는 것을 인식하게 된다. 조직의 효율성을 증대시키기 위해서 경영자와 사원들은 A자아를 사용하도록 조치를 취해야만 한다. 경영자가 긍정적인 P를 사용하고 사원은 긍정적인 AC를 사용할 때 발전가능성이 있다. 그러면 일(직장)에 만족하는 FC는 더 밝고, 편안한 직장 분위기를 만들 것이다.

교류, 스트로크, 시간의 구조화 교류분석은 대중적인 커뮤니케이션을 하는 사람, 즉 안내원이나 예약담당자 등 고객들과 직접 접촉하고 있는 사원들을 교육시키는데 적합한 도구이다. 이들은 고객들과 상보 교류를 유지함으로써 순조롭고 편안한 대화를 계속하거나, 또는 교차 교류를 통해 잠재적인 P-C의 논쟁을 저지하는 방법을 잘 사용할 수 있다. 이것은 스트로크 유형을 분석하고 응용함으로써, 직무 동기를 강화하는데 잘 적용될 수 있다.

모임에서 시간의 구조화가 시험될 때, 시간의 구조화는 때때로 이들 모임들이 많은 잡담하기와 적은 활동으로 구성되어 있는 것으로 드러날지도 모른다. 게임은 아마도 조직 내에서 많은 시간과 인력의 낭비를 설명할 것이다. 개인들은 조직 내부에서 지루함을 느끼거나 인정받지 못하거나 또는 충분히 도전받지 못함을 느낄 때 게임에 호소한다. 스트로크의 형태를 변화시키고 긍정적인 도전에 대한 기회를

증가시키는 것은 놀라울 정도로 게임 연기를 제거하고 생산성을 증가시키도록 할 수 있다. 계약을 체결하는 교류분석 절차는 또한 숨겨진 의제를 추구하지 않고 조직 에너지가 건설적인 행동으로 향하도록 돕는다.

조직의 성과를 높이는 칭찬 스트로크

경영자(CEO)는 업무의 성과에 대해 질책이나 부정적인 스트로크를 주기 보다는 성과가 높아진 것에 대해서 칭찬과 긍정적인 스트로크를 할 줄 알아야 더 나은 성과를 기대할 수 있다. 물론 사람에 따라서 어떤 사람은 자신이 존경받는 상사의 칭찬을 받고 상당한 만족을 얻지만, 또 다른 사람들은 더 많은 봉급이나 긴 휴가를 칭찬 스트로크로 갖는 것을 좋아할 수도 있다.

켄 블랜차드와 3인이 공저한 “칭찬은 고래도 춤추게 한다”는 베스트셀러가 되었다. 범고래를 움직이는 힘은 칭찬이라는 것이다. CEO가 회사의 성과를 기대하려면 질책보다는 칭찬이 더 필요하다. 칭찬은 입에 발린 말이 아니라, 상대방의 잠재력을 자극할 수 있어야만 한다. 그래서 교류분석을 통해 칭찬 스트로크를 배우고 습득하면 더 나은 성과와 성장을 CEO는 기대할 수 있을 것이다.

주도적이 되게 하라

“성공하는 사람들의 7가지 습관”에서 첫 번째가 ‘주도적이 되라’이다. 상사가 P자아만 사용한다면 직원들은 AC의 수동적인 행동만을 할 것이다. 직원들이 행동이 어떠냐를 보면 CEO의 성향을 알 수가 있다. 개발도상국의 리더십은 독재형이 필요하지만, 선진국에서는 가장 걸림돌이 되는 리더십이 독재형이다. 회사도 마찬가지이다. 어느 정도의

성장에는 CP자아가 필요하지만, 진정한 성장을 위해서는 A와 FC 자아를 통한 주도성을 직원들이 갖도록 해야만 변화와 성장을 계속할 수 있다. 교류분석에서 상사의 예누리(discount) 스트로크가 어떠한가에 따라 조직의 문제 해결을 할 수 있는 실마리가 된다. 이것은 조직에서 업무의 명령, 정보, 지시 사항이 직책에 따라 하달되는 도중에 세부 사항들이 누락되거나 왜곡되는 경향이 있다면 누구로부터 누수가 되는지 점검해 볼 필요가 있다. 부하를 낙담시키는 예누리 스트로크, 교차교류와 이면교류에 대한 인식은 조직의 의사소통과 체질을 강화시키고, 효율성을 증가시킬 수 있다.

교류분석에 대한 이해

교류분석에 대해 이해하기 위해 아래와 같은 것을 이해할 필요가 있다.

- 자아상태 및 인간교류
- 대응의 이해
- 교류분석의 철학
- 교류분석의 기본적인 인생태도
- 자아상태와 구조분석
- 교류분석의 중요한 사고방식
- 교류분석의 목적
- 교류분석의 순서
- 자아상태의 구조와 기능

자아상태 및 인간교류

교류분석에서는 지금 여기에서(Here & Now)의 인간관계를

바꾸는 것을 생각하며, 그러기 위하여 자기와 타인의 자아상태 및 대화(교류)를 분석한다.

대응의 이해과거와 타인을 바꾸려고 노력하지만 사실상 바꾸는 것은 불가능하며, 바꿀 수 있는 가능성을 가진 존재는 오직 자신뿐이다. 대부분의 사람들이 거의 의식하는 일 없이 자신보다는 상대에 대해서 ‘이렇게 했으면 좋겠다’고 요구하는 마음을 갖는다. 교류분석은 상대를 바꾸는 법을 배우는 것이라기보다는 자신의 변화와 성장을 자각하게 하는 심리학이다.

교류분석의 철학

- 인간은 모두 OK이다.
- 모든 인간은 사고할 수 있는 능력이 있다.
- 인간은 자신의 운명을 결단할 뿐만 아니라, 그 결단을 바꿀 수 있다(인생은 내가 책임질 수 있어야 한다).

교류분석의 기본적인 인생태도(life position)

I'm not OK, You are OK : 쉽게 의기소침, 우울, 자살충동

I'm not OK, You are not OK : 자살, 타살 충동(염세주의)

I'm OK, You are not OK : 자기의 실수, 잘못을 타인(사회)에
돌림(독재, 독선)

I'm OK, You are OK : 나도 쓸 만하고 너도 쓸 만하다(지나친
낙관주의 경계)

⇒ 사람은 4가지 시스템을 다 갖고 있지만 각이 비율이 다름.

자아상태와 구조분석

사람은 누구나 자신의 독특한 성격유형이 있으며, 성격의 안정의 정도(성질과 인격)는 자신이 직면하는 여러 가지 사건에 대한 반응 상태를 통해서 드러난다. 성격유형이나 타인과의 교류패턴에 대한 이해를 통해 자신의 불균형을 이루는 성격을 조화를 이루는 유형으로 변화시키는 것이 가능하다. 교류분석은 타인을 분석하는 도구이기보다는 자신의 몸을 거울에 비추는 것과 같이 자신을 볼 수 있는 심리적 방법이다.

교류분석의 중요한 사고방식

- 사람은 누구나 3개의 나(자아 상태)를 갖고 있다.
- 타인과 과거는 변화시킬 수 없으며, 자신을 변화시키는 것이 타인을 변화시키는 것보다 훨씬 생산적이다.
- 개인은 자신의 사고, 감정, 행동의 총책임자이다.

교류분석의 목적

- 자신에 대한 지각을 깊게 함으로써 심신의 자기통제를 가능하게 하는 것.
- 자율성을 높임으로써 자신의 사고, 감정, 행동에 대한 책임을 갖는 데까지 성장하는 것.
- 왜곡된 인간관계에 빠지지 않고 서로 친밀한 마음의 접촉을 경험할 수 있도록 하는 것.

교류분석의 순서

1) 자아구조분석 2) 교류패턴 분석(대화분석) 3) 게임분석 4) 각본분석

자아상태의 구조와 기능

자아상태는 자아상태의 구조와 기능으로 이해할 수 있다.

- 자아상태의 구조
- 자아상태의 기능

자아상태의 구조

교류분석에서는 인간 누구나 자신의 내부에 세 개의 자아를 갖고 있으며, 그것들을 자아상태(Ego 교류분석)라고 부른다. PAC 모델이라고도 한다. 자아상태란 사고 및 감정과 이와 관련된 일련의 행동양식을 종합한 일련의 시스템(체계)이다. 아래와 같은 3가지 자아상태가 있다.

- 아버지 자아상태(Parent, P) : 가르침 받은 나
- 어른 자아상태(Adult, A) : 생각하는 나
- 어린이 자아상태(Child, C) : 느끼는 나

자아상태의 기능

자아상태의 기능에는 아래와 같은 기능이 있다.

- 통제적인 아버지(Controlling Parents, CP)
- 양육적인 아버지(Nurturing Parents, NP)
- 생각하는 어른(Adult, A)
- 자유스러운 어린이(Free Child, FC)
- 순응하는 어린이(Adapted Child, AC)

통제적인 어버이(Controlling Parents, CP)

CP는 자신의 가치관이나 사고방식을 옳다고 여기기 때문에, 타인에게 양보를 하지 않으려고 한다. 자신의 양심이나 이상과 깊은 관련을 가지고 있어서 주로 자신보다 힘이 약한 타인(부하, 자녀 등)의 삶을 통제하려고 한다. 이 CP가 지나치게 강하면 지배적인 태도, 명령하는 말투, 칭찬하기보다는 비난하는 경향 등이 특징이다. 그래서 부하, 후배, 배우자나 아이들은 당신의 얼굴표정을 살핀다. 이 같은 강한 CP를 연출하는 사람은 부하, 배우자, 친구, 아이들을 안절부절못하게 하여 심리적 거리감을 갖게 만든다.

양육적인 어버이(Nurturing Parents, NP)

NP는 친절, 동정, 배려하는 태도를 주로 보인다. 자신보다 주로 약한 사람들에 대해 친절히 돌보며, 격려하고, 가까운 사이가 되어 보살피 준다. 비난하기 보다는 감싸주며, 타인의 괴로움을 자기의 일처럼 느낀다. 아이가 양육적인 태도를 갖는 부모 밑에서 성장하면 양육적인 말 사용이나 몸짓을 동반하게 된다. 하지만 NP가 지나치게 강하면 아이들을 마마보이로 만들며, 치맛바람을 일으키기가 쉽다.

생각하는 어른(Adult, A)

A는 사실에 기 해서 사물을 판단하려고 한다. A는 종종 컴퓨터에 비유되며, 일하는 데 있어 자료를 모아 논리적으로 처리해 간다. 얻어진 정보를 그대로 사용하기도 하고 과거의 경험에 비추어 평가 수정하기도 한다. A는 지성, 이성과 깊이 관련되어 있고, 합리성, 생산성, 적응성을 가지며, 냉정한 계산에 입각해서 그 기능을 발휘한다. A를 정신적으로 성숙한 인간상이라고 간주하는 것은

잘못이다. A에 의해서 행동하는 것이 완전히 가까운 이상적인 삶의 방식을 의미하는 것은 아니기 때문이다. A가 수행하는 역할은 자료를 수집해서 그것들을 합리적으로 판단하는 것이다. 그러나 A가 과잉으로 되면 말만 많고 실행을 하지 않는 형, 혹은 정열이 부족한 기계적인 인간이라는 말을 듣게 된다.

자유스러운 어린이(Free Child, FC)

FC는 인격 중에서 가장 타고난 부분이다. 자유로워서 어떤 것에도 구속되지 않는 자발적인 부분이며, 창조성의 원천이라고 할 수 있다. FC가 작용하고 있을 때는 사람은 울고 싶을 때 울고, 웃고 싶을 때 웃는 등 자연적인 감정을 솔직히 표현하는 것이 가능하다. FC는 일반적으로 밝고, 유머가 풍부하다. 시도 때도 없이 행동만 해도 곤란하지만 일반적으로 이 FC가 풍부한 편이 건강하다.

순응하는 어린이(Adapted Child, AC)

AC는 자신의 자연스런 감정을 억누르고 부모나 선생님의 기대에 따르려 노력하며, 주로 엄한 부모 영향으로 형성된다. 싫은 것을 싫다고 하지 못하며, 대세에 타협해 버리며, 자연스러운 감정을 보이지 않으며, 자발성이 결여되고, 타인에게 의존적이기 쉽다. 이 FC의 감정은 일반적으로 부자연스러우며, 음울한 모습이다. 예를 들어, 우울, 원한, 죄악감, 슬픔, 자기혐오 등이다. 교류분석에서는 순응한 ©가 과도한 경우를 특히 주목한다.

주요 개념

교류분석의 주요 개념은 아래와 같다.

- 스트로크(Stroke)
- 인생의 시간 사용방법(시간의 구조화)
- 인생태도(Life Position)

스트로크(Stroke)

스트로크란 타인에 대해 주고받는 자극과 반응이다. 스트로크는 자신의 자아상태의 구조와 기능에 따라 각자 다르게 타인을 자극하고, 또한 타인의 자극에 대해 반응한다.

스트로크에는 상대를 좋은 기분으로 만드는 긍정적 스트로크와 상대를 불쾌하게 만드는 부정적 스트로크가 있다. 또한 무조건적 스트로크와 조건적 스트로크도 있다. 무조건적 스트로크란 상대의 존재에 주어지는 것으로 “당신이 있다는 것만으로도 행복하다” 라든가 “당신은 나에게 있어 아주 소중한 사람이다” 등이 적절한 예일 것이다.

인생의 시간 사용방법(시간의 구조화)

시간의 구조화란 사람들의 시간 사용방법으로 폐쇄, 의식, 잡담, 활동, 게임, 친밀의 6가지 종류가 있다. 폐쇄, 의식, 잡담, 활동의 순으로 스트로크 교환은 밀도를 더해간다.

시간의 구조화 중에서 특별한 위치를 차지하고 있는 것이 게임이다. 게임이란 게임분석에서 다루겠지만 사람 사이에서 반복되는 후회의 나쁜 심리적 버릇이다. 게임에서 빠져나와 전향적이고 창조적인 시간을 보내기 위해 자신의 시간 사용방법을 분석하여 타인과 친밀한 관계를 갖는 것을 목적으로 한다.

인생태도(Life Position)

나는 OK, 타인도 OK(자타긍정)

- 나도 주위 사람도 모두 좋다고 하는 것.

나는 OK가 아니지만(Not OK), 타인은 OK(자기부정, 타인긍정)

- 주위의 사람에 비해 나는 형편없다고 하는 것.

나는 OK이지만, 타인은 OK가 아니다(Not OK)(자기긍정, 타인부정)

- 나는 항상 옳다고 하는 것.

나도 OK가 아니고, 타인도 OK가 아니다(자타부정)

- 나도 형편없고 세상 사람들도 틀렸다고 하는 것. (끝) 

- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | 박용민 | 부잔마인드 아카데미

Qualified Buzan Instructor(QBI)

TA Practitioner / 교류분석상담전문가(TACS)

Lifeforming Leadership Coach

NLP Master Practitioner

(사)한국교류분석협회/TA학회 홍보이사&국제교류위원장

충북대학교 대학원 박사과정중(숲치유전공)

Glamorgan University(U.K., M.Th.)

교류분석 101과정 워크숍

- 강사: 박용민
- 일 정: (공개강좌) 2011년 4월 19일(화, 저녁 7시 30분 ~ 9시)
(본 강좌) 2011년 4월 22~23일(오전 9시 30분 ~ 오후 6시 30분)
29~30일(오전 9시 30분 ~ 오후 6시 30분)
- 장 소: 미내사클럽 강의실
- 대 상: (사)국제교류분석협회(ITA A)에서 가르치는 내용에 준하여
(사)한국교류분석협회에서 인증하는 상담사 과정 5단계 중 1, 2단계로 인정을 받기를 바라는 분. 워크숍 이후 자격증이 주어짐.(4년제 대학교 졸업자)
- 참가비: 50만원(모든 강좌 카드결제 가능/※ 3일 전까지 전화나 이메일로 사전 예약을 해주시기 바랍니다.)
- 입금처: 농협 053-02-185431 (이원규)
- 문 의: 02-747-2261

| 교류분석 101 과정 개요 |

이 과정은 국제교류분석협회(ITA A)에서 가르치는 내용에 준하여 (사)한국교류분석협회에서 인증하는 상담사 과정 5단계 중 1, 2단계로 인정을 받는다. 이 과정은 (사)한국교류분석협회에 속한 전문 상담사들에 의해 교육이 실시된다. 1, 2단계로 실시되는 과정의 내용을 살펴보면 아래와 같다.

가. TA 101과정 1단계(2일) 강좌 내용

- TA의 정의, 가치, 활용: 정의/ 철학적 원리/ 계약적 방법/ 활용 영역(카운슬링, 교육, 조직, 심리치료)
- TA 역사 개관: 에릭 베르네(Eric Berne, 에릭 베르네는 누구인가?, 베르네의 사상의 발전/ TA의 발전(TA이론의 발전과 베르네 사후의 방법론, 에릭 베르네 기념학술상)/ TA 조직(지역적, 국가적 조직)
- 자아상태: 자아상태의 정의/ 자아상태의 구조 모델/ 자아상태의 식별과 진단/ 자아상태의 기능 모델(통제적인 부모, 양육적인 부모, 어른, 자유로운 어린이, 순응하는 어린이)/ 자아상태의 오염과 배제
- 고유의 TA: 교류(교류의 정의, 교류의 유형, 의사소통의 역할)/ 스토르크(스토르크의 정의, 자극과 인지 기아, 스토르크의 유형)/ 에누리(에누리의 정의, 에누리의 수준, 에누리하는 이유)/ 시간의 구조화(구조 기아, 시간 구조화 6가지 방법)

나. TA 101과정 2단계(2일) 강좌 내용

- 게임 분석: 게임의 정의(게임 하는 이유, 게임의 유익, 게임의 예, 게임의 수준)/ 게임 과정 기술 방법(공식 G, 드라마 삼각형, 교류 도형)
- 라켓 분석: 라켓 정의와 스태프/ 내적·심적 과정의 중요성/ 라켓과 교류·게임·각본과의 관계
- 각본 분석: 인생태도(인생태도의 정의, 4가지 인생태도, 인생태도와 게임/각본과의 관계)/ 인생각본(각본의 정의, 아이가 경험한 각본의 기원, 각본 발달의 과정, 금지령, 프로그램, 대항 금지령, 조기 결단, 각본 변화)/ 자율성(자율성의 정의, 자각, 자발성, 친밀감의 능력)