

● 의미요법의 이해

- 인간은 누구에게나 특유의 자기초월 능력을 가지고 있다고 전제
- **극한 상황에서 극복 의지를 가지고 문제를 스스로 극복할 수 있도록 하는 것**
- 인간이 어떤 고통을 겪을 때 그 고통 뒤에 가려진 의미를 분별하지 못하면 고통을 더 크게 겪게 되므로 '의미에의 의지'는 인간에게 있어서 '근본적인 동기적 힘'이 되는 것
- Frankl은 모든 갈등이나 우울, 불안, 공포 등이 반드시 신경증은 아니고 모든 고통이 반드시 병적인 현상은 아니라고 보며, '실존적 공허'를 다른 표현으로는 '내면적 공백'이라고 하는데 이는 삶의 '무의미성'이 원인이라고 설명
- 자신의 존재 의미에 관해 근심, 걱정하는 것은 인간밖에 없다.
- Frankl이 1920년대에 독창적으로 만든 이론 : '의미요법'
- 1938년부터는 의미요법을 대신할 이름으로 '실존 분석'이라는 용어를 사용
- 의미요법에서 보는 인간의 문제는 '의미'와 '의지'에 귀결
- Frankl은 인간의 의미 추구는 인간을 인간답게 살도록 할 뿐만 아니라 아무리 극한 상황에 처해 있다고 할지라도 생명을 지탱하게 해 주는 가장 궁극적이고 고귀한 목표임을 확신
- 오늘날의 정신치료가 인생의 목표와 구체적인 사명, 개인적 책임에 대한 문제를 다룸

● 의미요법에서의 인간관

- 인간은 어떤 내외적인 힘이나 조건들에 의하여 영향을 받기도 하지만 외부적 힘과 조건에 반응하고 대처하는 방식을 스스로 선택하고 결정할 자유도 지니고 있다.
- 인간은 세상에 태어나면서 생리적, 심리적, 사회적, 환경적 조건에 당연히 제약을 받지만 가장 나쁜 환경에서도 그 자신에 대해 초연해 질 수 있는 '자기-분리'라는 독특한 능력을 가질 수 있다.

● Maslow의 욕구 위계론

- (1) 생리적 욕구
- (2) 안전(안정) 욕구
- (3) 소속감, 사랑의 욕구
- (4) 자존심의 욕구
- (5) 자아실현의 욕구
- (6) 심미적 욕구
- (7) 인지의 욕구