

# 정신분석적 상담기법

마인드 앤 서울 심리상담센터

김 정 욱

# I. 개념

# 정의

- 프로이트(1923):
- “정신분석이란 인간 영혼 혹은 마음에 대한 무의식 과정의 연구방법이고, 이를 기반으로 한 치료방법이며 또한 이러한 방법으로 얻어진 심리학적 통찰이 축적되어 구축되는 하나의 새로운 독자적 학문분야를 명명하는 것이다.”

# 무의식

- 초기에는 무의식을 억압된 것으로 봄.
- 받아들이기 어려운 추동, 적개심, 수치심
- 자아의 저항, 방어
- 초자아의 죄책감, 비현실적 이상
- 생각, 감정, 행동, 상상, 창의적 작업의 원천
- 역동적인 특성, 갈등이나 결핍 상황과 에너지 점유에 따라 반복 경향

# 실수

- 실수는 의미, 의도를 가진 심리적인 행위
- 먼저 억압된 의도가 다른 의도를 방해(간섭)함으로써 발생.
- 잘못 말하기, 잘못 읽기, 잘못 듣기, 망각, 착각, 잃어버리기 등
- 실수란 타협의 산물. 두 개의 의도 모두 절반의 성공과 절반의 실패 의미.

# 꿈

- 꿈은 전날 생활의 잔재, 신체적 자극, 잠재적 사고에 의해 생김.
- 잠재적 소망과 무의식적 방어간의 타협.
- 타협이 실패하면 ‘수면의 보호자’ 역할 못함
- 잠재된 사고와 소망은 자아의 방어, 초자아의 검열을 통해 응축, 전위, 상징화됨.

# 꿈과 자유연상

- 꿈의 숨은 의미, 주관적인 의미가 중요함.
- 해석은 자유연상을 통해 시작함. 잠재적 꿈사고에 도달하기 위한 방법. 꿈 해석의 보편타당한 법칙은 없다.
- 꿈 해석은 꿈꾼 사람의 연상, 저항, 현재 생활, 전이관계, 분석가의 역전이 등 현재여기의 복합적인 관계의 장을 고려하여 전반적 삶의 의미종합에 이르는 것.

# 전형적 꿈

- 노출: 유년시절 억압된 소망과 관련
- 소중한 사람의 죽음: 언젠가 죽기를 바랬거나, 떠나거나 귀찮게 하지 마라는 의미 등
- 시험 꿈: 책임질 일이나 비난이 예상될 때



# 상담 초기 꿈

- 상담이 진행되면서 뒤따를 경향 부각
- 심리내적 갈등의 중요 영역 시사
- 상담 자체, 상담관계와 관련됨
- 상담자 개입에 대한 내담자 반응의 중요 단서 등

# 자유연상

- 브로이어의 안나 O 사례: 히스테리 병인론에서 심리결정론 개념화. 증상의 원인을 외상 하나에서 찾기는 어렵고, 무의식에서 복합적으로 원인을 찾아내어 현재의 삶과 연결시키면서 자기이해 도모, 변화.
- 초기 최면요법 사용: 잊혀진 사건이 최면에 서 기억되고, 그것과 직결된 감정이 발산됨으로써 치료효과를 냄.
- 최면의 한계: 저항 활용못함, 단순원인론, 근본적 치료가 안되는 것.

- 자유연상의 발전: - 최면포기, 암시요법 사용
  - 자기분석, 쥘리히 학파의 연상실험, 루드비히 뵘르네의 ‘3일 동안에 작가가 되는 방법’
- 내담자 자신이 그 시간의 주제를 선택하고 상담자는 무의식적 내용의 조각들을 의식적인 것과 연결시키는 작업을 하기 시작함.
- "마음에 떠오르는 것은 무엇이든지, 엉뚱하든 수치스럽든, 기괴하고 하찮은 것이든 말로 전하는 것."

- 자유연상의 의미와 목표: 자기직면, 있는 그대로 보는 것. 인간이 자기문제를 알고 싶고, 알려는 마음이 있음을 신뢰한 것.
- 정신분석의 기본규칙: 저항과 전이에 대한 이해와 직결되며 이들은 정신분석 이론의 초석이 된다. 진실에 도전하는 인간의 대담성과 용기를 치료의 원동력으로 활용.

# 치료자의 고르게 떠있는 주의력

- 어떤 것을 명심하려 하지 말고 지금 들리는 것, 보이는 것, 자기 내부로부터 떠오르는 것 등 모든 것에 골고루 주의를 기울이는 것.
- 판단을 유보하고 관찰하는 모든 것들에 대해 치우치지 않는 주의를 반복 권고
- 진정한 목표는 내담자의 무의식으로부터 분석가의 무의식으로의 소통.

# 저항

- 라벨랑슈와 뽕딸리(1967): 정신분석 치료과정에서 무의식을 의식화하는 것을 방해하는 내담자의 모든 태도, 행동, 및 언어
- 윤순임(1995): 저항은 신경증적인 장애를 일으키는 갈등이 의식화되는 것을 방해하는 힘.
- 저항의 동기: 수치심, 죄책감, 상처받을까봐 두려워하는 마음 등
- 정신분석에 대한 저항

- 역설적 현상. 치료과정 방해하고 거부.
- 지각, 관념, 기억, 감정 등의 인식을 가로막음으로써, 현재 경험과 초기 경험 사이의 연관성 인식 및 무의식적 갈등 통찰 막음
- 자유연상 회피, 자기 인식 회피
- 초기 극복해야 하는 장애물로 인식.
- 저항의 출현, 인식, 해석이 치료의 본질

# 저항의 종류

- 억압 저항
- 전이 저항
- 이차적 이득 저항
- 원초아 저항
- 초자아 저항



# 기타 저항

- 잘못된 절차, 부적절한 기법으로 인한 저항
- 환자의 변화가 주변 주요인물과의 관계에 현실적 어려움 초래로 인한 저항
- 치료결과 분석가 상실 위험으로 인한 저항
- 치료작업이 자존감 위협이 되는 저항
- 과거 적응적 해결책 포기에 대한 저항
- 성격 저항

# 저항의 분석

- 저항은 받아들이기 어려운 상상이나 경험 또는 이에 대한 자신의 의식적 무의식적 해석에 대한 방어로서, 무조건 그것에 대해 알고 싶지 않다는 태도이다.
- 저항분석의 첫 단계는 저항현상 자체를 알아차리는 것이다. 그 다음 왜, 무엇에, 어떻게 저항을 하는지 심리역동적으로 이해해야 한다. 그 다음 저항해석에 들어가는데 그 시기가 중요하다.

# 전이

- 1895년 프로이드는 <히스테리 연구>에서 잘못된 연결이라고 기술함
- 오랜 기간 가장 큰 방해물, 저항으로 봄
- 1905년 <사례 도라> 이후 점차 긍정적 역할 인식함. 전이의 의미 이해시 유용.
- 전이에서 정서적 현실감 표현 강조

# 정의

- 윤순임(1995): 과거 의미있는 대상과의 관계에서 일어났던 무의식적 소망과 기대 혹은 좌절 등이 현재 여기의 대상과의 관계에서 반복되는 현상.
- 생애 초기 발달과정의 중요 인물과의 관계에서 경험했거나 생겨난 태도, 감정, 충동, 욕망들이 현재의 상황에서 반복되는 경향성 (Leo Stone, 1995)
- 전이현상에는 과거와 현재가 시간적으로 밀집되어 있고, 여러 사건들이 응축됨.

- Mentzos(1982): 전이는 이전 관계양상이 활성화되는 경향으로, 미해결된 유아적 소망과 동경을 만족시키거나 끝내지 않은 갈등 해결 및 불안 예방 욕구에서 발생.
- 전이란 관계 내에서 왜곡된 지각, 부적절한 체험과 행동방식을 뜻함. 이전 경험에서 유래된 체험과 행동양상이 재활성화되어 치료자와의 실제 관계에서 다시 살아남.

# 전이 유형

- 긍정적 전이: 거부감을 불러일으키지 않는, 갈등적이지 않은, 자아동조적 요소를 포함. 이는 작업 동맹 형성에 기여
- 성애적 소망에는 거세 충동, 분석가 평가절하 소망과 관련된 유혹적 태도가 포함
- 부정적 전이: 공격적이고 적대적인 전이
- 전이 유형 구분의 혼란
- Lagache(1953): 치료과정 촉진하면 긍정적 전이, 방해하면 부정적 전이

- 전이는 첫만남 이전에도 생길 수 있다 (Thomae & Kaechele 1987). 사실적 정보들, 이전 치료자 경험들, 대중매체, 권위인물에 대한 일반적 태도 등에 기초함.
- “전이 치료” 발생 위험
- 부정적 전이가 인식되지 않고 해석되지 않을 경우, 치료 실패 또는 중단 위험.

- 분석가는 좌절이나 실망에 대한 격노를 포함해서 역전이 왜곡에 빠지는 일없이, 그 전이를 받아들이고 견딜 수 있는 능력이 있어야 한다. 이는 치료의 필수 요소이다.
- 초기의 많은 분석가들은 심각한 장애 환자를 다룰 때 긍정적인 전이를 유지하는 것을 중요시했다. 하지만, 분석 작업이 효과적으로 이루어지려면, 적대적 전이가 나타나야 하고 해석되어야 한다(Stone, 1995).



# 역전이

- 고전적 정의: 내담자 전이에 대한 분석가의 무의식적 반응
- 전체적 정의: 분석가의 모든 감정이 내담자 전이와 연결가능, 그것을 진지하게 받아들이고 통찰하며 치료에 활용해야 함.
- 투사적 동일시: 분석가 자신의 감정이라기 보다 내담자 스스로 의식하기 어려운 감정이나 체험을 대신 느끼는 것.

- 치료자의 자기 작업 필요. 치료자는 일차과정 자료, 환상, 꿈, 행동화에서의 추동, 정동을 편하게 대할 수 있어야 함.
- 역전이의 분석은 중립성의 회복, 공감, 정확한 이해, 적절한 해석 등을 목적으로 함.
- 역전이가 내담자에 의해 유발된 것인지, 치료자 자신의 무의식적 갈등들에 의한 것인지 구분하기 어려움. 치료자가 자신의 내적 세계를 얼마나 잘 알고 있는가에 달려있음.

# 역전이 유형

- 직접적 역전이: 환자에 대한 분석가 역전이
- 간접적 역전이: 동료나 슈퍼바이저에 대한 역전이
- 일치적 역전이: 환자의 자아나 원초아 같은 심리적 대리자와의 동일시. 환자의 생각 및 감정과 공감적으로 동일시하는 것
- 상보적 역전이: 환자의 유아적 대상 표상과 동일시 하는 것(Racker 1968).

- 분석가가 역전이 반응 분석 및 투사적 동일시를 명료화, 해석함으로써 분석과정 촉진.
- 전이 저항처럼, 역전이라도 저항으로 작용.
- 심각한 장애를 가진 자기애성, 경계선, 발달적 결핍 내담자를 치료함으로써 자극된 것.
- 심각한 장애를 가진 내담자를 치료하는데 역전이가 매우 중요함(Kernberg 1965; Loewald, 1986).

# 역전이 작업

- 치료자가 가능한 빨리 역전이를 인식하는 것이 바람직하다는데 일치.
- 무의식적 역전이는 분석을 방해하기 쉬운 요소. 전이의 다양한 측면을 못보게 함.
- 지속적인 무의식적 역전이는 분석적 중립성과 객관성을 손상시킴.
- 역전이 표현은 다양.
- 역전이는 공모적 회피와 저항 가능

- 분석가 자기점검: 잘못된 해석, 해석 실패, 시기 부적절, 요령없는 해석 등 발견
- 정신분석 작업 자체가 역전이 반응 초래
- 역전이 영향을 받지 않는다고 생각하는 분석가가 역전이에 가장 취약가능.
- 완벽하게 중립적, 객관적인 분석가란 신화일 뿐. 자기 성찰 능력 획득이 필수적임.
- 역전이의 분석은 중립성의 회복, 공감, 정확한 이해, 적절한 해석 등을 목적으로 함

# II. 기법 실습

# 명료화, 직면, 해석

## ① 명료화

- 내담자에게 모순된 정보를 탐색하도록 요구.
- 명료화를 주저하는 경우: 치료자가 다 알아서 해 주는 사람이라는 원시적 기대에 부응.
- “성장 경험이 비교적 정상적이라고 했는데 그게 무슨 뜻인지 얘기해 보시겠어요?”
- “어머니가 성녀였다고 했는데 무슨 뜻이죠?”



## ② 직면

- 평소 자각할 수 없거나 생각, 감정, 행동이 불일치하는 것, 모순을 지적해서 행동화, 신체화하는 무의식, 전의식, 의식적 자료를 통합.
- “여기 오는 것이 시간낭비라고 계속 말했어요. 그런데 오늘 내가 다음 일주일 동안 없을 거라고 했을 때, ○○씨는 매우 화가나 보이고 빠진 시간을 보충할 수 있는지 물었어요. 이걸 모순되어 보이는데 어떻게 생각하세요?”
- “○○씨는 고통을 줄이려고 몸을 그을 정도로 어려웠다고 얘기하면서 웃었어요. 어떻게 그럴 수 있나요?”

### ③ 해석 (의미종합)

- 사고, 감정, 행동에서 무의식적 자료의 영향을 통찰함으로써 내담자 심리작용 이해
- 지금 여기에서 전이해석에 초점
- 현재 및 과거 외적 현실, 특징적 방어를 가정한 무의식적 과거와 연결.
- 해석에 저항할 수 있음.
- 해석은 표면에서 심층으로. 처음에 방어, 다음에 방어된 내용을 해석.

# 실수의 해석 연습

- 실수: "공적을 치하하는 것을 좋아하지 않습니다 nicht geneigt."
- 원래 의도: "본인은 존경해 마지 않는 전임자의 공적을 치하하는데 적당한 자격이 있다고는 생각하지 않습니다 nicht geeignet."
- 억압된 의도:

# 실수의 해석 연습

- 실수: "여러분 나는 의원 여러분들의 출석을 확인하면서... 이 회의가 폐회되었음을 선언합니다."
- 원래 의도: 독일 국회의장의 개회선언
- 억압된 의도:

# 실수의 해석 연습

- 실수: "어떤 여자가 의사에게 서로 잘 아는 여자의 이름을 물어보면서 결혼하기 전의 성을 댈다. 그녀가 결혼하면서 갖게 된 성을 잊어버렸다."
- 원래 의도:
- 억압된 의도:

# 실수의 해석 연습

- 실수:
- 원래 의도:
- 억압된 의도:

# 꿈의 해석 연습

- 꿈: 젊지만 결혼한지 꽤 오래된 부인. "나는 남편과 함께 극장에 앉아 있었어요. 관람석의 한편은 완전히 비어있었어요. 남편이 내게 말하기를 엘리제와 약혼자도 함께 오고 싶어했지만 1플로린 50크로이체로는 나쁜 좌석표 3장만을 살 수 있을 뿐이어서 그들은 그 좌석표를 살 수 없었다는 것이었지요. 나는 그건 그리 불행한 일은 아니라고 대답했어요."

# 꿈의 해석 연습

- 자유연상: 엘리제는 그녀와 동갑내기. 수수료를 내고 미리 예매했지만 극장 한편이 비어있던 경험.
- 시누이가 150플로린을 받고 즉시 보석을 구입함. 엘리제가 그녀보다 3개월 어림.
- “그만한 돈이면 백배 더 좋은 것을 살 수 있을텐데. 그것은 어리석은 일이었어.”
- 의미종합:



# 꿈의 해석 연습

- 꿈: "그는 기차를 타고 가고 있다. 기차는 텅 빈 들판에 멈추어 섰다. 그는 사고가 곧 일어날 것이라고 예감하고는 도망갈 궁리를 해야겠다고 생각했다. 그는 기차의 칸칸마다 뛰어들어서는 차장이 됐든 만나는 사람마다 때려죽였다."

# 꿈의 해석 연습

- 자유연상: 분리된 객체에 호송되던 미친 사람의 살인. 동일시. 전날밤 결혼하려다 질투 심에 단념했던 여자를 만났음. 기차가 역이 아닌데 멈추었을 때 여자의 말.
- 의미종합:

# 꿈의 해석 연습

- 꿈:
- 자유연상:
- 의미종합:

# 저항의 해석 연습

- 저항: “불안하면 자해하는 내담자”
- 해석: 행동화가 작업내용, 정동을 없애버림으로써 치료를 방해한다는 것.

# 저항의 해석 연습

- 저항: “치료를 중단하겠다는 내담자”
- 해석: 내담자 위협을 다루고 그것이 어떤 어려움을 나타낼 수 있는지를 이해 시도.

# 저항의 해석 연습

- 저항:
- 해석:

# 전이의 해석 연습

- 현재 활성화된 대상표상 해석.  
“○○씨가 나를 대하는 태도를 보면, 겁을 잔뜩 먹고 움츠러 들어 나를 두려워하는 같아요. 그건 마치 나는 화잘 내고 제멋대로인 폭군이고 ○○씨는 폭군에게 내맡겨진 무기력한 사람 같아요.”

- 공격적 이자관계의 리비도적 이자관계 방어 해석

“상담 시간에 좋은 감정이 생길 때마다 다음 시간에 와서는 화를 내면서 치료가 소용이 없다고....그만두겠다고 하네요. 이 두 마음 상태를 연결하는 것은 무엇일까요? ...긍정적 접촉을 하면 믿고 의지할 수 있는 관계에 대한 동경에 생겨 과민해지는 것 같아요. 그래서 긍정적 관계를 매우 위험하게 느끼고 화를 내는 것이 안전하다고 생각하는 것 같군요...”



# 전이의 해석 연습

- “나를 매우 좋게 보다가도 조금 실망하면 내가 소용이 없다고 하네요. 내가 완벽하게 이해해줄거라고 생각하는 것은 그런 사람이 있을 것이라고 믿고 싶은 ○○씨의 욕구일 뿐이죠. ○○씨에게 관심을 보이는 사람이 있을 때 가장 큰 위협은 그 사람의 불완전감이 아니라, 기대를 채워주지 않는 사람에 대한 ○○씨 공격성입니다.”

# 전이의 해석 연습

- “사실 00씨가 나를 대하는 방식에 더 중요한 정보가 있는 것 같아요. 00씨가 쉬지 않고 이야기할 때, 나를 통제하려는 것처럼 보여요. 00씨가 왜 나를 통제하고 싶어하는지 이해하는 것이 중요할 것 같네요. 어떻게 생각하세요?”

# 전이의 해석 연습

- 전이:
- 해석(의미종합):

# III. 기법 적용 사례

# 실수의 해석 적용 사례

- 실수: 상담시간 잊어버림
- 원래 의도:
- 억압된 의도:

# 꿈의 해석 적용 사례

- 꿈: “바위산에서 떨어져서 죽을 것 같아서 깬다.”
- 자유연상: 회사 가서 어떻게 견디나 불안해지고, 약을 먹어야 하는지 물음.
- 해석(의미종합): 상담자는 불안을 빨리 없애는 것보다 근원을 알아내는 게 중요하다고 함. 이후 부 죽음, 모 관계, 부부관계에 대해 작업.

# 꿈의 해석 적용 사례

- 꿈: “남자와 싫은데도 관계를 가졌다.”
- 자유연상: 실제 성관계가 기분이 나쁘다.  
어린 시절 성추행을 당한 적이 있었다.  
최근 모에게 이야기하니 별 반응이 없다.
- 해석(의미종합):

# 저항의 해석 적용 사례

- 저항: 상담에 오지 않은 경우
- 해석(의미종합):



# 저항의 해석 적용 사례

- 저항: “상담자가 무심하고 냉정하다.”
- 해석(의미종합):

# 전이의 해석 적용 사례

- 전이: “상담자가 호랑이같다.”
- 해석(의미종합):

# 전이의 해석 적용 사례

- 전이: “상담자가 자기를 한심하게 보고 버리고 싶어한다.”
- 해석(의미종합):

# 참고문헌

- 윤순임 외 공저. (1995). 현대상담 및 심리치료의 이론과 실제. 서울: 중앙적성출판사.
- 윤순임 외 공역. (2008). 경계선 장애와 병리적 나르시시즘. 서울: 학지사.
- 윤순임 외 공역. (2013). 경계선 내담자를 위한 전이 초점 심리치료 입문. 서울: 학지사.
- 윤순임 외 공역. (2016). 경계선 인성장애의 정신분석 심리치료-전이초점심리치료 지침서. 서울: 학지사.
- 임홍빈, 홍혜경. (2003). 정신분석 강의. 서울: 열린책들.