

정신분석 상담의 이해와 사례적용

마인드 앤 소울 심리상담센터

김 정 욱

정의

- 프로이트(1923):

“정신분석이란 인간 영혼 혹은 마음의 무의식 과정의 연구방법이고, 이를 기반으로 한 치료방법이며 또한 이러한 방법으로 얻어진 심리학적 통찰이 축적되어 구축되는 하나의 새로운 독자적 학문분야를 명명하는 것이다.”

- 윤순임(1995):

“정신분석학은 무의식을 의식화하여서 영혼의 맥을 찾아 뛰게 하고, 분화와 분간을 통해서 자기의 깊은 동기와 소망에 부딪쳐 낫설고 두려운 자신의 모습을 깊은 지혜로 수용하고 정리하면서 새로운 통합으로 이르게 하려는 학문이다.”

무의식

- 초기에는 무의식을 억압된 것으로 봄.
- 받아들이기 어려운 추동, 적개심, 수치심
- 자아의 저항, 방어
- 초자아의 죄책감, 비현실적 이상

- 프로이드의 업적은 무의식에 대한 인식:
 - 사고, 감정, 행동, 상상과 창의적 작업의 원천이 무의식에 잠재함.
 - 모든 심리현상은 의식적이라는 신화를 뒤엎음.
- 추동, 대상표상, 자기표상 중요시
- 역동적인 특성, 갈등이나 결핍 상황과 에너지 점유에 따라 반복 경향

실수

- 잘못 말하기, 잘못 읽기, 잘못 듣기, 망각, 착각, 잃어버리기 등
- 실수는 우연인가? 다른 심리적인 이유가 있는가? 사소한 현상 아닌가?
- 실수는 의미, 의도를 가진 심리적인 행위이며, 서로 다른 의도들의 간섭을 통해서 발생. 또한 먼저 억압된 의도가 다른 의도를 방해함으로써 자신을 표현.

- 무언가를 말하고 싶어하는 분명히 존재하는 의도를 억압하는 과정이 잘못 말하기를 촉발시키는 필수조건이다.
- 실수란 타협의 산물이다. 두 개의 의도에 있어서 모두 절반의 성공과 절반의 실패를 의미한다. 위험스런 의도는 완전히 억압된 것도 아니고 온전히 자신을 관찰시키지도 못한다.

꿈

- 꿈은 전날 생활의 잔재, 신체적 자극, 잠재적 사고에 의해 생김.
- 잠재된 사고와 소망은 자아의 무의식적 방어와 초자아의 무의식적 검열을 통해 응축, 전위, 상징화된다.
- 잠재적 소망과 무의식적 방어간의 타협. 이러한 타협이 실패하면 ‘수면의 보호자’ 역할을 못하게 된다.

- 꿈을 연상하면 꿈꾸기 전날 현실생활에서 중요한 일이지만 스쳐 지나갔던 주제나 사건들이 옛 사건이나 인물과 연결되어 큰 의미종합에 이름.
- 꿈 해석은 꿈꾼 사람의 연상, 저항, 현재 생활, 전이관계, 분석가의 역전이 등 현재 여기의 복잡한 관계의 장을 고려하여 전반적 삶의 의미종합에 이르는 것.

- 프로이드는 표현몽과 잠재몽으로 구분함.
- 꿈은 억압된 소망의 위장된 성취. 수면을 방해하는 소망의 충족을 통해 수면을 보호.
- 압축, 전위, 상징화 등 꿈 작업과정 서술.
- 꿈은 장면적이고 영상적인 자기기술, 일종의 자기객관화, 예기적이고 실험적인 자기설계와 대안적인 해답 등을 시연해봄.

치료 규칙

- 자유연상: 심중에 떠오르는 것은 무엇이든지, 엉뚱하든 수치스럽든, 기괴하고 하찮은 것이든 말로 전하는 것.
- "정신분석의 근본규칙": 저항과 전이에 대한 이해와 직결. 정신분석 이론의 초석. 진실에 도전하는 인간의 대담성과 용기가 치료의 원동력.

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.
- 이상적 목표이자 등대 역할 (문형춘, 2003).

절제 규칙

- 내담자의 유아적 소망과 욕구를 충족시켜주는 것을 피하는 것.
- 전이의 출현, 인식, 이해 촉진. 원초적 관계에서 유래된 소망, 동경, 공격성, 예방, 보호 조치 등의 전이 촉진
- 정서적으로 차갑고 거리를 둔 태도가 아니라 우호적이고 기대하는 태도를 의미, 작업 동맹 형성.

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, 콤플렉스 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
 - 원초아 저항
 - 초자아 저항
-
- - 저항 극복이 분석의 본질적 과제임

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, 과거 사건 발견에 대한 저항으로 봄
- 1905년 <사례 도라> 이후 점차 긍정적 역동적 역할 인식함. 전이의 의미를 전해줄 수 있을 때 도움.
- 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.

- 정신분석 치료의 바탕 사고: “잘못된 관계에 의해 생겨난 심리장애는 오직 관계 내에서만 치유될 수 있다(Mentzos 1982).”
- 분석가는 내담자가 심리내적으로 의미를 가지는 과거 관계 표상이 반복되게 하는 계기.
- 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
- 대체로 애정이 깃든 특히 성애적 소망과 환상을 광범위하게 포함.
- 성애적 소망에는 거세 충동, 분석가 비하 소망과 관련된 유혹적 태도가 포함

- 부정적 전이: 공격적이고 적대적인 전이의 성질.
- 전이 유형 구분의 혼란 요소
- Lagache(1953): 치료과정 촉진하면 긍정적 전이, 방해하면 부정적 전이

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.

역전이 유형

- 직접적 역전이: 환자에 대한 분석가의 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).

역전이 작업

- 치료에서 드러나는 치료자 행동이 환자에 대한 특정한 역전이를 나타내는지, 만연된 성격적 행동의 징후인지 결정해야 함.
- 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 손상.

- 역전이 표현은 다양: 분석 구조에 영향미치는 것, 관심의 문제, 해석의 초점, 내용의 오해, 공감 장애, 분석가의 정서적 인지적 장애, 가치와 판단, 선호와 선입견, 성적 공격적 요소를 언어나 신체로 행동화하는 것 등
- 역전이는 그 미묘한 표현에 주의함으로써 발견될 수 있다. 역전이는 두 사람 모두에게 은밀하거나 공공연한 보상을 통해 공모적 회피와 저항을 일으킬 수 있다.

- 완벽하게 독립적이고 전적으로 객관적인 분석가란 신화일 뿐이다. 궁극적으로 자기를 성찰하는 능력의 획득이 훈련 분석의 종결을 위한 필수조건이다.
- 자기 분석 능력과 자기분석의 한계를 존중하는 건전한 회의론이 조화를 이룬다.
- 역전이의 분석은 독립성의 회복, 공감, 정확한 이해, 적절한 해석 등을 목적으로 함
- 역전이 의미를 전달할 것인가는 논쟁거리

자아 심리학

- 자아의 관점에서 제시되는 연구, 이론적 구성, 임상적 적용을 가리킴
- 초기 정신분석은 추동, 무의식, 갈등 초점. 구조이론 이후 자아심리학으로 초점 변화.
- 자아심리학의 일상적인 심리적 과정에 대한 관심은 발달단계에 따라 변화하는 추동구조와 그 표현, 초자아 기능 확립 문제까지 포괄한다.

자아와 원초아(1923)

- 자아의 주 기능은 방어를 통해 현실을 대변하는 것. 내적 추동 압력을 억압하고 추동 방향을 전환함.
- 자아가 불안과 갈등의 소재지, 자아의 기능 즉 이성과 의지의 능력에 큰 기대
- 초기에는 자아가 전체 자기를 의미.
- 이후에는 삼원 구조 중 하나를 의미

성격구조: 원초아

- 원초아(Id, Es): 추동의 심리적 표상, 인간의 기본욕구를 중심으로 이루어짐.
- 쾌 원리: 쾌는 추동이나 하고 싶은 것을 의미함. 모든 심리활동이 쾌를 추구하고 불쾌를 회피한다는 조절원리.
- 일차과정 사고: 응축과 전위의 차원
- Wish와 Must, 욕심과 노력 사이

성격구조: 자아

- 자아(Ego, Ich): 추동과 현실, 초자아와 좋은 관계를 유지하는 것이 과제임.
- 자아-원초아 매트릭스는 선천적 요인들 및 환경 경험(부모)에 기초해서 발달.
- 현실원리: 개인과 외부현실 중재, 원초아와 초자아간 균형 역할
- 이차과정 사고: 긴장지연, 자기조절 등 보다 합리적 사고형태

초자아(Superego, Über-Ich)

- 초자아: 도덕적 요구와 금지, 이상과 가치와 관련된 심리적 기능으로 정의.
- 자기 관찰과 평가, 이상과 비교, 비판과 벌, 칭찬과 보상을 통해 자존감을 높여줌.
- 부모에 대한 동일시를 통해 형성됨.
- 초자아 기능들이 탈개인화되고, 외부대상으로부터 더 큰 자율성 획득.
- 가치와 규범의 내재화

자아심리학의 업적

- 자아발달의 정확한 인식으로 발달장애에 대한 정확한 진단과 개입이 가능
- 심리성적 발달과 각각의 자아기능이 꼭 같은 발달단계 수준으로 발달되지 않음
- 내담자 자율성 강화에 관심
- 심한 초기발달 장애 내담자는 도달한 자아발달단계를 강화하는 기법 사용

- 원초아에서 자아로, 억압된 것에서 심리과정으로 관심의 초점 변화
- 초기 방어기능의 무의식적 측면 분석
- 점차 자기관찰, 성찰 등 자아기능에 관심
- 분석과정 모델 변화: 협력관계에 방점
- 협력관계 그 자체가 치료적
- 심리구조 자체가 인간적 동맹관계 안에서 공고화된다. 기법 혁신을 가져옴

자기 심리학

- 코헛을 중심으로 발전된 이론
- 자기에, 자기 개념이 중심
- 자기구조의 발달 강조, 자기대상 관계 중시
- 자기 조직화 욕구가 인간심리의 근본 동기
- Kohut(1977): 자기는 인격의 핵심, 경험의 중심, 주도성의 중심
- 지각과 동기의 중심이며 마음의 핵심 (Pongratz, 1983).

- 프로이트: 자아리비도와 대상리비도의 평형 상태를 가정. 일차적 및 이차적 나르시즘
- 1918년 이후 das Ich의 구조 개념 강화, 인격의 일체감 의미 약화(윤순임, 2001).
- 코헛: 인간의 경험을 조직화하고 통합하여 자기체험의 응집성 성취가 자기의 목적.
- 자기욕구: 자기응집성, 안녕감, 자기가치감

자기의 구조

- 거대 자기와 이상화된 자기대상으로 구성.
- 아동의 거대 자기는 변형적 내재화를 통해 건강한 야심이나 주장, 지혜, 창조성, 유머, 공감으로 변형될 수 있고, 이상화된 부모상은 이상과 가치로 변형될 수 있다.
- 양극 모두에 장애가 있다면 아동의 자기감은 상처를 입고, 자존감을 유지할 수 없고, 자기애적 병리가 발생한다(Greenberg & Mitchell, 1983).

자기 심리학의 발전

- Kohut은 처음에는 신경증의 근거로 추동이론에 의존하였다(Lachman, 1993).
- Kohut은 추동이론에 바탕을 둔 해석에 대해 내담자가 이해받지 못한다고 느끼거나 증상이 심해진다고 보았다.
- 1984년에는 자기 병리가 중심적인 구성개념이 되었고, 추동은 자기병리의 ‘와해’의 결과로 보았다(Lachman, 1993).

자기대상

- Kohut(1971): 자기애적 기능을 하는 대상, 자기의 부분으로 경험되는 대상.
- 자기의 응집성을 지원하는 심리적으로 중요한 인물(집단, 이상)을 의미(Leider, 1996).
- 어린 자기가 스스로 수행할 수 없는 필수적인 심리적으로 삶을 지탱해주는 기능을 수행하는 대상 (Summers, 2004).
- 인간은 자기조직화를 위해, 자기체계조절을 위해 부모의 공감, 반영이 필요함.

자기대상 욕구

- 기본적인 자기대상 욕구(Leider, 1996).
 - (1) 감탄, 인정에 대한 노출증적 욕구
 - (2) 전능한 타인의 친밀성, 수용, 지지 욕구
 - (3) 자신과 비슷한 특성을 지닌 타인 존재 욕구
- 건강한 자기가 되기 위해서는 세 가지 자기대상 경험을 제공하는 발달적 환경이 필요하다.

응집성

- 응집성은 건강하고, 조화롭고, 통합되고 힘있는 심리 기능에 기초하는 자기의 상태.
- 응집적인 핵 자기는 야망, 이상 및 재능과 일상적인 현실간의 부드러운 상호작용에 의해 표시되며, 대상 또는 자기대상 욕구의 만족을 방해하는 환경에서 파편화 되지 않는 정도에 의해 표시된다.

- 원래 Kohut은 자기심리학을 나르시스적 장애에만 적용.
- 점점 일반 이론이 되면서, 거의 모든 장애를 부모의 공감 결핍으로 환원, 인간이해를 단순화함(윤순임, 1995).
- 내담자의 의식적 생각이나 감정을 공감, 내담자의 무의식적 갈등을 외면, 중요한 치료적 정보를 놓칠 가능성.

대상관계 이론

- 대상과의 관계를 통해 심리내적 구조가 형성됨(자기표상, 대상표상, 정동)
- 마음이 외부, 주로 타인의 기능으로부터 위해진 요소들로 구성되었다는 전제에 근거한 심리적 설명체계
- 정신분석에 속하는 이유: 무의식 세계의 역동적 관계 양상을 다루기 때문

이론의 공통점

- 심리구조형성에서 초기발달의 영향 강조
- 자기형성의 정상적, 병리적 발달에 관심
- 표상간의 관계에서 정동에 관심
- 전이에서 내재화된 대상관계 상연에 초점
- 원시적 방어기제에 관심

대상이란?

- Moore & Fine(1990): 대상은 주체와 구분되는 개념, 외부에 있는 것, 주체의 마음에 있는 것이 내적 대상 또는 대상 표상.
- Compton(1995): “누군가 다른 사람, 주체에 비교되는 개념, 현실/객관세계에 있는 누군가/뭔가”
- Brenner(1973): 개인의 심리적 삶에서 심리적으로 중요한 외부환경의 사람들이나 사물들

주요 개념

- 부분대상: 분열의 결과 좋고 나쁜 것이 통합되지 않은 상태, cf) 엄마의 가슴
- 전체대상: 좋고 나쁜 것이 통합된 상태, 대상에 대한 양가감정 관용 가능
- 대상 점유: 타인의 심적 표상에 리비도 및 공격적 추동이나 에너지를 점유하는 것.
- 대상애: 쾌의 원천인 통합된 전체 대상에 대한 자기의 복잡한 감정과 태도.

- 대상 선택: 누군가를 심리적으로 중요하게 허용하는 과정.
- 대상상실과 대상애 상실: 위험한 상황이며 불안을 야기. 이별, 죽음, 무관심 등
- 애도 - 대상 상실에 대한 정상적인 과정이다. 상실 대상과 중대한 갈등이 있을 때 병리적인 반응이 일어난다. 예) 우울증
- 대상 항상성: 대상이 없거나 화가 났을 때도 대상에 대한 리비도 점유가 지속됨.

- 편집-분열 포지션: 편집적이라는 것은 분열의 나쁘고 박해하는 측면이 외부 대상에 투사됨으로써, 공격성이 외부로부터 온다고 예상하기 때문
- 편집-분열 포지션에서는 대상을 전체로 만날 능력이 없고 좋은 대상과 나쁜 대상으로 분열시킨다. 좋은 대상은 끝없는 만족을 제공하지만, 나쁜 대상은 무서운 박해자로서 박해불안을 일으킨다.

- 우울 포지션에서 우울이라 명명한 이유는 이상적 대상상이 상실되고, 이에 대한 애도 및 나쁜 대상을 향했던 미움에 대한 죄책감을 체험하기 때문.
- 성숙한 대상관계: 대상이 자기로부터 독립적이며, 대상의 욕구가 자신의 욕구와 갈등될 수 있음을 인식한다.

인성 조직 평가

(1) 정체성 통합 대 혼미

- 자기표상 및 대상표상 통합/파편화 정도
- 중심의 응집성/결핍감 정도
- 신념, 가치나 목표, 방향감의 일관성

(2) 현실검증

- 자기와 자기 아닌 것을 구분하는 역량
- 자극의 심리내적 기원과 외적 기원을 구분하는 역량
- 상식에 대한 감각

(3) 방어기제

- 방어기제 - 개인을 불안으로부터 보호하고, 내적인 또는 외적인 위협이나 스트레스 요인으로부터 보호하는 무의식적 심리 과정
- 성숙한 방어는 융통성을 제공하지만, 원시적 방어는 경직되고, 현실적응 어려움
- 원시적 방어는 분열 중심으로 조직됨. 마음의 이상화된 부분을 공격적인 부분으로부터 보호함. 이러한 분리는 마음의 통합을 해침.

- ① 분열: 자기상과 대상상이 좋기만 하거나 나쁘기만한 것으로 나뉘지는 것.
- ② 원시적 이상화: 대상을 좋게만 보는 경향.
- ③ 투사, 투사적 동일시: 투사적 동일시는 특정 영역에서 자기와 대상 간의 분화 결여, 투사된 충동 체험, 불안 및 외부 대상 통제.
- ④ 부인: 독립적인 두 정서 영역의 상호부인
- ⑤ 전능과 평가절하: 거대, 전능 경향 및 대상 파괴, 중요성 부인