

# 자기 심리학

마인드앤소울 심리상담센터  
김 정 욱

# 1. 자기 심리학의 기원

- Heinz Kohut은 자아 심리학 이론으로 훈련
- 1964년 미국 정신분석협회 회장
- 나르시시즘을 연구하면서 점차 자기심리학을 발전시킴.
- 발달적 욕구의 좌절 결과로서 정신병리
- 주요 개념: 자기, 자기대상, 반영, 이상화 등

# 프로이트

- 프로이트는 1914-18년 사이, '나, 자아(das Ich, ego)'를 '나-자기(Ich-Selbst)'로 이해. 1918년 이후 구조 개념이 강화되고 인격의 일체감 의미가 약화(윤순임, 2001).
- 프로이트(1914): 일차적 나르시시즘은 리비도가 외부 대상에 대해 점유되기 전에 자신에게 점유되는 것. 자신과 대상을 구분할 수 없는 미분화 상태. 이차적 나르시시즘은 리비도가 외부대상에게 점유되었다가 철수해서 자신에게 재점유되는 상태.

- 프로이드(1914)는 자아리비도와 대상리비도의 평형상태를 가정하였다. 하나가 많아지면 다른 하나는 줄어든다고 보았다.
- Kohut(1971)은 자기애와 대상에 대해 별개의 발달 노선을 제안하였다.
- 프로이드는 대상선택의 유형, 대상관계의 양상, 자존감 등의 현상을 나르시시즘으로 설명하였다(김정욱, 1997).

# Hartmann

- Hartmann(1950): <정신분석학과 발달 심리학>에서 처음 자아와 자기를 구분.
  - 자아는 초자아, 원초아와 함께 자기의 부분구조 혹은 심리학적 부분체계.
  - 자기가 리비도에 의해 점유되고, 자기 점유는 대상 점유에 대응함(윤순임, 1995).
- Hartmann(1939): 자아가 성장하기 위한 '평균적으로 기대할만한' 적절한 환경

# 자기애에 대한 논제

- 자기애 이론에 대한 논제: 일차적 나르시시즘과 이차적 나르시시즘에 관한 논제 및 나르시시즘의 전반적인 건강함에 관한 논제(Holmes, 2001).
- 삶의 초기부터 대상과 관련된다는 주장이 많음.
- 이차적 나르시시즘 개념화도 문제
- Kohut에게 정상적인 건강한 나르시시즘의 성장과 형성은 개별적이면서도 필수적인 발달과정.
- Rosenfeld, Kernberg: 파괴적 나르시시즘 즉 대상을 병적으로 시기하고 증오하며 적극적으로 파괴하려는 성향 강조(Holmes, 2001).

## 2. 자기 심리학의 발전

- Kohut은 처음에는 신경증의 근거로 추동이론에 의존하였다(Lachman, 1993).
- Kohut은 추동이론에 바탕을 둔 해석에 대해 내담자가 이해받지 못한다고 느끼거나 증상이 심해진다는 것을 인식하였다.
- 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.
- Kohut(1977): 모성적 환경이 제공하는 돌봄
- Kohut(1984): 자기를 지지해주는 사람의 기능과 관련된 다른 사람에 대한 경험의 차원
- 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).



# 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.

# 변형적 내재화

- 자기대상의 기능적 특성을 내재화하는 과정
- 자기대상은 유아의 욕구에 공감적으로 반응해줌으로써 자기가 발달하는데 필요한 경험을 제공해준다. 자기대상의 반응 실패는 긴장, 파편화를 가져올 수 있다. 만약 자기대상이 적절히 개입할 수 있다면, 긴장이 줄어들고, 응집성이 복구되고, 자기대상의 달래주고 균형잡는 노력에 대한 기억이 정착된다. 이러한 변형적 내재화 과정이 새로운 심리구조를 형성한다(Leider, 1996).

- 부모가 완벽한 반영 또는 이상화 대상이 되는 것은 불가능하므로, 가장 좋은 발달적 환경에서도 실패는 있기 마련이다. 이러한 실패를 통해 원시적인 자기상과 대상상은 복잡하고 융통성있는 것으로 발달된다(Greenberg & Mitchell, 1983).
- 아동의 성장에 따라 자기대상이 점점 아동의 욕구에 덜 반응해준다면, 자기대상 관계들은 서서히 내면화된다.

# 공감

- Kohut(1959)은 초기에 심층 심리, 정서와 동기에 대한 내성이 필요하다고 주장했다. 자신의 주관적 상태에 대한 내성 및 타인의 주관적 상태에 대한 대리적 내성 즉 공감을 강조(Leider, 1996).
- 이런 방식으로 수집한 정보가 정신분석의 자료가 되어야 하며, 그것이 정신분석의 핵심 특징이라고 보았다.

# 자기

- Kohut(1977): 자기는 인격의 핵심, 경험의 중심, 주도성의 중심
- 지각과 동기의 중심이며 마음의 핵심(Pongratz, 1983).
- 자기는 더 이상 표상이나 자아 활동에 따른 산물이 아니며, 그 자체가 적극적인 행위자이다(Greenberg & Mitchell, 1983)

# 자기의 구조

- 자기는 거대자기와 이상화된 자기대상이라는 두 개의 극으로 구성된다. 이 두개의 극은 건강하고 응집적인 자기의 핵을 형성할 수 있다.
- 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).

# 자기와 추동

- 프로이드(1926)는 공격성이 주요 추동이며 그 목적이 파괴와 와해라고 본다.
- 자기심리학에서는 욕구가 좌절될 때 인간 행동의 정상적 측면으로서 공격성이 작동된다고 보며, 오이디푸스기의 갈등으로 보이는 환상과 행위를 자기-자기대상 유대의 실패에서 기인하는 자기구조의 결핍을 방어하기 위한 병리적 시도로 봄(Leider, 1996).
- 원시적 형태의 비파괴적 공격성이 점차 조직화되고 성숙한 형태로 발전(Kohut, 1984).

# 파편화

- Kohut(1971)은 내담자들이 퇴행했을 때 심리 구조가 악화 즉 파편화됨을 발견하였다.
- 예: 신체감각의 혼란, 자기지각의 혼란, 때로 이인화나 비현실감, 언어의 퇴보, 사고의 구체화, 자아 관찰 역량의 파괴, 경조증적 흥분, 건강염려증적 몰두 등
- 파편화는 외부 사건 스트레스, 자기대상의 반응, 응집적인 핵자기가 확고히 수립되어 있는 정도와 상관있다.



# 응집성

- 응집성은 건강하고, 조화롭고, 통합되고 힘있는 심리 기능에 기초하는 자기의 상태를 나타낸다.
- 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.

# 와해 불안

- Kohut(1977): 두 가지 기본적 종류의 불안
  - 1) 응집적 자기를 지닌 사람이 프로이드(1926)가 기술한 위험 상황에 직면했을 때 경험하는 불안 (대상상실, 대상애상실, 거세 및 초자아인정)
  - 2) 핵 자기의 와해 위험: 와해불안은 인간이 경험할 수 있는 가장 깊은 불안이다. 추동 갈등에 대한 불안보다는 자기의 불안정한 상태에 대한 무의식적 불안에 의해 유발된다(Leider, 1996).

### 3. 정신병리

- 모든 정신병리는 자기 발달의 정체에서 생긴 것이며, 이는 자기대상 환경의 실패를 의미한다. 병리의 차이는 자기대상 실패의 심각성과 실패가 발생한 발달단계, 실패에 수반된 이차적 갈등에 의해 결정된다(Summers, 2004).
- 거대자거나 이상화된 자기의 결핍이 생긴다면, 자기의 다른 쪽 축을 강화함으로써 결핍을 보상하려한다. 이러한 시도가 자기대상의 실패로 성공하지 못한다면, 방어가 사용되기 시작하며, 자기 발달은 정체되고 자기 구조는 결핍을 갖게 될 것이다(Summers, 2004).

- 이상화된 부모상의 때 이른 붕괴
  - 부모에 대한 현실화 기회 상실
  - 초기 이상화 지속
  - 이상화된 부모상의 억압 또는 분열
  - 심리구조에서 수정되지 않고 유지
  - 심리구조의 결핍
  - 대상에 대한 배고픔

- 거대자기를 반영해주는 부모 능력의 결함
  - 거대성-노출증적 욕구 좌절, 분열, 억압
  - 현실에 의해 수정되지 않은 거대자기 유지
  - 거대자기 억압시 낮은 자존감, 우울감, 주도성 결여 등 전반적인 심리적 황폐화
  - 거대자기 분열시, 비교적 기능적인 거대자기 보유, 마음의 다른 부분과는 단절

# 자기애적 격노

- 자기애적 상처를 받을 때 공격성이 가장 파괴적임.
- 반영 욕구와 이상화 욕구가 좌절될 때 자기가 위협을 느끼고 격노하여 복수하려 한다.
- 자기애적 격노는 손상을 입히는 것을 통해 상처를 회복하려는 충동이다. 그 동기가 자기애적 손상의 회복이기 때문에 격노와 복수는 무자비한 특성이 있다.

# 구조적 신경증

- 초기 Kohut(1971)은 구조적 신경증을 오이디푸스기에 발생하는 갈등의 산물로 보았다.
- 나중에 Kohut(1984)은 오이디푸스 갈등을 자기 결핍의 산물로 보았다. 구조적 신경증은 오이디푸스 단계 동안 자기대상이 반영해주지 못함으로써 핵심 자기의 발달이 정체된 것.
- 결국 Kohut에게 병리적 자기애와 신경증은 모두 자기 결핍의 산물이다. 자기 결핍이 어떤 발달 단계에서 발생하는가에 따라 증상이 달라진다(Summers, 2004).

## 4. 치료

- 분석은 자기애적 내담자가 자기대상 전이를 형성할 수 있는 조건을 제공한다. 치료 첫 단계에서 분석가의 과제는 전이를 해석하는 것이 아니라 전개되도록 허용하는 것이다.
- 거대성의 발달 정체 경우 결국 거울 전이를 형성할 것이고, 부모를 이상화하는 욕구의 발달 정체 경우 이상화 전이를 형성할 것.



# 거울 전이

- 거울전이는 분석가에게 인정받고 싶은 거대자기 욕구를 가리킨다.
- 융합전이 - 분석가와 융합을 추구한다.
- 쌍둥이 전이 - 분석가가 자신과 동일한 특성과 태도를 공유하고 있다고 기대한다.
- 협의의 거울 전이 - 분석가의 인정과 찬사를 통해 내담자의 가치를 확인한다.

# 거울 전이

- 내담자는 자신의 거대 환상, 노출증적 표현을 감탄해주기를 요구한다. 원시적인 거울 전이에서는 치료자에 대한 독립된 대상표상이 결여된다.
- 원시적인 거울 전이는 인식하기 어려울 수 있고, 치료자가 견뎌내기 어려울 수 있다. 역전이 반응(격노, 지루함, 철수 등)이 자극되며, 치료자의 자기애적 평형이 깨질 수 있다(Leider, 1996).

- 분석가는 인정과 칭찬을 통해 내담자를 반영해주어야 하는가? “아니오.”
- 자기대상 전이의 시기적절한 수용은 욕구충족과 혼동되어서는 안된다. 그것은 “최적의 좌절”을 허용하지 않기 때문에 유용하지 않다고 보았다.
- 분석가의 과제: 원초적 거대자기 출현 촉진, 좌절된 반영 욕구 해석, 상처의 근원 발견 및 해석

# 이상화 전이

- 이상화 전이는 완전한 미, 지혜, 힘, 덕을 지닌 사람과 연결됨으로써 자기가 공고화되고 강화되고 응집성이 유지되는 것.
- 내담자는 이상화 전이가 이상화된 인물이 거리를 두면 파편화된다(Leider, 1996).
- 분석가에 대한 이상화, 실망, 해석, 내재화 과정을 통한 회복의 순환이 내담자의 심리구조 형성을 위한 본질적인 요소이다. 이상화된 인물에 의해 제공되던 기능이 조금씩 내재화된다

- 이상화된 부모상의 붕괴 수준에 따른  
이상화 전이의 세 유형(Summers, 2004):  
첫째, 분석가에 대한 전적인 의존. 매우  
초기의 외상, 만연된 자기애적 취약성  
둘째, 분석가의 이상화. 어느 정도 후기의  
외상. 심리구조에서 결여된 중성화 기능  
셋째, 훨씬 더 늦은 시기의 외상, 인정과  
칭찬해줄 외부 대상을 찾음.

# 치료 특징

- 자기병리 내담자의 분석은 분위기가 대체로 무겁고 갑갑하거나 반대로 너무 가볍고 사람이 만나지지 않아 헛바퀴도는 것 같은 특징이 나타난다.
- 구조가 강한 내담자는 저항을 보이고 공격적이기도 하지만 자유연상을 대체로 부드럽게 하고 조용하고 침착하며, 분석 작업에 근본적으로 호기심을 보이고 재미있어 하며 주도적이다(윤순임, 2001).
- 자기대상 표상의 성숙이 목표: 자기표상과 대상 표상의 분화와 통합, 현실자기와 이상자기 및 이상대상 사이의 적당한 긴장, 성숙한 가치체계 수립

## 5. 발달 정체인가 병리적 발달인가

- Kohut(1971)은 자기애성 성격은 원초적 거대자기 구조 혹은 원초적이고 과대평가되고 자기애적으로 점유된 대상에 고착되어 있다고 본다.
- 병리적 나르시시즘과 정상적 나르시시즘이 연속적이라고 봄.
- 거대자기는 치료과정에서 연속적인 과정을 통해 정상 자기가 될 수 있다고 봄.
- 분석의 초점을 거의 리비도 점유 발달의 변천에만 맞추고 있고 공격성의 변천에는 두지 않음.

- Kernberg(1975): (1) 자기애성 내담자의 자기애적 저항은 정상적인 유아적 나르시시즘에 고착, 퇴행한 것과는 다른 병리적인 나르시시즘이다.
- (2) 병리적 나르시시즘은 리비도 추동과 공격 추동의 파생물이 어떤 운명을 가졌는지를 함께 분석해야 이해할 수 있다. 병리적 나르시시즘은 병리적 자기 구조에 리비도를 점유하는 것이다.
- (3) 자기애성 성격의 구조적 특징은 자아와 초자아 구조가 정상이 아닌 병리적인 분화와 통합을 거쳐 발달되었다.



- Kohut(1971)은 자기애적 성격을 원초적이고 근본적인 자기대상 즉 이상화된 부모상에 대한 적절한 내재화가 결여되어 있는 것으로 본다. 이상화 전이는 정상적인 발달의 원초적 수준에 고착된 것.
- Kernberg(1975)는 이상화 전이가 병리적 이상화 유형을 반영하며, 전이에서 거대자기가 대량으로 활성화되는 것과 일치한다고 본다. 거울전이, 이상화전이는 병리적으로 응축된 자기 요소가 교대로 활성화되는 것이다. 분석가에 대한 이상화는 시기심과 평가절하에 대한 방어이다.

- Kohut(1971)은 자기애적 전이가 충분히 수립되게 하는 것을 목적으로 한다. 이러한 전이 발생이 정체되었던 정상과정, 즉 이상적인 자기대상이 초자아로 내재화되는 과정과 원시적 나르시시즘이 성숙한 나르시시즘으로 성장하는 과정을 완성한다.
- Kernberg(1975)는 자기애적 저항을 공격성의 변천을 무시한 채 리비도 갈등의 관점에서만 초점을 맞추는 것은 거대자기의 방어적 기능에 대한 체계적인 해석을 방해한다고 생각하였다.

- 분석가는 정적 및 부적 전이 모두에 초점을 맞추는 것이 필요하다(Kernberg, 1975).
- 전이의 부정적 측면을 해석하지 않는 것은 종종 자신의 공격성과 파괴성에 대한 내담자의 공포를 가중시킬 수 있다.
- 내담자는 기저에 있는 구강기적 분노와 시기심, 분석가의 보복 공포로부터 자신을 보호하기 위해 분석가를 평가절하하려는 자신의 욕구를 무비판적인 분위기에서 깨달을 수 있다.

## 6. 공헌

- 자기, 자존감, 자기의 응집성 개념 도입
- 관계 자체보다 관계가 자기에 미치는 영향 강조
- 아이의 거대자기 반영, 이상화 기회 제공하는 부모 역할의 중요성 강조
- 치료 기법의 강조점을 해석으로부터 중요한 발달적 경험 제공으로 전환
- 해석 내용, 방식, 태도, 시기 강조
- 전이는 자기형성의 새로운 기회
- 거대성과 이상화가 정상발달과 창조성에 미치는 영향 강조(Greenberg & Mitchell, 1983)

# 비판

- 자기대상 개념에 관한 혼동(Summers, 2004)
- 정신병리의 균일화, 모든 장애의 치료 균일화. 각 사례의 독특성 간과 위험
- 내담자 문제를 치료자 실패로만 볼 위험
- 이상적인 정신건강상태와 이상적인 부모의 돌봄을 상정함.
- 모든 관계적 요소와 발달과정을 반영과 이상화라는 자기애적 측면에서만 다룸.
- 거대성 반영과 현실적 인식, 돌봄 사이 및 부모 이상화와 존경 사이 구별이 어려움

- 원래 Kohut은 자기심리학을 나르시스적 장애에만 적용했다. 그러나 점점 일반적인 이론이 되면서, 거의 모든 장애를 부모의 공감 결핍으로 환원시켜 인간이해를 단순화하고 있다(윤순임, 1995).
- 내담자의 의식적 생각이나 감정을 공감, 내담자의 무의식적 갈등을 외면할 가능성, 중요한 치료적 정보를 놓칠 수 있다.

## 7. Kohut 이후: 수정파

- Kohut과 Wolf(1978): 자기병리 유형
- (1) 충분한 자극을 받지 못한 자기 (2) 파편화된 자기 (3) 과도하게 자극받은 자기 (4) 과도한 짐을 지고 있는 자기
- Basch(1985): 정동적 조율을 전형적인 자기-자기대상 관계로 간주한다.
- Tolpin(1988): 정신분석의 치료적 요소는 내담자의 최적의 정서적 참여에 있고, 이것을 곧 자기대상의 치료적 효과로 봄.

# 확장파

- 통찰로부터 분석 관계로 치료의 초점 이동
- Bacal and Newman(1990): 자기심리학과 대상관계 이론 통합 시도. 자기-자기대상관계가 대인관계를 토대로 한다는 점에서 자기심리학을 multi-body 이론으로 본다.
- Bacal(1985): 최적의 좌절 개념을 최적의 반응 개념으로 대체. 최적으로 반응해주면 아이의 자기가 성장할 것. 분석가의 과제는 자기대상 경험을 제공하는 것.



# 급진파

- 상호주관성 모델: 분석가의 과제는 내담자의 주관적 현실에서 자료를 이해하는 것
  - 정신분석의 목표는 내담자의 주관적 세계 전개, 조명 및 변형
- Goldberg(1990): 인간과 세상 사이의 본래적이고 떼어 수 없는 연결을 강조.
  - 하이데거의 세계-내-존재와 관련됨

# 참고문헌

- 김정욱 (1997). 나르시시즘에 대한 이해: 개념의 변화과정을 중심으로. *학생연구*, 32(1), 43-59.
- 유원기 역(2002). 나르시시즘. J. Holmes 저. 서울: 이제이북스.
- 윤순임 (1995). 정신분석치료, 현대 상담심리치료의 이론과 실제, 중앙적성출판사.
- 윤순임 (2001). 정신분석에서의 자기. 상담 및 심리치료에서의 자기의 문제.  
가톨릭대학교 심리상담대학원 심포지엄.
- 윤순임 외 공역 (2008). 경계선 장애와 병리적 나르시시즘. O. Kernberg 저. 서울: 학지사
- 이재훈 (1999). 정신분석학적 대상관계이론. J. Greenberg & S. Mitchell 저. 서울: 한국심리치료연구소.
- 이재훈(2004). 대상관계이론과 정신병리학. F. Summers 저. 서울: 한국심리치료연구소
- Bacal, H. (1985). Optimal responsiveness and the therapeutic process. In A. Goldberg Ed, *Progress in self psychology*(202-226), New York: Guilford Press.
- Bacal, H. & Newman, K. (1990). *Theories of object relations: bridges to self psychology*. New York: Columbia University Press.
- Basch, M. (1985). Interpretation: toward a developmental model. In A. Goldberg Ed, *Progress in self psychology*(202-226), New York: Guilford Press.
- Freud, S. (1914). On narcissism. *SE*, 14: 73-102. London: Hogarth Press.
- Freud, S. (1926). Inhibitions, symptoms and anxiety. *SE*, 20: 87-172. London: Hogarth Press.
- Greenberg, J., & Mitchell, S.(1983). *Object relations in psychoanalytic theory*. Harvard University Press.

- Goldberg, A. (1990). *The prisonhouse of psychoanalysis*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Hartmann, H. (1939). *Ego Psychology and the problem of adaptation*. New York: International Press.
- Hartmann, H. (1950). Psychoanalysis and developmental psychology. *Psychosocial Study of Child*, 5, 7–17.
- Kernberg, O. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. New York: Aronson.
- Kohut, H. (1959). Introspection, empathy, and psychoanalysis. *JAPA*, 14: 243–272.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. New York: International Press.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. New York: International Press.
- Kohut, H. (1984). *How does analysis cure?* Ed. A. Goldberg & P. Stepansky, Chicago Press.
- Kohut, H. & Wolf, E. (1978). The disorders of the self and their treatment: an outline. *IJPA*, 59: 413–425.
- Lachman, F. (1993). Self Psychology: origins and overview. *British J. of Psychotherapy*, 10(2), 226–231.
- Leider, R. (1996). The Psychology of the self. In E. Nersessian & R. Kopff, Jr. (Ed) *Textbook of psychoanalysis*(127–164). Washinton, DC: American Psychiatric Press.
- Pongratz, L. J. (1983). *Hauptstroemungen der Tiefenpsychologie*. Stuttgart: Kroener.
- Strachey, J. (Eds) *The Standard Edition of the complete psychological works of the Sigmund Freud*. London: Hogarth Press.
- Tolpin, P. (1988). Optimal affective engagement: the analyst's role in therapy. In Learning from Kohut: A. Goldberg Ed, *Progress in self psychology*(160–168), New York: Guilford Press.