

# 전이와 저항 다루기

마인드 앤 소울 심리상담센터

김정욱

# 정신분석 정의

- 프로이드(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
- 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.

# 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.

# 치료 규칙

- 자유연상: 심중에 떠오르는 것은 무엇이든 지, 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

# 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.

# 저항 사례

# 전이 개관

- 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 현실감이 표현됨을 강조

# 정의

- 윤순임(1995): 과거 의미있는 대상과의 관계에서 일어났던 무의식적 소망과 기대 혹은 좌절 등이 현재 여기의 대상과의 관계에서 반복되는 현상.
- 분석가는 내담자가 심리내적으로 의미를 가지는 과거 관계 표상이 반복되게 하는 계기를 만들어줌.
- 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).”
- 전이현상을 발견하고 치료에 활용한 것이 프로이드의 큰 업적
- 전이란 관계 내에서 왜곡된 지각, 부적절한 체험과 행동방식을 뜻함. 이전 경험에서 유래된 체험과 행동양상이 재활성화되어 치료자와의 실제 관계에서 다시 살아남.

- Mentzos(1982): 전이를 통해 신경증적 갈등이 재활성화되고 분석가는 이를 관찰하고 환자는 이를 의식적으로 체험한다. 전이 현상은 모든 인간관계에 어느 정도 존재한다.
- 전이는 이전 관계양상이 활성화되는 경향으로, 아직 미해결된 유아적 소망과 동경을 만족시키거나 끝내지 않은 갈등을 해결하거나 불안을 예방하려는 욕구에서 나옴.

- 생애 초기 발달과정의 중요 인물과의 관계에서 경험했거나 생겨난 태도, 감정, 충동, 욕망들이 현재의 상황에서 반복되는 경향성 (Leo Stone, 1995)
- 전이 현상은 역동적 추동력을 지님. 이미 일어난 일 및 실제 착각이나 왜곡까지 포함
- 전이는 일상적 관계에서 촉진, 방해, 파괴적 요소로 작용. 관계를 채색함.

# 전이 유형

- 정적 전이: 대체로 애정이 깃든 특히 성애적 소망과 환상을 광범위하게 포함.
- 성애적 소망에는 거세 충동, 분석가 이하 소망과 관련된 유혹적 태도가 포함
- 갈등적이지 않은 자아동조적 요소를 포함.  
이는 작업 동맹 형성에 기여
- 전이의 다양한 형태가 저항으로 사용

- “전이 치료” 발생 위험: 치료자가 욕구를 충족시켜 주어야 한다는 무의식적 환상에 지속적으로 매달리는 한, 긍정적 전이는 “전이 치료”를 발생시킬 수 있다. 이런 치료는 내부의 부정적 역동이나 외부 충격에 취약하다.
- 부정적 전이가 인식되지 않고 해석되지 않을 경우, 치료는 실패하거나 중단될 수 있다.

# 성격장애에서 전이

- 일반적인 기법에서 중심은 전이 분석
- 체계적 전이 분석이 정신분석 본질적 기법
- 치료 관계에서 매우 초기에 전형적으로 활성화되는 무의식적 병인적 내재화된 대상관계에 대한 명료화, 직면, 해석을 가리킴

# 성격장애의 전이 특징

- 전이 특징은 아주 초기의 갈등적 대상관계의 전이가 너무 일찍 활성화된다는 것
- 이때 갈등은 전성기기적 공격성의 과도한 영향 아래 전성기기적, 성기기적 목표가 병리적으로 응축된 것이 특징
- 원초적 자기표상과 대상표상을 반영하는 부정적 전이 패러다임이 나타남

- 치료자에 대한 강력한 불신과 두려움으로 나타남. 내담자는 가학적으로 치료자를 통제하고, 이를 정당화함.
- 치료자가 부정적 전이를 부인하는 치료관계를 수립하려 할 때 문제가 발생함
- 정서적으로 얽은 치료적 관계가 되고, 내담자의 거짓복종 가능, 치료 바깥에서 행동화, 오랜 기간 변화없음.

- 부정적 전이의 혼습, 내담자 불신과 증오 직면, 치료자의 현실적 제공에 의존하는 능력을 파괴하는 것에 직면하는 것이 중요
- 부정적 전이의 체계적 분석은 초기 병리적 자기표상과 대상표상의 투사와 재내사의 악순환을 무효화하는 데 필수적
- 전이 행동화의 차단 및 자아 관찰기능에 초점맞추는 것이 변화의 기본 조건

# 분석 기법이 전이에 미치는 효과

- 절제규칙과 기본 규칙이 지켜짐에 따라, 그 결과 방어구조가 감소함에 따라 전이발달이 강력하게 촉진.
- 정적 전이가 너무 약하다면, 새로운 대상과의 관계 안에서 전이의 성장은 결정적으로 중요한 발달적 성취일 것.
- 치료 소망, 성숙한 이해와 협력, 가치있는 것을 위해 불편을 참을 수 있는 능력 등이 지원함.

- 이런 변화하는 발달적 관계 안에서 자아이 질적이고 갈등적인 전이 요소들이 출현하기 시작한다. 때로는 직접적인 의식적 경험으로 때로는 간접적인 경험이나 연상적 암시를 통해 나타날 것이다. 이것은 부모에 대한 거절되고 수용될 수 없고 호의적이지 않은 태도들을 포함한다. 고전적 분석가는 해석을 통해 그 요소들을 발생적 기원으로 환원시키는 경향이 있다.

- 전이는 첫만남 이전에도 생길 수 있다 (Thomae & Kaechele 1987). 몇 가지 사실적 정보들, 이전 치료자 경험들, 대중매체의 기술, 권위인물에 대한 일반적 태도 등에 기초한 여러 가지 특성을 치료자에게 부여하기 시작한다.
- 전이는 환자가 의사와 협조하는 데 깊은 영향을 주기 때문에 평가상 중요하다 (Gabbard, 2000).

- 이런 과정에서 기본적이고 끈질긴 전이저항을 만나게 된다. 전이에 대한 인식이 미약할 때, 분석의 최우선 목표는 전이 인식에 대한 저항을 극복하는 것이다.
- 강력한 경향성들이 결합되고 응축된 전이 신경증이 갈등 해결을 위한 준비된 통로로 사용된다는 것은 저항의 강력한 형태를 제시하는 동시에 갈등의 해소와 감소를 위한 가장 효과적인 통로를 제공한다.

- 정의상 전이는 반복이다. 전이의 양식들이 과거로부터 비롯된 의미있는 관계를 은연중에 보여주는 것이다. 치료자에 대한 내담자의 시각과 느낌은 일종의 반복이다.
- 전이가 자주 나타나기 때문에 과거로부터 동일한 양식들이 모든 관계에서 되풀이하여 반복된다.

# 전이의 운명

- 적절한 분석작업시, 전이의 운명은 장애가 원래 얼마나 깊은가, 최초의 분리와 개별화가 얼마나 견고한가, 삶에서 승화된 관심을 발달시킬 수 있는 지적, 정서적 능력이 있는가에 달려있다.
- 초기 심각한 분리 장애를 겪은 개인의 경우, 삶과 대인관계의 대부분은 전이로 구성되어 있으며, 양가적인 포기되지 않은 최초 대상에 대한 추구가 포함되어 있다.

- 전이의 고통스럽거나 위협적인 내용은 분석 상황에서 희석되어 비교적 감당할 수 있는 형태 - 연극적인 요소를 지닌, 궁극적으로 좌절이 수용되는 형태- 로 다시 만들어진다.
- 전이 해석에 대해 인지적으로 수용하지만, 정서적 동기는 끝내 변하지 않은 채 지속될 수 있고, 분석이 중단될 수 있다.

- 신경증적 개인의 경우, 전이의 본질적인 갈등 요소는 대체로 분석될 수 있고, 개인이 분석가와 독립적이고 되고 삶의 본질적 영역에서 적절하게 기능할 수 있을 만큼 갈등 요소들이 감소하게 된다.
- 이론적 관점에서, 충분히 적절한 양육을 받은 개인에게도 어느 정도 전이의 요소들이 남아있다.

- 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 감정이 나 체험을 대신 느끼는 것.

1. 일치적 역전이: 내담자 자기 표상과 동일시.
2. 상보적 역전이: 분열된 대상 표상과 동일시
3. 치료자의 갈등이 활성화
  - 치료자의 자기 작업 필요. 치료자는 일차과정 자료, 환상, 꿈, 행동화에서의 추동, 정동을 편하게 대할 수 있어야 한다.
  - 역전이의 분석은 중립성의 회복, 공감, 정확한 이해, 적절한 해석 등을 목적으로 함.

# 역전이

- 고전적 정의(프로이트, 1912): 내담자 전이에 대한 분석가의 무의식적 반응
- Heimann, Little, Kernberg 등: 분석가의 모든 감정이 내담자 전이와 연결될 수 있기 때문에 분석가는 그것을 진지하게 받아들이고 통찰하며 치료에 활용해야 한다.
- 분석가 자신의 감정이라기 보다 내담자 스스로 의식하기 어려운 감정이나 체험을 대신 느끼는 것(Heimann 1950).

- 치료자와 내담자 모두 과거를 현재로 가지고 들어오며 내적인 자기표상과 대상표상의 어떤 면모들을 현재의 타인에게 투사한다(Langs 1976).
- 치료자는 상담 중에 일어나는 역전이적인 행동이나 감정들을 감시해야 한다. 역전이란 본래 양쪽 모두에 기인하는 연합에 의한 산물이다. 내담자에 의해 유발된 것인지, 치료자 자신의 무의식적 갈등들에 의해 떠오른 것인지 구분하기 어렵다. 구별 능력은 치료자가 자신의 내적 세계를 얼마나 잘 알고 있는가에 달려있다.

# 개념의 변천

- 프로이드(1912): 내담자에 대한 분석가의 전이 또는 내담자의 전이에 대한 분석가의 반응. 해결되지 않은 분석가의 갈등이 무의식적으로 출현한다는 의미가 함축됨.
- Winnicott(1949): 내담자의 난폭한 행동에 대한 자연스러운 반응
- Kernberg(1965): 내담자에 대한 치료자의 의식적 모든 감정 반응. 역전이를 진단적 및 치료적 수단으로 보는 쪽. 치료자가 환자의 내적 세계에 대한 좋은 도구임.

- 역전이는 좁은 의미에서 환자의 전이에 대한 분석가의 특정한 반응으로, 보다 일반적으로 환자에 대한 분석가의 신경증적 반응으로 정의될 수 있다.
- 반면, 환자에 대한 분석가의 의식적, 무의식적, 합리적, 비합리적 모든 정서적 반응들 그리고 특별히 분석적 이해와 기법에 방해가 되는 모든 것들을 역전이에 포함시킨다 (Moore & Fine, 1990).

- 프로이드의 주된 관점은 역전이가 특정하게 환자의 전이에 대한 반응으로 생긴다는 것이었다. 역전이가 중립성과 공감, 이해를 방해하기 때문에 저지되어야 하는 장애물이라는 점을 분명히 했다.
- 그러나 역전이가 가치있는 정보의 출처로도 보았다. 분석가에게 중립성과 자기통제의 상실 가능성을 다루어야 할 필요성을 일깨워주는 신호로서 사용될 수 있다.

# 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).

- 바람직한 것은 분석가가 자신의 역전이 반응 분석하고, 환자의 투사적 동일시를 명료화하고 해석함으로써 분석과정을 촉진시키는 것이다. 전이가 저항으로 작용하듯, 역전이기도 저항으로 작용할 수 있다.
- 포괄적인 견해는 분석가의 무의식적 감정뿐만 아니라 의식적 감정도 고려한다. 환자에 대한 중립적 반응 모두 포함한다. 이 견해는 환자와 분석가의 전이를 중심적인 것으로 보는 견해이다.

- 이런 전환은 이론적 변화와 함께, 정신분석의 치료범위가 보다 심각한 장애를 가진 자기애성 환자, 경계선 환자 그리고 발달적 결핍을 갖고 있거나 발달이 빗나간 환자를 포함함으로써 자극된 것이었다.
- 정의와 상관없이, 역전이가 심각한 장애를 가진 환자를 다루는데 매우 중요하다는 사실을 증언한다(Kernberg 1965; Loewald, 1986).

- 오늘의 정신분석에서 초점은 두 사람 관계로서 분석상황에 맞춰지고 있다. 각각 상대방에 대해 심리내적으로 결정된 역할 관계를 일으키거나 강요한다(Sandler, 1976)
- 환자는 전이 안에서 이 관계를 일정 범위의 소망충족을 얻기 위한 수단으로 삼기 위해 무의식적으로 시도한다. 분석가는 자신의 반응을 검토할 수 있어야 하며 유용한 역전이를 향해 점점 나아가야 한다.

# 역전이 작업 제안

- 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.

- 분석과정이 방해받을 수 있다. 치료적 관심이나 포부가 너무 많거나 적을 수 있다. 시간 문제, 비용 지불, 치료의 틀에 영향을 미칠 수 있다. 분석가의 지각, 취소, 망각, 청구서 발송 누락이나 잘못 등이 역전이 발생의 신호들이다.
- 역전은 두 사람 모두에게 은밀하거나 공공연한 보상을 통해 공모적 회피와 저항을 일으킬 수 있다.

- 분석가의 자기점검을 통해 잘못된 해석, 해석 실패, 시기에 맞지 않거나 요령없는 해석 등이 발견될 수 있다.
- 정신분석 작업 성질 그 자체가 역전이 반응의 출현을 가능케 한다. 역설적으로 역전이 영향을 받지 않는다고 생각하는 분석가가 역전이에 가장 취약할 수 있다.
- 개인분석이 자신의 갈등을 인식하게 해줌으로써 치료 작업을 왜곡하지 않게 도움.

- 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

# 함의

- 전이의 특징에 끊임없이 초점 맞춰야 한다. 긍정적 및 부정적 전이 모두에 초점을 맞추는 것이 필요하다(Kernberg, 1975).
- 전이의 부정적 측면을 해석하지 않는 것은 종종 자신의 공격성과 파괴성에 대한 내담자의 공포를 가중시킬 수 있다.
- 장기적으로 어떤 역전이가 일어나는지 신중히 살펴보아야 한다.

# 참고문헌

- Kernberg, O. F. (1975). Borderline conditions and pathological narcissism. New York: Jason Aronson. (윤순임 외 공역, 경계선 장애와 병리적 나르시시즘. 서울: 학지사, 2008).
- Yeomans, F. E., Clarkin, J. F. & Kernberg, O. F. (2002). A primer of transference-focused psychotherapy for the borderline patient. New York: Jason Aronson. (윤순임 외 공역, 경계선 내담자를 위한 전이초점 심리치료 입문. 서울: 학지사, 2013).
- Clarkin, J. F., Yeomans, F. E. & Kernberg, O. F. (2006). Psychotherapy for the borderline personality: Focusing on object relations. New York: American Psychiatric Publishing, Inc. (윤순임 외 공역, 경계선 인성장애의 정신분석 심리치료 - 전이초점 심리치료 지침서. 서울: 학지사, 2016).