대한신경정신의학회 춘계학술대회
SYMPOSIUM 19 정신분석적정신치료의 핵심:
전이와 치료과정의 심층화
2019년 4월 12일

장홍석 정신건강의학과 장홍석

효과적으로 전이해석하기



NOTHING CAN REPLACE THE FACT THAT RETURNING TO ONESELF COMES ABOUT BY MAKING A DETOUR THROUGH THE OTHER

Andre Green(2000)

전이는 항상 존재한다. 작업가능하거나 작업가능하지 않을뿐

- 무엇이 일어나고 있는가? (dynamic understanding)
  - 치료자는 항상 이해에 도달한 과정에 대해서 생각하고 있어야
- 무엇을 해석할 것인가?
  - 감정과 방어(저항)을 존중하면서 '무엇인가 일어나고 있다'는 것을 알 수 있게
- 어떻게 해석할 것인가?
  - 어떻게 분석가가 그런 결론(설명)에 도달하게 된 것인지를 환자의 연상에서 나온 내용을 포함하여 해석. 즉, 환자의 마음이 어떻게 작동하고 있는지를 이해하려 하고 있다는 것을 환자가 이해할 수 있도록

준비되어야 할 것

- 치료 얼개(therapeutic frame)에 대한 동의와 안내
  - ‘여기에서 우리는 무엇을 같이 어떻게 해나가는가’에 대한 이해의 일치라고 할 수 있음.
  - 특히 치료자와 환자의 역할에 대한 설명과 치료방법(free association)에 대한 동의가 중요
- 설명의 예시: “우리의 치료 작업이 성공적으로 가기 위해서 각자의 역할을 제대로 이해하는 것이 중요합니다. 당신의 역할은 가능한 솔직하고 정직하게 당신 마음에 떠오르는 것을 말로 다 표현하는 것입니다. 그것에는 이 치료와 저에 대한 것까지도 포함됩니다. 제 역할은 당신의 말을 경청하고 그것을 통해서 당신의 마음에 대해서 이해하는 것입니다. 또한 충분히 이해가 되면 저도 솔직하고 정직하게 제가 이해한 부분을 성실히 설명하겠습니다.”

준비되어야 할 것

- 왜 중요한가?
  - 환자의 마음의 작동을 관찰하고 환자의 동의하에 같이 탐색할 수 있는 기준점이 된다. 갈등에 빠져 있는 환자는 concrete해져서 abstract level의 사고가 되기 어렵다. 그런 상태의 환자에게 '당신의 지금 이렇게 작동하고 있다'는 것을 concrete level에 맞게 보여줄 수 있다.

예시

- 환자가 말을 하다가 멈추고 머뭇거리면서 침묵을 하였다.
- 치료자:(기다리다) “말을 이어가기 어렵게 만드는 무언가가 일어났군요”
- 환자:“네...그게, 좀 어렵네요”
- 치료자:“저에게 이야기를 하는 것을 멈출 정도라면 상당히 불편한 뭔가를 경험하신 것으로 생각됩니다.”
- (여기에서 치료자는 치료의 frame을 염두에 두면서 환자의 방어(멈춤)에 대한 이해를 전달하였다. 또한 어떻게 그런 생각을 했는지에 대해서도 포함시키고 있다. 환자의 저항이 크지 않으면 보통 연상이 이어진다)

해석 전 단계(전이를 어떻게 들어야 하나?)

- 관찰, 의문 그리고 생각(이해)
  - 연상의 흐름과 내용 등 언어적 요소, 분위기, 표정 등의 비언어적 요소를 고려하면서, 현재 환자가 치료자와 무엇을 하려(doing) 하는지를 생각해 본다. 보통 아래의 요소가 고려된다.
    - Desire, wish, fantasy, etc. (Id)
    - Defense in action including false beliefs, repetition-compulsion view of the world, etc. (Ego)
    - Superego in action (Superego)

해석 전 단계(전이를 어떻게 들어야 하나?)

- Interaction among them
- 특히 전이와 관련해서는 치료자와 사이에 일어나는 일을 아래의 두 요소 중 어느 쪽일지 판단한다.
  - 과거 특정 대상 관계의 반복
  - 특정 마음 상태(mindset or state of the mind)의 투영

해석으로 이어가는 중간 과정: 명료화의 중요성

- 치료자가 전이라고 생각하는 것을 해석하기 이전에, 그 현상을 명료하게 만드는 것이 우선되어야 한다(clarify first). 즉, 치료 시간 내에 일어나고 있는 현상으로 환자가 경험할 수 있도록 하는 것이 중요하다.
- 갈등상황에 빠진 환자들은 매우 완고하고, 융통성이 없는 마음 상태에 있다. 즉, Piaget의 pre-opreational stage에 있는 아이들 처럼. 그래서, thinking about thinking이 되지 못하고, 감각적으로 다가오는 것만이 통한다.
- 그러므로, 그 시간내에 일어나는 것을 보여주는 것이 최선이다.

예시

- (삭제)

- 치료자가 환자에게 무언가를 이야기하고 있을 때, 환자의 표정이 좋지 않고, 입을 꽉 다문 모습을 보였다.
- 치료자: “제 말이 OO씨를 불편하게 한건지도 모르겠네요”
- 환자: 침묵
- 치료자: (5분정도 기다리다) “OO씨 마음 속에서 무엇이 일어나고 있는지 궁금하군요”

예시(계속)

- 환자: “이 말을 하면 선생님이 어떻게 생각하실지, 말을 해야 하나 말아야 하나 고민하고 있었어요.. (잠시 멈추었다가)... 선생님은 말이 너무 많은 것 같아요. 아니, 실제로 말은 그렇게 많이 하시지 않는데, 선생님이 뭔가 말을 할 때 마다 기분이 나빠져요. 이번 뿐 아니라 이전에도 이런 적이 있었는데 그 때는 불편해도 그냥 들었는데, 오늘은 좀 세게 와서요”
- 치료자: “제가 말을 하는 것 자체가 OO씨를 불편하게 만드는 무언가가 있다는 말로 이해했습니다

예시(계속)

- (이 시점에서 치료자는 여러 시도를 해 볼수 있을 것이다. 그리고, 이때쯤 이미 치료자는 지난 몇 시간 동안의 탐색을 통하여 환자가 과거 가족 내의 성접촉과 침실의 침범등과 관련된 trauma가 치료적 분위기에 영향을 미치고 있다는 것을 인식하고 있었다.
- 그러나, 오늘 이 시점에서 환자가 보이는 불편함과 바로 연결시키기 보다는 치료자의 말하는 행위(speaking action)가 환자의 불편함을 일으키는 현상을 먼저 분명히 하는 경로를 선택하였다. 문헌상으로도, 치료자의 경험으로도 이렇게 하는 것이 환자의 반응을 통하여 전이해석을 할지 말지 결정하는데 도움이 되고, 환자의 편에서 좀 더 준비된 상태에서 전이 해석을 들을 수 있게 한다는 점을 강조하고 싶다)

예시(계속)

- 환자: “선생님이 말씀하시는 것이 저에게 도움이 되라고 하시는 것을 알지만, 마치 ‘지금부터 내 이야기를 하는 시간이다. 너는 듣기만 해라’라는 것 같아서 기분이 나빠져요. 엄마와 있을 때와 비슷한 느낌이예요. 제가 무언가 힘든 것을 이야기하면, 엄마는 처음에는 들어주다가 곧 자신의 힘든 이야기로 넘어가요. ‘나도 이렇게 힘들었다’ 등등이요. 위로 받고 싶어서 말을 꺼낸건데, 결국 엄마 하소연을 들어주고... 나중에 생각해보면 내가 뭐한건가 싶어서 화도 나고, 속상해서 울때가 많아요.”

- (치료자가 명료화를 먼저 한 것을 통해서, 환자의 마음에서 이 시간에 가장 가까이 올라와 있던 전이의 내용이 명확해졌고, 현재의 자아의 강도에서 작업가능한 전이가 엄마와 관련된 전이라고 판단할 수도 있다. 비록 엄마와 관련된 내용이 나왔지만, 그 속에는 모든 것을 받고 싶은 퇴행적 유아기 자기애적 소망(regressive infantile narcissistic wish)과 좌절, 분노, 공격적 충동과 초자아로부터의 금지, 그 결과로 인한 자아의 무력화 등이 표현되었다.)

효과적 전이 해석 (FRED BUSH, 2014)

- 환자가 감정적으로 의미있게 받아들일때만 효과적이다. 앞에서 보인 바와 같이 환자의 전의식(preconscious)에 있는 전이가 명료화가 될 때, 환자의 편에서는 추론되거나 가정되는 것이 아닌 실제로 일어나는 것으로 느껴질 수 있다.
- 치료자는 전이가 발견될 때 뭔가 당장 하려고 하기 보다는 그냥 전이를 수용하고 치료실 내에 존재하도록 허용하여야 한다. 환자가 논쟁적으로 나온다면 그런 태도가 허용되고 귀 기울여져야 한다. Freud가 이해한 바대로 환자의 증상은 과거에 일어난 사건으로서가 아니고, 현재 이 순간에 생동하는 실제적 힘(actual force)로 대접하는 것이 필요하다.

효과적 전이 해석 (FRED BUSH, 2014)

- 전이는 가장 흔하게는 내적 대상관계와 연결된 환상이나 기억들이 반복되는 것이라고 볼 수 있지만, 항상 그렇게 해석할 수도, 해석되어서도 안된다. 전이가 과거 대상관계가 현재에 반복되는 것이라고 보는 시각과 별개로 제 2의 관점도 존재한다. 좀 더 확장된 개념으로 분석적 관계를 환자의 증상, 기억, 꿈, 현재 경험등이 재연되는 무대로 보는 관점이다. 즉, 특정 마음의 상태(a state of mind, mindset)를 전이현상으로 보는 것이다. 연약한 자기 상태가 공격적 전이로 이어지는 현상, 사랑에 대한 공포가 거리 띄우기로 나타나는 것 등이 이에 해당한다.
- 전이가 저항이 되기 전까지 전이를 해석할 이유가 없다(Freud, 1913). 이렇게 되면, 전이는 배경이 되는 것이며, 계속 존재하고, 꼭 이야기될 필요가 없이 어느 시점에 감정적으로 의미있게 경험되어 질 수 있다.

예시

- (앞에서 언급한 바와 같이 환자의 연상에서 현재 환자의 마음 상태와 그것에 포함된 역동적 요소들이 확인되고 있었지만, 그 모든 것을 dynamic formulation을 하듯이 직접적으로 언급하는 것이 비효과적인 동시에 인위적인 주지화 등을 일으켜 치료에 역행할 위험성이 있다. 그래서 아래와 같이 해석하였다.)
- 치료자: "OO씨의 연상에서 어머니와 대화에서도 불만이 있었지만 표현하지 못했고, 오늘 제가 말하는 것을 들으시면서도 불편했지만 처음에는 표현하기 어려워하셨어요. 마치 저에게 자신의 불만을 표현하는 것에 무언가 위험한 것이 있어 두려워 하는 사람처럼요."
- (치료자는 여러 역동적 요소 중에서도 이 시간에 환자가 직접 경험하고 있는 불만, 즉 aggression과 관련된 불편감에 초점을 맞추었다. 이것이 환자 경험의 표면(surface)라고 생각하였고, 환자가 충분히 감내하고 같이 생각해 볼 수 있을 것이라고 판단하였다. 그리고, 치료자가 그런 결론에 도달하게 된 생각과정(thinking process)가 포함되도록 하였다. 이를 통해서 환자는 서서히 치료자의 분석적 능력(혹은 기능)을 자신의 것으로 만들어 가기 때문이다)

예시(계속)

- 환자: "제 말이 선생님을 화나게 만들 것 같았어요. 뭐랄까 선생님이 권위의식이 강한 분이라고 생각하지는 않지만, 그래도 저보다 나이도 많으시고, 저를 도와주기 위해서 말씀을 하시는데, 불편하다고 그만하라고 하면 자존심 상하실 수도 있잖아요. 그러면, 겉으로 화는 내지 않으시더라도 속으로는 화가 나서 저에게 어떻게 하지는 않으시겠지만 뭔가 불편한 일이 있어날 수도 있고... 선생님이 그러지 않으실거라는 것을 알면서도 그렇게 느껴서 좀 더 당황한 것 같기도 하고요"

- 치료자: "OO씨의 불편한 감정을 드러내면 저와의 관계의 좋은 느낌이 파괴될 것이라 걱정 하시네요. 불편해서 불편하다고 하는 것이 왜 꼭 저를 화가 나게 만들고, 제가 OO씨에게 보복하고 힘으로 눌러버리는 그런 사람이 되는 상상을 OO씨가 떠올리게 되는지 매우 흥미롭습니다.

예시(계속)

- (여기에서 치료자는 환자의 연상에 나타난 fearful fantasy를 기반으로 환자에게 접근하고 있다. 이 개입의 핵심은 투사된 환자의 지배하고 싶은 공격성(split-off identification with mother 일수도 있고, 환자 자신의 infantile narcissistic domineering wish일수도 있고)을 바로 해석하기 보다는 탐색을 통하여 해석의 가능성을 타진하는 것이었다.)
- 이후 환자의 연상은 어머니가 얼마나 비공감적이고, 자기 중심적이었는지 대화할 때마다 느꼈다는 점으로 흘러갔다. 즉, 자신을 타인의 공격성을 포함한 욕망의 피해자로 보는 외현화(externalization)의 방어를 사용하는 것이었다. 치료자는 아직 환자가 자신의 욕망, 이 시간의 경우에는 공격적 욕구를 자신의 것으로 받아들이는 것에 대한 불안과 공포가 방어되어야만 하는 수준의 자아 강도에 머물러 있다고 판단하였다. 즉, 추가적인 전이 해석은 보류되었다. 이처럼 때로는 치료가 앞으로 나아가기 위해서 환자의 방어가 존중될 필요가 있다.

해석 후 과정

- 앞에서 본 바와 같이 환자가 받아들일만한 전이 해석이 이루어지면, 환자는 자신의 마음에 대해서 성찰(reflection)하는 과정이 뒤따르고, 이에 따른 연상이 이어진다. 이 순간 환자에게 보이던 조급함이나 급박감과 치료자에게 가해지던 전이 압박이 일시적으로 낮추어지는 경험을 한다. 이후 다시 환자의 연상이 막힐 때까지 특별한 해석 없이 평상시 치료자의 편안한 자세를 유지하면서 탐색하고, 이해하고, 연상이 흘러가게 두면 된다.
- 만약 준비가 되지 않은 상태라면, 즉각적으로 부인하거나, 전혀 이해하지 못하는 모습을 보이고, 때로는 혼란스러워하기도 한다. 이럴 때는 때가 될 때까지 기다릴 수 밖에 없다. 대신 치료자와의 전이 관계가 아닌 타인과의 관계(displacement)에서 해석하는 것도 한 방법이다.

전이 해석 강박 (COMPULSION TO INTERPRET TRANSFERENCE)

- 치료에서 전이 해석이 전부가 아니다(Blum, 1983)
  - “전이해석만을 중시하는 태도는 ‘모든 것이 전이’가 되기 쉽고, 그래서, 모든 자료를 인위적으로 전이에 강압적으로 끼워 맞춤으로써, 부적절하고 과도한 전이해석으로 이어진다”
- 대부분의 치료자는 전이 해석을 하고 싶은 유혹에 시달린다
    - 휴가를 앞두고 자동적으로 separation issue와 연결, 치료자의 cancel에 환자가 유기불안 등 부정적으로 느낄 것이라는 단정 등
- 이런 오류를 피할 수 있는 가장 좋은 지침은 1916년 Freud가 말한 “전이가 저항이 될 때 해석한다”이다. 이유는 탐색이 이어지기 위해서는 어느 정도 방어가 필요하기 때문이다.

감사합니다.