

성격장애 심리치료



# 제6장 치료방략과 변화 기제

상담 4학기 오유진

제1절

# TFP-E의 기본 방략 개관

# TFP-E의 기본 방략 개관

---

- **지배적 대상관계** : 회기에서 가장 두드러지는 관계 패턴
  - 이는 활성화된 갈등의 가장 표면적이고 접근 가능한 형태로 드러나는 대상관계
- **방략 1** | 지배적 대상관계 확인, 환자에게 이를 기술하면서 작업함
- **방략 2** | 지배적 대상관계의 상연이 환자의 경험과 임상 자료를 반복적이고 경직되게 조직하는 방식에 주목하도록 함
  - BPO → 분열에 기반한 방어에 의해 생긴 불안정성
  - NPO → 억압에 의해 생긴 경직성
- **방략 3** | 현재 상연된 vs. 방어된 대상관계 간의 관계 탐색 및 해석함
  - 분열·억압에 기반한 방어를 작동하도록 만드는 불안에 초점을 둠
- **방략 4** | 갈등적 대상관계가 시간에 따라/서로 다른 맥락에서 반복되는 것을 확인, 탐색, 해석 (핵심적 갈등의 혼습)
  - TEP-E의 목표인 갈등적 내적 대상관계를 컨테인하고 통합하는 것을 촉진시킴
  - 혼습 과정에서 치료목표 & 환자의 발달력 연결시킴

# TFP-E의 기본 방략 개관

〈표 6-1〉 TFP-E의 기본 방략 및 기능

방략 1. 지배적 대상관계 정의하기

- 1a. 지배적 대상관계 확인하기  
기능: 갈등 영역으로 초점을 좁힌다.
- 1b. 지배적 대상관계 기술하기  
기능: 갈등 영역에서 환자의 자기관찰 역량을 지지하고 정동을 컨테인한다.

방략 2. 환자의 반복적이고, 경직되며, 또는 모순적인 경험 및 행동 특성에 주의를 환기시키기

- 2a. 억압 및 분열에 기반한 방어의 영향으로 지배적 대상관계가 임상 자료를 예측 가능하게 조직할 때 환자의 반복적인 경험 및 행동 특성을 주목하게 하기  
기능: 자기관찰 및 성찰을 촉진한다.
- 2b. 분열과 억압이 환자의 경험 및 행동에 미치는 영향과 역할반전에 초점 맞추기  
기능: 대안적 관점을 가져오며, 나아가 자기관찰 및 성찰을 촉진하는 동시에 내적, 주관적 경험 특성을 인식할 수 있도록 지지한다.

방략 3. 지배적 대상관계에 내재된 불안과 갈등을 탐색하고, 기저에 있는 소망, 두려움, 개인적 의미에 대한 가설 세우기

기능: 방어기제를 추동하는 불안의 자각을 견딜 수 있는 역량을 지지한다. 이는 방어 기능을 한층 더 유연하게 한다. 주관성의 구조적, 상징적 특성과 궁극적으로 심리적 갈등이 환자의 경험과 행동에 미치는 영향을 인식하는 환자의 관점을 넓힌다.

방략 4. 확인된 갈등이 시간에 따라 서로 다른 맥락에서 활성화될 때 이를 혼습하고 치료목표 및 환자의 발달력과 연결짓기

기능: 환자가 갈등적 내적 대상관계 및 관련된 불안을 컨테인할 수 있고 부적응적 방어를 포기할 수 있게 한다. 이는 통합적 변화, 경험의 맥락화 및 기능의 유연성을 촉진한다.



제2절

# TFP-E의 기본 방략 및 기능

# 방략 1: 지배적 대상관계 정의하기

---

## 1a: 지배적 대상관계 확인하기

- 이 과정은 초점을 갈등 영역으로 좁힌다.
- **내적 대상관계** : 자신의 내적·외적 현실에 대한 개인적 경험을 조직하는 심리 표상
- 내적 대상관계의 **상연(enactment)** : 심리 표상들(→ 직접적으로 관찰될 수 X)이 개인의 생각·감정·행동을 형성함
  - 이때 치료자는 활성화된 자기 및 대상표상의 특성을 추론할 수 있음
- 지배적 대상관계를 확인하기 위해 소통의 세 가지 경로에 주목함
  - 자신의 대인관계 상호작용에 대해 기술하는 것, 환자의 언어적 · 비언어적 의사소통, 역전이
  - 타인과의 상호작용 및 현재 치료관계에서 활성화되는 관계 패턴,
  - 임상 과정에서 반복되는 관계 패턴에 주목하여 지배적인 자기·대상표상을 정의할 수 있음

# 방략 1: 지배적 대상관계 정의하기

---

## 1a: 지배적 대상관계 확인하기

- NPO 환자
  - 솔직하고 자유롭게 소통하기 어려워 함
  - 그럼에도 언어적 의사소통은 무의식적 갈등·방어에 대한 정보의 주요 원천
  - 부족한 부분은 비언어적 표현 + 역전으로 보완됨
- 보다 심한 성격병리 환자
  - 언어적 의사소통은 정서적 경험으로부터 해리되고 덜 유용할 수 있음
  - 행동 → 회기에서 상연되는 대상관계에 대한 가장 중요한 단서
- 분열 기반 방어기제를 사용하는 환자
  - 환자가 유발하는 치료자의 정서적 반응 → 환자의 경험을 조직하는 현재의 대상관계에 대한 정보의 핵심적 원천
  - 역전이 가장 유용한 경로가 되는 것은 흔한 일 (투사적 동일시의 영향)

# 방략 1: 지배적 대상관계 정의하기

---

## 1a: 지배적 대상관계 확인하기

- 치료자는 환자와의 상호작용을 통해 현재 상연되고 있는 내적 대상관계에 대한 가설을 형성함
- 이때 상호작용 속에서 환자와 치료자가 각각 어떤 역할을 맡고 있는지 파악하는 것이 중요함
- 환자는 특정 관계 패턴에서 주로 하나의 특정 역할과 동일시할 수 있음
  - 때로 패턴의 여러 측면(양가적/삼자관계)과의 동일시가 가능함
  - 예: 관심 있는 양육자 ↔ 의존적이고 만족하는 자기  
거절하는 부모상 ↔ 화나고 요구적인 자기  
강력하고 모욕을 주는 타인 ↔ 평가절하되고 열등한 자기  
가학적인 박해자 ↔ 학대받은 희생자
- 대상관계가 뚜렷해진다고 느낄 때, 환자가 기술하거나 치료자와 상연하고 있는 상호작용 경험에 대해 구체적으로 탐색함
  - 지배적 대상관계는 치료에서 활성화된 갈등에 가장 접근하기 쉬운 표현이기 때문



# 방략 1: 지배적 대상관계 정의하기

---

## 1b: 지배적 대상관계 기술하기

- 이 과정은 갈등 영역에서 환자의 자기관찰 역량을 지지하고 정동을 컨테인한다.
- 치료자가 마음 속으로 지배적 대상관계를 공식화한 후,  
⇒ 대상관계 명명을 환자와 함께 발전시키고 공유해야 함
- “연기자로 기술하기”
  - 각자 특정 역할을 하는 환자 & 치료자 (or 환자의 삶의 다른 사람)
  - 자료를 명료화하는 질문으로 시작함
    - 이때 환자의 경험(특히 치료자 or 타인과의 상호작용)에 대해 세부사항을 물어야 함
  - 지배적 대상관계는 **항상 가설로 제시 + 환자의 말을 그대로 사용하여 내적 과정 공유하기**  
⇒ 환자가 이를 비난이나 평가가 아닌, 이해를 위한 노력으로 받아들일 수 있도록 전달하는 것이 중요함

# 방략 1: 지배적 대상관계 정의하기

## 1b: 지배적 대상관계 기술하기

치료자: 당신이 얘기했던 것처럼, 상사가 사람들 앞에서 당신을 비난하려 했던 것으로 보이네요. 그가 일부러 그렇게 한 것 같나요?

환 자: 그는 매 순간 좋아했어요!

치료자: 그럼, 내가 잘 알아들었다면, 상사가 당신을 비난하고 열등감을 느끼게 하면서 즐거워하는 것 같지만, 당신은 저항할 수 없다고 느끼는군요. 맞나요?

환 자: 네. 그는 진짜 개자식이에요.

치료자: 그 모든 게 **당신을 무력하고 굴욕적으로 느끼게 한다고 들리네요.**

내가 당신에게 늦은 이유를 물었을 때, 당신은 내 질문이 '냉정하다는' 듯이 반응했어

요—이건 당신이 침대에서 일어나 여기에 오는 게 얼마나 힘든지 내가 이해하지 못하는 것 같거나, 아니면 더 심하게는, 내가 그런 걸 신경 쓰지 않는다는 것 같네요. 그때부터 줄곧 당신은 눈물을 흘리고 있어요. 이건 마치 당신이 나를 불가능한 요구를 하고 있는 냉정한 감독관처럼 보면서, **당신은 무력하고 압도됐다고 느끼는 동시에, 자기 자신을 방어할 수도 없을 뿐 아니라, 그저 여기 앉아서 울기만 할 수 있다고 여기는 것 같아요.** 내 말이 맞나요?

# 방략 1: 지배적 대상관계 정의하기

---

## 1b: 지배적 대상관계 기술하기

- 환자가 정동적으로 관여되어 있으면서도,
  - 정서에 압도되지 않아 치료자의 제안을 고려할 수 있는 상태에서 연기자를 명명하는 것이 가장 효과적
- 때로 정서가 고조되었을 때, 경험을 말로 표현하는 것은 정동을 컨테인할 수 있게 함
  - 이는 환자가 정동적으로 압도되는 느낌을 덜 받고, 뒤로 물러나서 자신의 경험을 관찰할 수 있게 도움
  - 특히 BPO 환자일 때 or 전이에서 지배적 대상관계가 활성화될 때 해당됨

## 방략 2: 환자의 반복적이고, 경직되며, 또는 모순적인 경험 및 행동 특성에 주의를 환기시키기

2a: 억압 및 분열에 기반한 방어의 영향으로 지배적 대상관계가 임상 자료를 예측 가능하게 조직할 때  
환자의 반복적인 경험 및 행동 특성을 주목하게 하기

- 이 과정은 자기관찰 및 성찰을 촉진한다.
- 지배적 대상관계를 확인·기술한 후,
  - ⇒ 치료자는 단일 및 여러 회기에 걸쳐 반복되고 경직되게 나타나는 관계 패턴에 환자가 주목하도록 함
- 이를 통해 환자가 다양한 상황과 시간 속에서도 동일한 관계 패턴이 반복됨을 인식하도록 돕는 과정임

지난밤 당신의 형과 무슨 일이 있었는지에 대해 들었을 때, 당신이 상사와 상호작용하는 것과 비슷하다는 생각이 들었어요. 다시 한번, 당신은 공개적으로 비난받는 익숙한 자리에 있고, 그는 우월한 개자식처럼 행동하고요. 이런 패턴이 계속 나타나는 것 같네요.

음주에 대해 물었을 때, 또다시 나를 통제하고 비난하는 감독관처럼 보는 것 같네요. 마치 당신이 해낼 수 없다고 느끼는 것에 대해 생각하라고 강요하는 사람으로요. 당신이 좋아하지 않는 것을 내가 말하거나 할 때마다, 이런 관계가 반복해서 나타나는 것 같네요.



## 방략 2: 환자의 반복적이고, 경직되며, 또는 모순적인 경험 및 행동 특성에 주의를 환기시키기

---

### 2b: 분열과 억압이 환자의 경험 및 행동에 미치는 영향과 역할반전에 초점 맞추기

- 이 과정은 대안적 관점을 가져오며, 나아가 자기관찰 및 성찰을 촉진하는 동시에 내적, 주관적 경험 특성을 인식할 수 있도록 지지한다.
- 지배적 대상관계를 인식한 후,
  - ⇒ 치료자는 지배적 대상관계와 환자 경험의 다른 측면 간의 관계를 언급함
- 이 단계에서 환자의 주관성을 조직하는 관계 패턴을 더 넓은 관점으로 볼 수 있게 함
- 이때 현재 상연되는 대상관계 ↔ 분열·억압을 기반으로 방어되는 대상관계 간의 관계를 탐색
- 분열·억압에 기반한 방어가 환자의 주관적 경험에 미치는 영향에 초점을 둠

## 방략 2: 환자의 반복적이고, 경직되며, 또는 모순적인 경험 및 행동 특성에 주의를 환기시키기

---

### 2b: 분열과 억압이 환자의 경험 및 행동에 미치는 영향과 역할반전에 초점 맞추기

- **분열 기반 방어**가 지배적인 경우 다룰 것
  - ① 역할반전으로 발현되는 투사적 동일시의 영향
  - ② 이상화되고 박해적인 경험 측면의 해리로 발현되는 분열 자체의 영향
- 일반적으로 **역할반전**부터 다룸
- 동일한 대상관계 패턴이 다시 상연되지만,
  - 환자가 반대의 위치에 있음을 강조하거나
  - 의식적으로는 한 역할에 동일시하면서
  - 행동에서는 해리된 방식으로 다른 역할과의 동일시를 상연하고 있음을 강조함

## 방략 2: 환자의 반복적이고, 경직되며, 또는 모순적인 경험 및 행동 특성에 주의를 환기시키기

### 2b: 분열과 억압이 환자의 경험 및 행동에 미치는 영향과 역할반전에 초점 맞추기

- 역할반전에 주목하게 할 때,
  - 치료자는 환자가 뒤로 물러서서 종종 부인되거나 해리된 행동을 관찰하고, 대안적 관점을 가질 수 있게 함  

나를 통제적인 사람으로 보는 동시에, 당신이 생각하기 싫은 주제를 꺼내지 말라고 주장할 때는 날 통제하는 것 같네요. 어떻게 생각해요?
- 그다음 환자가 자기·타인을 해리되고 모순적으로 보거나, 이상화 ↔ 편집적으로 보는 것을 오갈 때  
⇒ 치료자는 이러한 경험의 불안정하고 모순적인 특성에 초점을 맞춤
- 이러한 상황에서 치료자는
  - 환자의 관점을 넓혀서 분리된 대상관계들을 연결하고, 이를 시간의 흐름 속에서 이어진 경험으로 통합하도록 도움

회기를 시작할 때, 당신은 여기에 돌아온 게 안전하고 행복하다고 말했어요. 하지만 내가 당신의 음주 문제를 꺼내자마자, 당신 눈에는 마치 내가 거절하고 비난하는 것 같고, 비난하고 돌봐 주지 않는다고 느꼈던 당신의 차가운 어머니 같은가 봐요.

## 방략 2: 환자의 반복적이고, 경직되며, 또는 모순적인 경험 및 행동 특성에 주의를 환기시키기

### 2b: 분열과 억압이 환자의 경험 및 행동에 미치는 영향과 역할반전에 초점 맞추기

- **억압 기반 방어** 세팅 → 환자의 반복적이고 경직된 경험 특성에 주목하게 함
  - 이는 방어적 대상관계의 비교적 고정적이고 반복적이며 예상할 수 있는 활성화를 성찰하게 함
- 그 후 상호작용에서 자기·타인에 대한 관점의 비연속적이고 체계적인 왜곡에 주목하게 함
  - 이를 통해 대상관계의 경직성 + 억압 방어가 주관성에 미치는 영향을 이해하도록 함
- 분열 기반 방어와의 차이 → 억압 세팅에서 역할반전은 치료 초기에 뚜렷하게 나타나지 않을 수 있음

또다시 당신이 직장에서 굴욕감을 느낀다고 말할 때, 당신은 마치 자신을 경쟁적인 사람들에게 둘러싸인 무능력한 실패자로 느끼는 것 같네요. 그리고 그 사람들에게 대해서는 당신을 깔아뭉개는 걸로 기쁨을 느낀다고 생각하는 것 같고요. 이건 익숙한 패턴이긴 한데, 하지만 당신은 최근 승진했는데 왜 지금 이런 게 떠오르는지 의아하네요. 당신의 실제적인 성공과 당신이 받은 인정은 자신을 어떻게 보는지에 별로 영향을 주지 않는 것 같아요. 이건 마치 당신이 자기 자신을 계속 고통스러운 관점으로 보고 싶은 것 같아요.



## 방략 2: 환자의 반복적이고, 경직되며, 또는 모순적인 경험 및 행동 특성에 주의를 환기시키기

---

### 2b: 분열과 억압이 환자의 경험 및 행동에 미치는 영향과 역할반전에 초점 맞추기

- 방략 2의 성과 → 방어적 대상관계가 점차 자아이질적이 되는 것
  - 즉, 더 이상 자연스럽게 느껴지지 않게 됨
  - BPO → 자신의 경험이 불안정하고 모순적임을 인식함
  - NPO → 자기·타인에 대한 관점을 얼마나 경직되게 유지해왔는지 인식함
- 환자의 반복적·경직된 경험 패턴을 다루는 개입 → 환자가 한 걸음 물러나 자신의 행동과 내적 경험을 관찰하게 함  
⇒ 그 결과, 대안적 관점을 가질 수 있도록 함

## 방략 2: 환자의 반복적이고, 경직되며, 또는 모순적인 경험 및 행동 특성에 주의를 환기시키기

---

### 2b: 분열과 억압이 환자의 경험 및 행동에 미치는 영향과 역할반전에 초점 맞추기

- 갈등 영역에서 대안적 관점을 갖는 것은 근본적인 변화를 나타냄
  - BPO → 경험을 맥락과 관련시키는 역량 촉진
  - NPO → 자기·타인에 대한 방어적 관점에 의문 제기 가능
- 이를 통해 탐색의 초점이 환자 자신의 내적·주관적 경험으로 이동함
  - 특히 BPO의 경우 주관적·내적 경험 특성을 인식하는 능력은 중요한 발전임
    - 대부분 갈등 영역에서 경험에 대한 콘크리트한 관점을 포기하기 어려워하기 때문
- 방략 2의 개입은 환자가 내적 경험을 탐색하는 데 초점을 맞추며 '왜 경험을 그렇게 조직했는지' 호기심을 갖도록 하는 것
- 지배적 대상관계에 관한 갈등·불안 탐색의 기반 형성 & 심리적 갈등·방어 영역에서 성찰 역량을 증가시킴

## 방략 3: 지배적 대상관계에 내재된 불안과 갈등을 탐색하고, 기저에 있는 소망, 두려움, 개인적 의미에 대한 가설 세우기

---

- 이 과정은 방어기제를 추동하는 불안의 자각을 견딜 수 있는 역량을 지지한다. 이는 방어 기능을 한층 더 유연하게 한다. 주관성의 구조적, 상징적 특성과 궁극적으로 심리적 갈등이 환자의 경험과 행동에 미치는 영향을 인식하는 환자의 관점을 넓힌다.
- 방략 3 – 지배적 대상관계와 연결된 불안·갈등을 탐색하고 해석하는 단계
  - 이전 단계의 초점 → 환자의 심리적 기능과 행동에 대한 기술적 특징
    - 환자가 자신의 내적 경험에 주의를 돌리고 말로 표현하는 것
  - 치료자는 질문을 통해 개입을 확장함 “무엇이 환자가 경험을 그렇게 조직하도록 동기화하는가?”
    - 질문을 하기 전, 환자가 탐색의 초점이 자신의 내적 경험에 있음을 인식하게 함
    - 또한 자신이 왜 그렇게 경험과 행동을 조직하는지에 대해 호기심을 느낄 수 있을 때에만 해석을 제시함
  - BPO – 갈등 상황에서 성찰 역량이 쉽게 붕괴됨 → 방략 1, 2를 통해 성찰 능력을 충분히 지지하는 것이 선행되어야 함
  - NPO – 성찰 역량이 비교적 안정적임 → 더 빠르게 내적 동기와 의미 탐색으로 나아감

### 방략 3: 지배적 대상관계에 내재된 불안과 갈등을 탐색하고, 기저에 있는 소망, 두려움, 개인적 의미에 대한 가설 세우기

---

- 치료자가 핵심 갈등을 탐색하고 마침내 해석할 때,
  - 지배적 대상관계의 반복적·경직된 활성화를 이해하는 가능한 방식을 제안함
  - 이러한 제안은 방어의 동기를 해석하는 형태로 제시됨 (제10장 참조)
  - 예: (분열 기반 방어) – 긍정적 관계 경험을 보호하기 위해 → 치료자를 부정적으로 지각하는 방향으로 이동함
  - 예: (억압 기반 방어) – 자신의 공격성·경쟁심을 피하기 위해 → 자신을 무능하고 어린 존재로 경험함
- 핵심 갈등의 탐색과 해석은
  - 환자가 자신의 방어를 동기화하는 불안을 자각하고 견딜 수 있도록 도움



## 방략 4: 확인된 갈등이 시간에 따라 서로 다른 맥락에서 활성화될 때 이를 혼습하고 치료목표 및 환자의 발달력과 연결짓기

---

- 이 과정은 환자가 갈등적 내적 대상관계 및 관련된 불안을 컨테인할 수 있고 부적응적 방어를 포기할 수 있게 한다. 이는 통합적 변화, 경험의 맥락화 및 기능의 유연성을 촉진한다.
- 갈등이 반복적으로 상연되고 탐색·해석될수록 관련 대상관계가 점점 익숙해지고 덜 위협적으로 변화함
- 확인된 갈등을 혼습하는 과정에서 환자는 갈등적 대상관계와 불안을 인식하고 견디는 능력을 발달시킴
  - 궁극적으로는 지배적인 자기감 안에서 컨테인할 수 있는 역량을 발달시키며, 통합적인 변화로 이어짐
- 다양한 관점·맥락에서 방어와 갈등을 표상하는 대상관계를 상연하고 탐색하는 경험을 갖는 것이 필요함
  - 혼습 → (치료 & 일상생활에서) 새로운 방식의 행동하기, 사고하기, 느끼기를 시도하는 것을 포함

## 방략 4: 확인된 갈등이 시간에 따라 서로 다른 맥락에서 활성화될 때 이를 혼습하고 치료목표 및 환자의 발달력과 연결짓기

---

- 특정 갈등의 혼습은 수개월에 걸쳐 일어남
  - 초기에는 갈등이 간헐적으로 다시 활성화되는 수준에 머무르기도 함
  - 이후에는 동일한 구조를 가진 유사한 대상관계(군집)까지 혼습이 확장됨
- 혼습 과정에서 환자는 편집 불안 ↔ 우울 불안 사이를 오가며 분투함
  - 이는 갈등적 대상관계를 견뎌 내고 컨테인하는 과정임
- 이 과정에서 치료자는 지배적 갈등 & 환자가 치료를 시작하게 된 초기 문제(어려움)을 연결함
  - 환자의 발달적 과거 경험을 가져오고, 현재의 내적 세계와 어려움이 초기 경험을 어떻게 반영하는지 고려함
- 발달적 과거와의 연결은 현재 경험을 깊이 이해하고 맥락화하는 기능을 함
  - 동시에 환자가 시간에 걸쳐 일관된 자기 내러티브를 발달시키도록 도움

제3절

# 개별 환자에게 TFP-E 방략 맞추기

### 임상 예시 BPO 환자의 치료방략

M 씨가 치료에 왔을 때, 그녀는 실직한 30세 미혼 여성이었다. 그녀는 최근 다른 주에서 살다가 어머니의 집으로 돌아왔는데, 웨이트리스로 일하다가 해고되었기 때문이다. 그녀는 자신을 무례하게 대한다고 느꼈던 손님과 언쟁에 휘말리게 됐고, 결국 손님의 얼굴에 뜨거운 피자를 던지려고 위협했다.

M 씨는 사회적으로 고립되어 있어서, 직계 가족 외에는 장기적인 관계가 없었다. 그녀는 일련의 피상적이거나 짧은 폭풍 같은 친구관계를 이야기했고, 데이트나 친밀한 관계에 대한 이야기는 없었다. 그녀의 어머니는 함께 사는 조건으로 치료를 받으라고 했다.

M 씨는 덩치가 크고 과체중에 거만한 여성이었고, 확연히 적대적이었으며, C 박사를 노려보는 것 외에는 거의 눈을 마주치지 않았다. C 박사가 개인력을 들으려고 하자, 그녀는 투명스럽고 불충분하게 반응했다. 이것은 비언어적으로 C 박사의 질문이 거슬리거나 바보 같다는 것을 전달했다. 동시에, M 씨는 자신을 '아무 쪽에도 쓸모없고 형편없다고' 보고 있다는 것을 전달했다.

예비치료에서 환자를 만난 후, C 박사는 중간 경계선 수준에서 조직된, 편집적 및 자기애적 특징을 지닌 경계선 성격장애 진단을 내렸다. 성격장애의 구조적 면접-개정판(STIPO-R; Clarkin et al., 2016)에 의한 환자의 프로파일은 빈약한 대상관계와 높은 수준의 공격성에서 높은 점수를 보였다.



〈표 6-2〉 TFP-E의 방략 및 기능, BPO에 맞춰 수정

### 방략 1. 지배적 대상관계 정의하기

#### 1a. 지배적 대상관계 확인하기

기능: 임상 초점을 갈등 영역으로 좁히면서 자신의 정동을 좀 더 잘 컨테인하도록 돕는다.

#### 1b. 지배적 대상관계 기술하기

기능: 환자의 자기관찰 역량을 지지하며 고도로 부하된 정동 상태를 컨테인한다.

### 방략 2. 환자의 반복적이고, 경직되며, 또는 모순적인 경험 및 행동 특성에 주의를 환기시키기

#### 2a. 단일 대상관계가 분열에 기반한 방어의 영향 아래 임상 자료를 예측 가능하게 조직할 때 환자의 경험 및 행동의 반복적인 특성을 주목하게 하기

기능: 자기관찰 및 성찰을 촉진한다.

#### 2b. 역할반전에 초점 맞추기

기능: 투사적 동일시가 환자의 주관적 경험과 행동에 미치는 영향에 초점을 맞추므로써, 대안적 관점을 가져오고 성찰과 자기인식을 촉진한다.

#### 2c. 이상화된 및 박해적인 대상관계의 해리에 초점 맞추기

기능: 환자의 주관적 경험 및 행동에 대한 분열의 영향을 강조함으로써 내적 상태에 대한 성찰을 촉진하며 동시에 환자가 시간에 걸쳐 이상화된 및 편집적인 경험을 맥락화하도록 한다.

#### 2c. 이상화된 및 박해적인 대상관계의 해리에 초점 맞추기

기능: 환자의 주관적 경험 및 행동에 대한 분열의 영향을 강조함으로써 내적 상태에 대한 성찰을 촉진하며 동시에 환자가 시간에 걸쳐 이상화된 및 편집적인 경험을 맥락화하도록 한다.

### 방략 3. 분열을 동기화하고 지배적 대상관계를 조직하는 불안 및 갈등을 탐색하고, 기저에 있는 소망과 두려움에 대한 가설 세우기

기능: 이상화된 및 편집적인 대상관계를 상호 해리시키는 불안의 인식을 견뎌 내는 역량을 촉진시키며, 방어 기능을 좀 더 유연하게 한다. 주관성의 구조적, 상징적 특성과 궁극적으로 심리적 갈등이 환자의 경험과 행동에 미치는 영향을 인식하는 환자의 관점을 넓힌다.

### 방략 4. 확인된 갈등 혼습하기

#### 4a. 확인된 갈등 및 관련된 불안이 서로 다른 맥락에서 시간에 걸쳐 상연될 때 이를 혼습하면서 치료목표와 환자의 대인관계를 연결시키기

기능: 환자가 공격성 표현과 관련된 불안을 컨테인할 수 있도록 하며 분열에 기반한 방어를 포기할 수 있도록 한다. 이때 이상화된 및 박해적인 내적 대상관계의 통합을 촉진시키고 정체성 공고화 과정을 점진적으로 이끄는 동시에 대인관계 기능을 향상시킨다.

#### 4b. 확인된 갈등을 환자의 발달력과 연결하기

기능: 환자의 자기이해 수준을 심화시키고 나아가 방어를 동기화하는 불안을 컨테인하도록 촉진시킨다. 이는 시간에 따른 경험의 맥락화와 정체성 공고화 과정을 지지한다.



## 방략 1: 지배적 대상관계 정의하기

박해하는 대상관계  
확인

M 씨는 처음에 주 2회 치료를 포함한 치료계약에 동의했으나, 곧 치료틀을 따르는 것을 어려워했다. C 박사의 사무실로 가는 것이 객관적으로 불편했을 뿐만 아니라, C 박사가 M 씨에게 부과했다고 여기는 **치료틀을 따르는 것이 그녀에게는 피해를 입는 느낌**을 주었다. M 씨는 **자주 회기에 늦었고, 때론 일찍 뛰쳐나갔고, 종종 아무 말 없이 앉아 있었다**. 그녀는 '파업 중이었다'. 그녀는 C 박사를 조용히 흘겨보거나 일주일에 두 번 와야 한다고 주장하는 **C 박사가 얼마나 자기 잇속만 차리고 무정한지 불평했다**. M 씨는 C 박사가 치료 모델을 경직되게 고수하는 것에만 관심이 있고 이 모든 것이 M 씨에게는 얼마나 어려운지에 대해서는 별로 신경 쓰지 않는다고 공격했다.

종종 C 박사가 말하려고 할 때 M 씨는 **말을 자르고, 가로막았으며, 언쟁을 하거나, 단지 의자에 걸터앉아서 주먹을 쥐었다 폈다 하고 노려보았다**. 역전이에서, C 박사는 **좌절감과 통제 받는다는 느낌과 무기력감**을 느꼈으며, 때로는 겁을 먹기도 했다.

⇒ 비언어적 의사소통,  
역전이



# 방략 1: 지배적 대상관계 정의하기

## 1a: 지배적 대상관계 확인하기

- 이 과정은 치료자가 임상 초점을 갈등 영역으로 좁히면서 자신의 정동을 좀 더 잘 컨테인하도록 돕는다.

지배적 대상관계  
가설 형성

C 박사의 역전이와 M 씨의 언어적 및 비언어적 의사소통을 활용함으로써, C 박사는 M 씨의 지배적 대상관계에 대해 가설을 세웠다. M 씨의 지배적 대상관계는 그 순간 M 씨의 관계 경험을 조직했다(방략 1a). C 박사는 분노하고 반항적이며 무기력한 누군가와 통제하고 공격적이며 괴롭히는 사람에 대한 대상관계를 생각했는데, 전체 관계는 적대감과 두려움으로 채색되어 있었다.

역전이에서 C 박사는 M 씨에 의해 통제받는다고 느꼈다. 때로는 희생당한다고 느꼈고, 때로는 무기력하고 두려웠다. M 씨는 행동으로 괴롭히는 사람을 연기했다. 그러나 C 박사가 M 씨의 비난과 항변을 반영했을 때, 환자는 C 박사에게서 괴롭힘을 당하고 통제받는 것으로 느끼는 것 같았고, 자기 행동의 영향을 자각했는지는 분명하지 않았다. 이와 같이 C 박사는 마음속으로 무기력하고 반항적인 환자—자기와 괴롭히고 공격하는 치료자—타인에 의해 통제받는 지배적 대상관계를 공식화했다. C 박사는 또한 이러한 동일한 패턴이 M 씨의 어머니와의 관계에서 펼쳐지고 있다는 것을 인식했다. M 씨는 어머니가 그녀를 괴롭히며 치료를 받아야 한다고 생각한 반면, M 씨는 통제받는다고 느끼고, 격분하고 반항했다.

반복되는 패턴 확인

# 방략 1: 지배적 대상관계 정의하기

## 1b: 지배적 대상관계 기술하기

- 이 과정은 환자의 자기관찰 역량을 지지하며 고도로 부하된 정동 상태를 컨테인한다.

환자가 정동적으로  
관여되어 있을 때

이 회기에서 M 씨는 10분 늦게 도착하고는 C 박사의 사무실까지 오는 것이 불편하다고 불평했다. 그녀는 C 박사가 M 씨의 시간이나 편의를 전혀 ‘신경 쓰지’ 않는다고 불평했다. M 씨는 상당히 동요되었고 C 박사의 대답을 기다렸다. C 박사는 이 기회를 지배적 대상관계를 기술하기 위해 활용했는데(방략 1b), 이것이 M 씨에게 어느 정도 정동을 컨테인하게 하고 자기관찰 과정을 촉진시키길 원했다.

C 박사는 M 씨가 자신의 지배적인 의식적 경험을 이해했을 때, 이를 말로 표현하려고 했다. “나는 통제적이고 이기적이고, 내 욕구를 채우기 위해서 치료들을 경직되게 고수하고, 이

게 당신에게 얼마나 어려운지는 전혀 신경 쓰지 않는 동안 당신은 통제당하고 무기력하고 좌절감을 느끼네요. 당신이 매우 화가 날 거라는 것을 이해합니다.” M 씨는 대답했다. “그렇고 말고요. 제가 그렇게 느낀다고요. 안 그럼 내가 어떤 걸 느낄 수 있겠어요?” 그때, 그녀는 덜 동요되고 덜 두려운 듯 보였다.

감정을 명명함으로써  
정동의 컨테인 효과

지배적 대상관계의  
언어화

## 방략 1: 지배적 대상관계 정의하기

### 논평

- 첫 번째 목표 – 현재 회기에서 환자의 경험을 조직하는 이상화되거나 박해하는 대상관계를 확인하는 것
  - 이 대상관계는 종종 전이에서 정동적으로 지배적임
- 정동이 강하게 활성화될 때, 비언어적 의사소통 + 역전이가 가장 유용한 의사소통 수단이 됨
  - 반면 언어적 표현은 핵심 정동과 해리될 수 있음
- 치료자는 혼란스러운 임상 상황에서 자신의 혼란을 견딜 필요가 있음
  - 역전을 행동화 X, 컨테인해야 함
- 이후 치료자는 현재 환자의 경험을 조직하는 대상관계에 대해 가설을 세우기 위해 환자의 말을 반영함

## 방략 1: 지배적 대상관계 정의하기

### 논평

- 환자에게 추가 설명을 요청한 뒤, 관계에 대한 환자의 관점을 말로 나타내기 위해 함께 작업함
  - 이는 수반된 표상에 대해 기술하고, 환자가 의식적으로 동일시하는 대상관계가 어느 측면인지 확인하는 것
- 지배적 대상관계를 명료화하고 말로 표현함으로써
  - 환자가 정동을 컨테인할 수 있게 하고, 환자와 치료자 모두의 전반적인 혼란 및 불안 수준을 줄일 수 있음
  - 또한 환자는 이해받는다고 느끼게 되며, 치료자가 자신을 이해하려고 노력한다고 볼 수 있게 됨
- 지배적 대상관계를 정의하는 것은 자기관찰 과정에 착수하는 것으로, 치료자가 후속 개입을 수립하는 과정임

## 방략 2: 환자의 반복적이고, 경직되며, 또는 모순적인 경험 및 행동 특성에 주의를 환기시키기

- 방략 2는 세 가지 순차적 단계로 개념화됨
  - 치료자는 반복되는 지배적 대상관계 패턴에 주목함
    - 이 대상관계는 한 회기 뿐 아니라 여러 회기, 전이 안팎에서 환자의 경험과 의사소통을 조직함
  - 치료자는 대상관계의 역할반전에 초점을 둠
    - 이는 환자가 대상관계의 양 측면을 번갈아 동일시하는 과정, 또는 한 측면과 동일시하면서 다른 측면을 상연하는 양상을 강조함
  - 치료자는 이상화되고 박해적인 대상관계에 대해, 시간에 따른 자기경험의 해리된 특성에 주의를 두도록 함
- 이는 환자가 즉각적인 정동 경험에서 벗어날 수 있도록 촉구함



## 방략 2: 환자의 반복적이고, 경직되며, 또는 모순적인 경험 및 행동 특성에 주의를 환기시키기

- 방략 2a: 경직되고 반복적이며 예측 가능한 경험 특성을 자각하도록 하기
- 방략 2b: 자신의 현재 경험과 행동 사이의 모순을 볼 수 있도록 하기
- 방략 2c: 자신의 현재 지배적인 경험과 다른 시점에 가졌던 경험 간의 모순에 주목하기

이후 회기들에서, C 박사는 M 씨가 어떻게 그렇게 자주 괴롭힘을 당하고 통제당하고 화난 느낌을 받았는지에 M 씨의 주의를 돌렸다(방략 2a). M 씨는 동의했다. 그녀는 실제로 다른 사람들과의 모든 만남에서, 특히 그의 어머니와 C 박사를 만날 때 통제당하고 괴롭힘 당하는 느낌이라고 말했다. M 씨는 말했다, “당연히 저는 화가 나요. 나처럼 계속 당하면 누군들 이런 기분을 느끼지 않겠어요?”

C 박사와 M 씨는 그녀가 통제당한다고 느끼는 다양한 상황과 또한 그런 포지션으로 그녀 자신을 보는 것에 수반된 강력한 부정적 정서를 확인하기 시작했다. C 박사와의 관계에서, 통제 이슈는 치료틀을 두고 지속적으로 투쟁하는 것을 중심으로 조직되었다. C 박사의 사무실로 이동하는 불편함, 주 2회 상담에 대한 부담, 회기가 정해진 시간에 시작하고 끝나는 것, 심지어 회기에서 M 씨가 말을 해야 한다는 기대 이 모든 것이 M 씨에게 괴롭힘 당하고 통제 당하는 느낌, 적대감, 반항심을 느끼게 했고, C 박사에게는 경직되고, 통제하고, 자기 잇속만 차리는 역할이 주어졌다. 유사한 어려움들이 M 씨의 어머니와의 상호작용에서도 반복적으로 나타났다.



## 방략 2: 환자의 반복적이고, 경직되며, 또는 모순적인 경험 및 행동 특성에 주의를 환기시키기

BPO 환자의 치료방략

### 2a: 단일 대상관계가 분열에 기반한 방어의 영향 아래 임상 자료를 예측 가능하게 조직할 때 환자의 경험 및 행동의 반복적인 특성을 주목하게 하기

- 이 과정은 자기관찰 및 성찰을 촉진한다.

⇒ 동일한 관계 패턴 인식하게 함  
& 강한 정동 속에서도 패턴을 명료화

M 씨는 상담에 15분 늦었는데, 자신이 어머니를 얼마나 경멸하는지 아나면서 화를 내며 고함쳤다. 그녀의 어머니가 고양이를 잔인하게 대한다고 여겨지는 것에 대해 말하기 시작했는데, 어머니는 보통 출근하기 전에 거실 문을 잠근다고 했다. 어머니는 고양이를 돌보지 않고, 오직 자신의 편의만 생각했다. C 박사가 말하기 시작했을 때, M 씨는 위협적으로 의자에 걸터앉으며 C 박사를 흘겨보았고, 주먹을 쥐락펴락했다. C 박사는 자신의 불안을 컨테인했다. 그런 다음 C 박사는 M 씨에게 자신의 생각을 공유하고 싶고 M 씨도 공유하고 싶은 것이 있는지 궁금했다. M 씨는 곰곰이 생각한 다음 그렇다고 했다.

C 박사는 말하기 시작했다. “그러니까 당신의 어머니가 고양이를 통제하고, 이기적으로 거실은 신경 쓰면서 고양이의 편의는 전혀 신경 쓰지 않는다고 했지요. 이런 경험은 당신이 원하지 않는데도 그리고 당신이 여기에 있는 게 그렇게 힘든데도 치료받아야 한다고 어머니가 고집할 때 당신이 어떻게 느꼈을지 생각하게 하네요.”(방략 2a)

M 씨는 C 박사의 말을 인정하지 않았고 대신 사무실까지 올 때의 교통체증과 주 2회 상담에 대한 부담을 불평했다. 이 지점에서 C 박사는 전이에서 나타나는 이러한 패턴에 대해 말했다. “당신의 지금 불평을 들으면, 당신은 지금 나와 여기서 어머니에 대해 말한 것과 같은 경험을 하고 있지 않은가요. **이건 우리가 많은 시간 동안 우리 사이에서 관찰해 온 패턴이에요.** 나는 통제하고 이기적으로 보이고, 당신은 괴롭힘 당하고 통제받는다고 느끼죠.”(방략 2a)

## 방략 2: 환자의 반복적이고, 경직되며, 또는 모순적인 경험 및 행동 특성에 주의를 환기시키기

### 2b: 역할반전에 초점 맞추기

- 이 과정은 투사적 동일시가 환자의 주관적 경험과 행동에 미치는 영향에 초점을 맞추므로써, 대안적 관점을 가져오고 성찰과 자기인식을 촉진한다.

C 박사의 말에 대답하면서 M 씨는 좀 더 침착해지고, 좀 더 억제하고, 어느 정도 성찰적으로 보였다. C 박사는 M 씨가 그 순간에 관점을 넓혀서 자신의 행동과 통제적이고 괴롭히는 사람에 대한 해리된 동일시를 고려할 수 있는 마음 상태에 있었을 것이라고 생각했다. C 박사는 자주 통제적이고 괴롭히는 사람과 연결되었다. 이 점에서 C 박사는 임상 과정에서 상연된 역할반전에 M 씨의 주의를 환기시키고자 했다. 그래서 C 박사는 다음과 같이 말했다. 그녀는 M 씨가 통제당하고 괴롭힘당한다는 감정을 이해하는 동시에, 또한 M 씨 자신이 C 박사와의 관계에서 때로 통제하거나 괴롭히는 행동을 하고 있는 것을 볼 수 있는지 궁금하다고 했다—예를 들어, C 박사가 말을 하려고 할 때 말을 자르거나, 의자에 걸터앉아 C 박사를 노려보면서 주먹을 쥐었다 폈다 한다고. “당신은 내가 당신을 통제한다고 느끼는 동시에, 나를 통제하고 있어요. 그리고 내가 당신을 괴롭힌다고 경험하는 동시에, 같은 방식으로, 당신이 나를 괴롭힐 수 있죠.”(방략 2c)

그 후 수개월 동안, C 박사는 전이에서 핵심적인 지배적 대상관계의 반복적인 상연을 확인하기 위해 함께 작업했고, 이를 통해 M 씨가 임상 과정에서 역할반전의 영향을 알아차리게끔 했다.

지배적 대상관계 기술  
& 역할반전에 초점



## 방략 2: 환자의 반복적이고, 경직되며, 또는 모순적인 경험 및 행동 특성에 주의를 환기시키기

### 2c: 이상화된 및 박해적인 대상관계의 해리에 초점 맞추기

- 이 과정은 환자의 주관적 경험 및 행동에 대한 분열의 영향을 강조함으로써 내적 상태에 대한 성찰을 촉진하며 동시에 환자가 시간에 걸쳐 이상화된 및 편집적인 경험을 맥락화하도록 한다.

치료틀에 대한 어려움이 계속되고 간헐적으로 폭풍 같은 회기들에서 M 씨가 적대적인 비난과 편집증적 특징을 보였음에도 M 씨는 치료를 지속했고 진전을 보이기 시작했다. 전반적으로, 그녀는 회기에서 덜 공격적이었고, 역할반전이 덜 혼란스러워졌으며 치료과정에 덜 파괴적이었다. 그녀는 꾸준히 일자리를 찾았고, 집에서는 덜 힘든 것 같았다. 동시에, 그녀는 나아지고 있다고는 거의 말하지 않았고 C 박사에게 불평을 계속했다(비록 완전히 열성적으로 하지는 않았지만). 그럼에도 M 씨는 때때로 무척 망설이며 치료 및 치료 밖 환경에 대한 긍정적인 관점을 인정했다. 그리고 나면 그녀는 빠르게 평소의 적대적이고 편집적인 태도로 돌아가곤 했다. 이러한 발전으로 C 박사는 임상 과정을 예측 가능하게 조직했던 익숙한 편집적 대상관계를 분명하게 말할 수 있었을 뿐 아니라 관계에 대한 좀 더 감춰져 있고 이상화된 관점을 포착할 수 있었다. 이 관점은 C 박사가 M 씨의 모든 문제를 해결해 줄 거라고 M 씨가 기대했던 것이다.

그들의 관계에 대한 편집적이고 새롭게 분명해진 이상화된 관점을 M 씨와 함께 이야기하고 검토함으로써, C 박사는 M 씨가 시간에 걸쳐 활성화된 관계에 대한 모순되고 해리된 관점을 연결하도록 시도했다. 예를 들면, 치료한 지 6개월째 되는 회기에서, M 씨의 편집적 시위에 대해 C 박사는 다음과 같이 말했다. “당신은 내가 당신을 통제하고 당신을 돕는 것엔 관심이 없을까 봐 두려워하고 화를 내요. **이건 지난 회기에서 당신이 말한 것과는 달라요.** 그때 당신은 나아지고 있고, 치료가 그것과 관련 있을 수 있다고 인정했어요.”(방략 2c) C 박사는 M 씨가 경청하고 있는 것을 볼 수 있었고 이 개입을 ‘성찰을 위한 노력’으로 경험하고 있다는 것을 알 수 있었다.<sup>2)</sup> C 박사가 모순에 주목하게 하자 M 씨는 호기심을 가졌고 그때 C 박사는 이어서 치료방략 3으로 넘어갔다—즉, 왜 M 씨가 관계에서 해리되고 박해적인 관점과 이상화된 관점 사이를 오가면서 부정적인 관점에 우선적으로 초점을 두게 되는지에 대한 가능성 있는 설명을 제공하기 위해서이다.

분열의 연결 시도

⇒ 이상화 ↔ 박해 대상관계가  
통합되지 않고 교대됨

## 방략 2: 환자의 반복적이고, 경직되며, 또는 모순적인 경험 및 행동 특성에 주의를 환기시키기

### 논평

- **방략 2a** – 반복되고 예측 가능한 지배적 대상관계에 익숙해지도록 도움
- 단일한 대상관계가 서로 다른 상황에서 반복됨을 인식하고, 관찰하도록 촉진시킴
  - 환자가 정동적 경험에 단순히 '있기'보다는 그것을 '보기' 위한 공간을 만들도록 도움
- 갈등 상황과 강한 정동 속에서도 패턴을 명료하게 하고 자기 관찰 역량을 지지함으로써
  - 환자는 분열에 기반한 방어가 경험에 미치는 영향을 다룰 수 있는 준비가 됨

## 방략 2: 환자의 반복적이고, 경직되며, 또는 모순적인 경험 및 행동 특성에 주의를 환기시키기

### 논평

- **방략 2b** – 투사적 동일시에서 시작하여 역할반전에 주목함
  - 치료자는 먼저 환자의 관점에서 지배적 대상관계를 기술함 (C 박사에게 괴롭힘을 당한다고 느끼는 M씨)
  - 동일한 관계 패턴이 반대로 상연되는 순간을 포착함 (C 박사를 괴롭히는 M씨)
    - 이때 환자는 치료자가 학대한다고 경험하는 동시에, 실제 치료자를 학대하고 있음을 언급함
  - 방략 1보다 더 적극적인 개입 → 환자의 관점을 넓혀서 갈등적인 경험 측면을 보게 함
  - 갈등적 경험은 행동으로 표현되지만 그의 지배적 경험으로부터 방어적으로 해리되어 있음
    - 환자가 해리된 경험(자신의 행동 측면)을 인식하도록 도움
- ⇒ 자기관찰 및 자기자각이 증가하고 대안적 관점을 형성하여, 콘크리트한 경험에서 벗어나 성찰하도록 함

## 방략 2: 환자의 반복적이고, 경직되며, 또는 모순적인 경험 및 행동 특성에 주의를 환기시키기

### 논평

- 역할 반전에 초점을 둘 때, 관련된 정동은 더 잘 컨테인되고 덜 불안정한 경향이 있음
  - 동시에 환자는 투사와 해리에만 의지하기 보다, 자신의 공격성에 부분적으로 책임을 지기 시작함
- 환자가 '선'하고 박해하는 치료자의 무고한 희생자가 아니라,
  - 오히려 치료자와 환자 모두 '악'하고 각자가 박해자이자 적대적인 희생자임을 깨닫게 됨  
⇒ 환자가 편집적 세계 인식에서 벗어나기 시작함
- 분열된 경험의 측면을 인식함으로써 본격적인 '분열' 자체를 다루는 단계(방략 2c)로 이동 가능함



## 방략 2: 환자의 반복적이고, 경직되며, 또는 모순적인 경험 및 행동 특성에 주의를 환기시키기

### 논평

- **방략 2c** – 이상화된 대상관계 ↔ 박해적 대상관계 간의 이동에 주목함
  - 이 두 관계는 서로 해리된 채 시간에 따라 번갈아 상연됨
- 치료자는 환자 경험의 불안정성과 모순성에 반복적으로 주의를 환기시킴
  - 분리되어 있던 상이하고 모순적인 대상관계를 나란히 두고 볼 수 있도록 도움
  - 이를 통해 현재 경험을 다른 시간의 경험과 연결하여 맥락화함
- 두 대상관계 모두 방어적으로 왜곡된 관점임을 인식하고,
  - 이는 외부 현실이 아니라 자신의 내부 세계의 측면이라는 것을 이해함

## 방략 3: 분열을 동기화하고 지배적 대상관계를 조직하는 불안 및 갈등을 탐색하고, 기저에 있는 소망과 두려움에 대한 가설 세우기

BPO 환자의 치료방략

- 이 과정은 이상화된 및 편집적인 대상관계를 상호 해리시키는 불안의 인식을 견뎌 내는 역량을 촉진시키며, 방어 기능을 좀 더 유연하게 한다. 주관성의 구조적, 상징적 특성과 궁극적으로 심리적 갈등이 환자의 경험 및 행동에 미치는 영향을 인식하는 환자의 관점을 넓힌다.

### 설명적 개입

C 박사는 이전 개입(방략 2c)에 대해 M 씨가 호기심을 가지는 걸 감지했다. C 박사는 C 박사와의 관계에 대한 환자의 현재 친숙하고 편집적인 관점과 M 씨가 이전 회기에서 얘기했던 이상화된 관점 사이의 모순에 주의를 환기시켰다. M 씨는 열심히 집중하는 것 같았다. C 박사는 계속해서 왜 M 씨가 관계의 해리되고 모순적인 관점들 사이를 왔다 갔다 했는지 가능성 있는 설명을 해 나갔다. 그러면서 먼저 부정적인 것에 초점을 맞추었다(방략 3).

C 박사는 다음과 같이 제안했다. “아마도 당신은 우리 사이의 부정적인 관계에 다시 초점 맞추는 것을 좋아하는 것 같아요. 왜냐하면 그래야 친숙하고 안전하다고 느끼기 때문이죠. 긍정적인 관계를 경험하는 그 순간은 좋을 수 있지만, 그렇게 하는 것은 위험하다고 느낄 수 있죠. 부정적인 감정은 너무 압도적이어서 모든 좋은 감정이 언제든지 쉽게 사라질 수 있어요. 만약 당신이 부정적인 것을 계속 고수하면서 긍정적인 것을 숨긴다면, 그건 좋은 감정들을 비밀 장소에 보호하는 걸 거예요.”

### 방략 3: 분열을 동기화하고 지배적 대상관계를 조직하는 불안 및 갈등을 탐색하고, 기저에 있는 소망과 두려움에 대한 가설 세우기

#### 논평

- 환자와 내적 경험이 왜 그렇게 조직되었는지 함께 살펴봄
- 이전의 개입을 기반으로, 이상화 ↔ 박해적 대상관계 간의 관계를 그려냄
- 한 대상관계가 다른 대상관계를 방어하는 기능을 한다는 점을 언급하고, 그것들의 상호 해리를 동기화하는 불안을 탐색함
  - 이는 두 대상관계를 동시에 건디는 능력을 강화하고, 분열을 유지하던 불안을 더 잘 컨테인하도록 함
- 개입은 **설명적** 특성을 지님
  - 무엇이 분열에 의지하게 하고, 그의 경험을 조직화하도록 동기화하는지에 대해 설명함 ⇒ 자기자각 + 자기이해로 확장
- 주의점 : 환자가 잘못 해석하고 이해하지 못하는 위험 or 의미 없이 받아들일 가능성 O



## 방략 4: 확인된 갈등 혼습하기

### 4a: 확인된 갈등 및 관련된 불안이 서로 다른 맥락에서 시간에 걸쳐 상연될 때

#### 이를 혼습하면서 치료목표와 환자의 대인관계를 연결시키기

- 이 과정은 환자가 공격성 표현과 관련된 불안을 컨테인할 수 있도록 하며 분열에 기반한 방어를 포기할 수 있도록 한다. 이때 이상화된 및 박해적인 내적 대상관계의 통합을 촉진시키고 정체성 공고화 과정을 점진적으로 이끄는 동시에 대인관계 기능을 향상시킨다.

혼습 과정(방략 4a)의 일환으로 M 씨의 치료 중기 동안에, C 박사는 우리가 기술해 왔던 방략들을 여러 차례 사용했다. 혼습을 통해 M 씨가 분열에 기반한 방어를 동기화하는 불안을 탐색할 수 있었고 궁극적으로 C 박사가 강력해진 M 씨의 두려움에 초점을 맞추게 되었다. 만약 이상화된 형태의 C 박사가 M 씨를 돕는다면, 그때 C 박사가 매우 강력해지게 될 것이다. 만약 C 박사가 강력해진다면, C 박사 또한 위험해질 것이다. 그러면 C 박사는 언제라도 M 씨를 공격할 수 있고 착취하거나 좌절시킬 수 있을 것이다. 아니면 C 박사는 치료를 중단할 수 있을 것이고 M 씨가 감당할 수 없을 정도로 상담비를 올릴 수도 있을 것이다.

이후의 개입에서 C 박사는 또한 M 씨가 치료자를 외부의 적으로 경험했던 것처럼, M 씨가 마찬가지로 내부의 적과 투쟁하고 있다고 말했다. 그것은 내부의 강력하고 통제적인 독재자로, 삶에서 M 씨가 이득을 얻을 수 있는 기회를 파괴하길 원했다. M 씨가 자신의 가능성

들을 파괴하려는 욕구에 기저하는 다양한 불안을 탐색했을 때 거기에는 시기하고 잔인하고 공격적인 부모상으로부터 공격받을 거라는 두려움이 있었다. 그리고 만약 M 씨가 자신을 속여서 거짓된 희망을 느낀다면 견딜 수 없는 실망과 굴욕을 경험할 거라는 두려움이 있었다. 궁극적으로, 부모상으로부터 완벽한 사랑과 돌봄을 받으려는 깊이 간직했던 희망을 잃어버릴 거라는 두려움과 C 박사로부터 그러한 사랑과 보호를 받을 가능성을 간직하려는 소망은 관계에 대한 분열된 관점을 유지하려는 동기로 보였다.

이러한 불안들이 확인되고 탐색될수록 그것들은 덜 콘크리트해졌고 덜 믿을 만해졌다. 그것들은 실제 두려움이라기보다는 두려움과 환상 같은 느낌이 되었다. 이러한 상황에서, 초기 우울 불안이 좀 더 친숙한 편집적인 근심과 함께 나타나기 시작했다. 이러한 불안은 그녀가 C 박사의 도움과 어머니의 관심을 받을 만하지 않고 그녀가 공격적이고, 그들을 괴롭히고 위협하는 걸 즐겨서 그들로부터 온당한 대우를 받을 만하지 않다는 감각을 중심으로 나타났다.

치료 후기에 M 씨는 아버지가 가족을 떠나기 전에 가졌던 아버지와 초기 경험을 연상하기 시작했다. 아버지는 그녀를 괴롭히고 위협했는데, 하라는 대로 하지 않는다고 생각되면 벨트를 풀어서 그녀를 때리겠다고 위협했다. 그녀는 얼마나 그를 싫어하고 두려워했는지, 그리고 청소년기에 아버지가 가족을 떠난 후 자신이 어머니를 괴롭혔던 것에서 아버지와 자신의 연관성을 어떻게 인식해 왔는지 되돌아봤다(방략 4b). 삼자구도 및 오이디푸스 갈등 역시 치료 후기에 드러났다. 매우 성공한 동생에게서 승리하고 굴욕감을 주고 싶은 소망에 대한 죄책감으로 나타났는데, 분명 아버지는 환자보다 동생을 더 좋아했었다.

치료가 끝나 갈 무렵, M 씨는 전일제 일을 시작하고 고등학교 친구 몇몇과 다시 연락을 취하고, 운동도 하고 집안일을 돕기 시작했다. 이후 그녀는 자신의 이전 행동들을 되돌아보았다. 치료를 시작했을 때 얼마나 화가 나 있고 겁을 먹었는지, 그리고 자신의 행동이 얼마나 저항적으로 보였을지에 대해 이야기했다. 그녀는 자신을 용서하는 데 오랜 시간이 걸렸다고 말했다. 그녀는 “나는 나 자신을 싫어했어요……. 난 모든 사람을 싫어했어요.”라고 말했다. 그녀는 C 박사가 자신을 어떻게 참고 견뎠는지 궁금했다. “많은 다른 치료자는 도망가곤 했어요. 하지만 당신은 왜 그런지 항상 치료를 믿었는데 아마도 제 안에 있는 무언가를 봤겠죠……. 내가 나아질 수 있다는 걸요. 더 이상 당신이 완벽해지길 바라지 않아요. 그러지 않아도 괜찮아요. 나도 그럴 거예요.”

정동의 강도 & 분열의 극단성 감소  
→ 대상관계의 점진적인 통합

## 방략 4: 확인된 갈등 연습하기

### 4a 논평

- 이전에 다룬 갈등을 반복적으로 탐색하며 새로운 방식의 행동·생각·느끼기를 치료와 일상생활에서 연습함
- 분열을 유지시키는 편집 불안 탐색 → 우울 불안까지 확장하여 탐색됨
- 불안을 컨테인할수록
  - 통합을 향한 (일시적인) 변화 촉진, 향상된 통합으로 공격성 조절, 정동의 강도와 분열의 극단성 감소시킴
- 박해적 및 이상화된 내적 대상관계의 점진적인 통합을 가져옴
  - ⇒ 자기·대상 표상의 통합 + 관련된 정동 상태의 통합 + 정체성 공고화
- 치료자는 핵심 갈등 & 치료목표 및 호소 문제, 환자의 변화가 대인관계에 상응하는 변화로 옮겨 가는지에 초점을 둠

## 방략 4: 확인된 갈등 연습하기

### 4b: 확인된 갈등을 환자의 발달력과 연결하기

- 이 과정은 환자의 자기이해 수준을 심화시키고 나아가 방어를 동기화하는 불안을 컨테인하도록 촉진시킨다. 이는 시간에 따른 경험의 맥락화와 정체성 공고화 과정을 지지한다.
  - BPO 대상관계 → 환자의 초기 삶으로부터 온 중요 인물에 대한 모순적·부분적·왜곡된 표상
    - 환자의 초기 역사에 대한 기억과 설명은 실제 사건과 인물에 대한 신뢰할 수 없음 (주의점)
    - 이는 환자의 과거 및 현재의 소망, 두려움, 환상 및 방어의 관점을 통해 조직됨
  - 치료자는 전이를 기술할 때 실제 관계에 근거 x, 원형에 근거하여 언급함
  - 치료 후기, 가족 구성원과의 초기 경험 및 관계에 대한 기억이 언어적 의사소통에서 자발적으로 확실하게 드러나게 됨
    - 현재의 갈등 & 과거의 재구성을 연결하는 것 → 자기 이해 + 자기감의 응집성을 깊게 할 수 있음
- ⇒ 통합 과정 촉진 + 현재 경험이 개인의 내러티브 안에서 맥락화됨



## 신경증적 성격조직 스펙트럼 환자

- NPO 치료 → 방략 3, 4에 많은 강조점
  - 반면, BPO → 방략 1, 2가 중심적 역할
- 이 차이는 억압에 기반한 방어의 안정성, NPO의 비교적 잘 발달된 (정체성 공고화에 의해 부여된) 역량과 연결됨

### 임상 예시 ▶ NPO 환자의 치료방략

S 씨는 50대 기혼 여성으로, 두 명의 성공한 자녀가 있었다. 그녀는 자존감 문제가 있었고 자기주장을 못했으며 사회적으로 고립되어 있었다. 객관적으로 매우 지적이고 꽤 매력적이었지만, 그녀는 자신을 열등하고 매력적이지 않고, 관심 가질 만한 게 아무것도 없다고 봤다. 남편과 자녀들과의 관계를 제외하면 사회적으로 고립되어 있었는데, 다른 사람들이 그녀의 생각에 대해서나 한 개인으로서 관심을 표현했을 때 그녀는 알아채지 못하는 것 같았다. 대학 졸업 후 바로 결혼했는데, 그녀는 모든 직업적이고 지적인 열망들을 잃어 갔고, 젊은 시절을 아이들을 기르고 남편의 일을 지원하는 데 바쳤다. 최근 몇 년 동안, 그녀는 일련의 자원봉사를 맡아 왔다.

S 씨의 태도는 겸손했지만 매력적이었고, C 박사와의 상호작용에서 그녀는 지나치게 친절하면서 미묘하게 순종적이었다. 예비치료에서 환자를 만난 후, C 박사는 신경증적 수준에서 조직화된, 의존적 및 연극적 특성을 지닌 우울 성격장애 진단을 내렸다. 그녀의 STIPO-R 프로파일은 STIPO-R 전체 영역에 걸쳐서 경미하지만 전반적인 손상이 있었다.



# 신경증적 성격조직 스펙트럼 환자

〈표 6-3〉 전이초점 심리치료의 치료방략 및 기능-신경증적 성격조직 수준에 맞춰 수정

## 방략 1. 지배적 대상관계 정의하기

### 1a. 지배적 대상관계 확인하기

기능: 임상 초점을 방어적 대상관계 및 갈등 영역으로 좁힌다.

### 1b. 지배적 대상관계 기술하기

기능: 갈등 영역에서 환자의 내적 경험을 탐색하는 데 초점을 둔다.

## 방략 2. 환자의 반복적이고, 경직되며, 또는 모순적인 경험 및 행동 특성에 주의를 환기시키기

### 2a. 방어적 대상관계의 반복적인 상연이 임상 자료를 예측 가능하게 조직할 때 환자의 경험 및 행동의 반복적인 특성을 주목하게 하기

기능: 방어의 자아이질성을 촉진시키고 갈등 영역에서 성찰을 증진시킨다.

### 2b. 자기 및 타인에 대한 환자의 경험에서 불일치, 생략 및 체계적인 왜곡을 주목하게 하기. 이는 환자의 주관적 경험 및 행동에 대한 억압에 기반한 방어의 영향을 반영한다.

기능: 갈등 영역에 대안적 관점을 가져오며 방어의 경직성을 감소시키는 동시에 성찰을 촉진한다.

## 방략 3. 억압을 동기화하고 지배적 대상관계를 조직하는 불안을 탐색하고, 기저에 있는 소망, 두려움, 개인적 의미에 대한 가설 세우기

기능: 방어적 대상관계의 활성화를 추동하는 불안의 인식을 견딜 수 있는 역량을 지지하는데, 이때 기저에 있는 동기와 개인적 의미에 대한 가설을 세운다. 해석은 갈등 영역에서 주관적 경험의 구조적이고 상징적인 특성을 인식하게 함으로써 방어 기능을 더 유연하게 한다.

## 방략 4. 확인된 갈등이 시간에 따라 서로 다른 맥락에서 활성화될 때 이를 혼습하고 치료목표 및 환자의 발달력과 연결짓기

기능: 환자가 갈등적 동기의 표현 및 관련된 불안을 인식하고 견딜 수 있도록 하며, 이러한 불안을 상징으로서 경험하도록 한다. 궁극적으로 지배적인 자기경험 안에서 갈등적 동기를 컨테인할 수 있도록 한다. 이러한 통합적 변화는 갈등 영역에서 억압에 기반한 방어를 포기하고 성격의 경직성이 감소하는 것을 의미한다.



# 방략 1: 지배적 대상관계 정의하기

## 1a: 지배적 대상관계 확인하기

- 이 과정은 임상 초점을 방어적 대상관계와 갈등 영역으로 좁힌다.

S 씨는 주 2회 치료를 시작하는 데에 흔쾌히 동의했다. 또한 치료틀을 따르고 회기에서 솔직하고 자유롭게 이야기하는 데 어려움이 없었다. 초기 회기에서 그녀는 R 박사의 자원봉사 연구 보조원이라는 현재 위치에 대해 장황하게 이야기했다. R 박사는 지방 대학에서 매우 높이 평가되는 여성 학자였다. 최근 S 씨는 자신의 학문적 흥미를 발전시키기 시작하면서 이런 상황에서 자신에 대한 희미하나마 한 줄기 희망을 느끼기 시작했다. 이는 그녀의 인생에서 처음으로 치료에 오도록 용기와 동기를 준 것으로 보였다.

S 씨가 R 박사와의 경험에 대해 말할 때, C 박사는 R 박사가 S 씨를 평가절하하고 이용하는 것처럼 보였는데, R 박사는 충동적으로 그녀에게 장시간 일을 시키거나 개인적인 심부름을 시켰기 때문이었다. 동시에 R 박사의 연구에 대한 S 씨의 기여가 논의되는 회의에 그녀를 제외시켰다. C 박사가 S 씨가 이용당했다고 느끼는지에 대해 질문했을 때, S 씨는 그녀가 '다른 사람들에게 — 특히 (이제는 꽤 나이가 든) 어머니, 남편 그리고 R 박사 — 봉사하며' 평생을 살아왔다고 설명했다. 이들 모두는 그녀가 '자신보다 훨씬 더 뛰어나다고 생각했던 사람들이었다.'

S 씨가 그녀의 남편과 어머니와의 상호작용에 대해 말하는 것과 그녀 자신에 대해 말하는 것을 들으면서, 그리고 C 박사 자신에 대한 S 씨의 태도를 되돌아보면서 C 박사는 속으로 지배적 대상관계에 대한 이미지를 발달시켰다(방략 1a). C 박사가 보기에 임상 자료를 지배하는 이자관계는 '뛰어난 어머니 인물과 열등하고 하찮은 소녀인 것 같았다. 뛰어난 어머니상은 강하고, 유능하고 존경받는 인물이었다. 이러한 이자관계는 '부적절감과 기쁘게 해 주고 싶은 소망'을 반영했다. 이 이자관계는 S 씨의 자기경험을 채색했다: R 박사, 남편, 어머니와의 관계, 다른 사람들과의 일상적 상호작용, 그리고 치료자에 대한 숨은 기대. 고통스럽긴 하지만 '환자의 자기 자신에 대한 관점은 자아동질적'이었다.

이 이자관계의 습관적인 상연은 성격 방어로서 기능했다. 이 세상에서 S 씨 자신에 대한 경험과 모든 상황에서 다른 사람들과의 관계에서 나타나는 그녀의 행동을 조직하고 있었다. '그녀는 온순하고 순종적이며 쉽게 떠밀려 다니고 있었다. 그녀는 자신의 욕구를 단 한 번도

우선순위에 두지 않았던 것 같았다. 동시에 C 박사는 이 방어적 이자관계에 기저하는 대상관계를 감지했다. '좀 더 자율적이고 야망 있는 자기와 갈등하는 착취적이고 이기적인 모성적 인물로, 이는 '자기주장과 분한 감정'으로 채색되어 있었다. C 박사의 가설은 S 씨의 새롭게 찾은 학문적 흥미와 비밀스러운 열망이, 아마도 어머니가 점점 병약해지면서 오랫동안 지속되어 온 확고한 성격 방어를 흔들기 시작했다는 것이다. 오랫동안 억압된 직업적 열망을 추구하고자 하는 비밀스러운 소망으로 인해 그녀는 불안을 느끼고 치료를 받으러 왔던 것이었다. C 박사와의 관계에서 S 씨는 감탄하고 순종적이면서 소녀 같았지만 그녀 자신을 이해하기 위해 회기에서 그리고 회기 밖에서도 열심히 작업했다.



# 방략 1: 지배적 대상관계 정의하기

## 1b: 지배적 대상관계 기술하기

- 이 과정은 갈등 영역에서 환자의 내적 경험을 탐색하는 데 초점을 둔다.

C 박사는 S 씨의 언어적 의사소통과 연상을 들으면서 회기에서 그녀의 행동과 역전이에 주의를 두었다. S 씨는 몇 주 전 약속을 취소해야 했던 이유를 사과하듯 설명하기 시작했다. 그녀는 남편과 함께 출장을 가고 있었다고 설명했다. S 씨는 출장에 대해 감정을 덧붙이지 않았다. C 박사가 출장에 대한 S 씨의 태도를 물었을 때, S 씨는 기존의 다른 계획들을 취소해야 했지만 “별일 아니었어요.”라고 설명했다. 그녀의 남편은 중요한 회의가 있을 때 그녀와 함께 출장 가는 것을 좋아했다.

그런 후 S 씨는 대학교의 새로운 상황에 대해 이야기하기 시작했다. 그녀는 대학교에서 서류들을 보관할 장소를 찾기가 어려웠다. R 박사는 S 씨의 도와달라는 미묘한 요청을 무시했다—정말, 관심이 없는 것 같았다.—S 씨는 이 일을 사실에 입각해서 이야기했다. 그녀는 R 박사가 중요한 원고 마감 기한을 맞추느라 그 밖에 다른 것에는 시간을 들이거나 신경 쓸 수 없었다고 설명했다.

C 박사는 S 씨가 그녀의 남편, 상사와의 상호작용에 대해 이야기할 때 익숙하고 반복되는 패턴이 있다고 말했다(방략 1b): “둘 모두에 대해, 마치 우월하고 강력한 모성적 인물과 관련해서 당신 자신은 열등하고, 부족한 여자아이로 경험하는 것 같네요. 그들은 당신이 의존하는 사람들이죠. 마치 그들의 욕구만 중요한 것 같아요. 당신은 상관없고요.”

지배적 대상관계의 언어화



## 방략 1: 지배적 대상관계 정의하기

### 논평

- NPO 환자 → 자기·타인 표상이 비교적 안정적·자아동질적·현실적
- BPO와 달리,
  - 언어적 의사소통과 연상은 유용한 지표 + 비언어적 의사소통, 역전으로 보완
  - 정동적으로 매우 부하되거나 혼란스럽지 x, 지배적 대상관계가 전이에서 반드시 상연되지 x
- 치료자가 지배적인 대상관계를 확인하면, 이를 명명하고 환자와 함께 탐색 + 공감을 전달
- NPO의 자기관찰 및 성찰 역량은 갈등·방어가 있을 때 미묘하게 손상될 수 있으니 방어 탐색 시작

## 방략 2: 환자의 반복적이고, 경직되며, 또는 모순적인 경험 및 행동 특성에 주의를 환기시키기

### 2a: 방어적 대상관계의 반복적인 상연이 임상 자료를 예측 가능하게 조직할 때

#### 환자의 경험 및 행동의 반복적인 특성을 주목하게 하기

- 이 과정은 갈등 영역에 대안적 관점을 가져오며 방어의 경직성을 감소시키는 동시에 성찰을 촉진한다.

C 박사가 임상 자료를 조직하는 대상관계를 기술한 것을 듣고서(방략 1b)—즉, S 씨는 자신이 열등하고 부적절한 소녀로서 자기 욕구는 돌보지 않고, 우월하고 강력한 모성적 인물에게 ‘봉사하며’ 산다고 보았다—S 씨는 즉각적으로 동의했다. 그녀는 이것이 대부분의 상황에서 느꼈던 것이라고 말했다. 또한 물론 이는 그녀의 고통스러운 열등감과 부적절함으로 완전히 정당화됐다. 그녀의 관점에서, 뭘 알아채거나 C 박사가 언급할 만한 것은 없었다—S 씨의 경험을 조직하는 그녀 자신에 대한 평가절하된 관점은 완전히 자아동질적이었다. C 박사는 이 패턴이 S 씨의 많은 관계를 어떻게 조직하고 있는지, 그리고 얼마나 경직되고 굳어져 있는지 놀랍다고 말했다.

C 박사는 ‘봉사하며’ 살아간다는 S 씨의 관념에 박혀 있는 그녀 자신과 타인에 대한 관점을 좀 더 구체적으로 명료화하기 위해 작업했다. S 씨는 이 모델에 따라 자신의 모든 경험을 어떻게 조직하고 있는지 함께 확인했다—그녀의 상사, 남편 및 어머니뿐 아니라 아이들과 그녀가 거래하고 있는 가게 주인과 심지어 그녀의 가사 도우미까지도. C 박사가 이러한 패턴의 경직성과 편재성과 더불어 어떤 상황에서는 그것들이 얼마나 부적절해 보이는지를 강조하는 대화에서 S 씨는 적극적으로 호기심 많은 참여자였다(방략 2a). 예를 들어, 한 회기에서 S 씨는 가사 도우미의 편의를 봐주기 위해 그녀의 하루 일정을 조정했던 것을 덤덤하게 이야기했는데, 왜냐하면 가사 도우미가 다른 일과 사적인 일로 시간을 끼워 맞추려고 했기 때문이었다. C 박사는 의아해하며 큰 목소리로 말했다. “누가 누구의 일을 해 주는 거죠?”

방어적 관점에  
의문 던지기

## 방략 2: 환자의 반복적이고, 경직되며, 또는 모순적인 경험 및 행동 특성에 주의를 환기시키기

2b: 자기 및 타인에 대한 환자의 경험에서 불일치, 생략 및 체계적인 왜곡을 주목하게 하기.

이는 환자의 주관적 경험 및 행동에 대한 억압에 기반한 방어의 영향을 반영한다.

- 이 과정은 방어의 자아이질성을 촉진시키고 갈등 영역에서 성찰을 증진시킨다.

또 다른 회기에서, S 씨는 치료에 몇 분 늦었는데 물이 똑똑 떨어질 정도로 다 젖어서 왔다. 그녀는 폭우가 쏟아지는데 R 박사가 그녀에게 서류를 다른 기관에 옮겨 놓으라고 시켰다고 했다. 그녀와 R 박사가 서류들을 옮길 수 있는 다른 방법을 마련할 수는 없었냐고 C 박사가 물었을 때, S 씨는 다른 선택지는 떠오르지 않았다고 대답했다.

C 박사는 대답했다. “결국은 다른 대안이 없었을 수도 있어요. 하지만 다른 방법이 있을 거라는 생각이 어떻게 전혀 떠오르지 않았는지 놀랍네요. 당신의 말대로라면, 당신은 당신이 ‘봉사하는 것’이 너무도 뻘하고 아마도 유일한 해결책이라고 자동적으로 당연하게 생각한 것 같아요.” C 박사는 S 씨가 그날 하루의 경험과 생각들에 대해 이야기하는 것을 들으면서, S 씨가 이 세상에서 자신에 대한 관점을 뽁뽁하게 붙들어 놓음으로써 생긴 왜곡을 주목하게 했다. 자기 자신과 자신이 부여한 가치에 대한 지나치고 깊은 평가절하, 자기 욕구의 최소화, 그리고 이러한 패턴에 박혀 있는 타인을 의심 없이 추켜세우기(방략 2b, 다음에 나오는 논평 참조).



## 방략 2: 환자의 반복적이고, 경직되며, 또는 모순적인 경험 및 행동 특성에 주의를 환기시키기

### 논평

- 언어적 의사소통에 초점을 맞추면서, 방어적 대상관계가 반복 상연될 때  
→ 반복적이고 경직된 특성을 자각하도록 도움
- 환자의 욕구가 자신·타인에 대한 방어적 관점을 유지하려는 미묘한 왜곡에 주목함  
⇒ 대안적 관점을 가져오고, 관습적·습관적·방어적 관점 밖으로 물러나도록 함
  - '원래 그래'라고 받아들였던 자신·타인에 대한 방어적 관점에 의문을 가지기 시작함
- 방략 2는 방어적 대상관계가 자아이질적이 되도록 함
  - 갈등 영역에서 자기·타인에 대해 더 복합적이며 주관성을 충분히 고려하는 관점이 가능해짐
    - S씨, "제가 정말로 하찮은 사람은 아닐 수도 있어요. 어쩌면 제가 저 자신을 그렇게 생각하고 느끼는 것 같아요."
  - 방어가 덜 효과적일수록 → 방어를 동기화하는 불안이 인식되고, 기저의 갈등적 동기는 덜 안정적으로 억압됨



## 방략 3: 억압을 동기화하고 지배적 대상관계를 조직하는 불안을 탐색하고, 기저에 있는 소망, 두려움, 개인적 의미에 대한 가설 세우기

C 박사는 S 씨가 최근의 성공을(예를 들어, 어떤 사람은 그녀가 쓴 에세이에 대해 언급했었다. 또 다른 어떤 사람은 회의를 여는 것에 대해 그녀의 의견을 구했었다) 지나가는 말로 모호하게 던지시 이야기하는 방식에 주의의 초점을 두기 시작했고, 그런 다음 재빨리 다음 단계로 나아갔다. C 박사는 S 씨가 이 행동 이면에 있는 불안과 갈등을 탐색하도록 격려했다(방략 3). 예를 들어, C 박사는 S 씨가 그녀의 눈에, 그리고 C 박사의 눈에도 그녀 자신을 계속 작게 만들 필요가 있는 것 같다고 언급했다.

S 씨는 R 박사에게 다른 견해를 가지기 시작했으며, 이제는 덜 친절하고 좀 더 이기적으로 보이는 것 같다고 대답했다. S 씨는 R 박사가 그녀를 혹사시키고 이용하는 방식을 좀 더 알아채고 솔직하게 말하기 시작했다. 동시에, S 씨는 자신이 푸대접을 받아 마땅하다는 기분이 지속됐고 계속해서 R 박사를 만족시키려고 노력했다. 비록 그렇다 할지라도, S 씨는 망설이며 그녀에 대한 R 박사의 대우를 비판하기 시작했고 때로는 억울한 기색을 보였다. 그것들 안에 있는 감정과 대상관계가 탐색되었을 때, C 박사와 S 씨는 경쟁적이고 착취적인 인물에 대한 대상관계를 확인할 수 있었다. 이 인물은 약하고, 착취당하고, 억울해하는 누군가와 관계하는 권력을 쥐고 있고 주목을 받고 있는 인물이었다. C 박사는 이러한 발전이 이전에 억압되었던, 기저에 있는 충동적 대상관계의 출현을 나타낸다는 것에 주목했다. 이는 이전의 방어적 대상관계보다도 어쩌면 R 박사의 실제와 좀 더 밀접하게 상응할 것이다. 하지만 더 중요한 것은, 이것이 S 씨가 성공하고 주목받고 싶은 소망의 표현을 나타내는 것일 수 있으며, 방어적으로 역할반전되었을 수 있다.

### ⇒ 핵심적 갈등을 전이 밖에 두고 있음

이 기간 동안, S 씨는 그녀가 봉사활동을 했던 대학의 학과가 발행하는 작은 학술지에 그녀의 첫 번째 논문을 게재했다. 그녀는 긍정적인 피드백을 받았고 대학원 세미나에서 그녀의 연구에 대해 강의를 해 달라는 요청을 받았다. S 씨는 자신이 그 일을 할 수 없을 것이라고 확신했다. 그녀는 자격증도 경험도 없었다. 그건 R 박사와 같은 사람들의 일이지 그녀의 일이 아니었다. C 박사는 S 씨에게 그녀의 논문에 기초해서 요청을 받은 것이며, 무엇보다도

세미나 강사가 분명 그녀가 뭔가 할 말이 있다고 느꼈을 것이라고 말했다. 그러자 S 씨는 매우 불안해졌다. 그녀는 의아해하며 소리쳤다. “어쩌면 제가 경쟁적인 착취자일까요? 저는 R 박사를 당황하게 하고 초라하게 만들고 싶은 걸까요?”

### 기저에 있는 소망 확인

이러한 발달은 S 씨의 자기 자신에 대한 불안을 탐색하는 것으로 이어졌다. 만약 그녀가 부족하지 않다면, 아마도 그녀는 주목받고 싶었을 것이다. 어쩌면 그녀는 착취자이자, 이용하는 사람 그리고 권력을 쥔 사람일 수 있는데, 성공하길 원하고 R 박사를 이기고 그녀의 어머니를 이기고 그녀의 남편에게 반항하고 어쩌면 C 박사에게도 반항하길 원하는 사람 말이다. 이러한 불안은 매우 두렵고, 이전에는 억압된 대상관계와 연결되어 있었다. 이 대상관계는 악랄하게 경쟁적이고, 착취적인 자기로, 경멸적이고 취약한 모성적 대상을 이기고 무시하고 싶어 한다. “이게 진짜 나일까요?” 그녀는 물었다. “만약 내가 더 이상 복종하지 않으면, 나는 이렇게 될까요?”

C 박사는 한 가지 설명적 가설을 제시했다. S 씨의 불안과 자기축소를 이해하기 위한 방법이었다. “당신은 마음속 깊이 약하고 복종하지 않으면, 자신이 자동적으로 괴물이 될 거라고 생각하는 것 같아요. 어쩌면 당신은 자신을 보호하기 위해서, 작고 봉사한다는 익숙한 관점을 붙들고 있는 것 같아요. 당신이 아주 조금이라도 경쟁적이라고 느끼거나 작은 성공이라도 인정하는 그 순간, 당신은 즉시 자기 자신을 무서운 괴물로 보는 것 같아요. 착취적이고 잔인하고, 취약한 사람들을 이용하는 괴물이요. 마치 당신의 마음에는 자기 자신을 보는 똑같이 극단적인 방법, 단 두 가지만 있는 것 같아요. 전적으로 보잘것없고 순종적이거나 아니면 강력하고 잔인하거나 말이죠.”

### 방략 3: 억압을 동기화하고 지배적 대상관계를 조직하는 불안을 탐색하고, 기저에 있는 소망, 두려움, 개인적 의미에 대한 가설 세우기

#### 논평

- 환자의 방어가 덜 효과적이고, 방어를 동기화하는 불안이 치료에서 드러나기 시작할수록
  - 기저의 갈등적 대상관계 및 관련 동기들에 접근 가능해짐
  - ⇒ 방어적 대상관계의 활성화를 방어를 동기화하는 불안과 연결시키고, 기저의 갈등적 동기와 연결시킴
- NPO 환자는 핵심적 갈등을 전이 밖에 둘 수 있음
  - 함께 협력적으로 탐색될수록 치료자는 중립적·지지적 존재인 것으로 경험됨



## 방략 4: 확인된 갈등이 시간에 따라 서로 다른 맥락에서 활성화될 때 이를 혼습하고 치료목표 및 환자의 발달력과 연결짓기

- 이 과정은 환자가 갈등적 동기의 표현 및 관련된 불안을 인식하고 견딜 수 있도록 하며, 이러한 불안을 상징으로서 경험하도록 한다. 궁극적으로 지배적인 자기경험 안에서 갈등적 동기를 컨테인할 수 있도록 한다. 이러한 통합적 변화는 갈등 영역에서 억압에 기반한 방어를 포기하고 성격의 경직성이 감소하는 것을 의미한다.

S 씨는 더 많은 성공을 거두고 좀 더 주장하기 시작했는데, 예상대로 각 단계마다 불안감이 휩싸였다. 그러는 사이에 치료에서는 탐색된 핵심적 갈등을 혼습하기 위한 충분한 기회를 가졌다. 성공과 더불어, S 씨는 그녀가 착취적이고, 경쟁적이며, 당연히 모든 사람으로부터 미움을 받는다고 걱정했다. 매번 그녀는 자신의 욕구를 남편의 욕구 뒤에 두었다. 그녀는 자신이 냉정하고 이기적인 것은 아닌지, 오직 그녀 자신만 챙기는 건 아닌지, 남편이 그녀를 재정적으로 지원하기 때문에 남편을 곁에 두는 건 아닌지 궁금해했다. C 박사는 S 씨의 마음에 오직 두 가지 선택만—억압되고 눈에 띄지 않거나 아니면 착취적이고 경쟁하고 이용하는 사람—있는 것 같다고 반복적으로 지적했다. 두 가지 선택 모두에 대해 S 씨는 자기혐오로 가득찼다. 그녀의 마음에는 역시나 혐오감을 느끼지 않고서는 강한 힘을 느낄 방법이 없는 것 같았고, 그래서 그녀는 자신을 무력한 것으로 봐야만 하는 것 같았다.

이러한 불안을 탐색하는 과정에서, C 박사와 S 씨는 발달력을 매우 성공적이고 경쟁적이지만 차가운 어머니와 연결시켰고, S 씨가 치료에 오게 된 어려움과 연결시켰다. C 박사와 S 씨는 강력하고 경쟁적이고 관심의 중심이 되는 것과 관련하여 S 씨의 우울 불안("저는 나쁜 사람이에요. 제가 싫어하는 사람들보다도 훨씬 더 나빠요.", "제가 다른 사람들을 희생시키고 성공하길 바라는 걸까요? 그걸 즐기는 걸까요?", "제가 엄마랑 닮았나요?")뿐 아니라 편집 불안("만약 제가 성공한다면, R 박사가 저를 망칠 거예요. 이 대학은 저를 침입자로 생각하고 쫓아낼 거예요.", "어머니는 저를 싫어했을 거예요.", "그래도 저를 치료해 주실 건가요?")를 반복적으로 확인하고 탐색했다. 시간이 지남에 따라, S 씨는 그녀의 경쟁적인 공격성과 야망 그리고 과시욕을 좀 더 잘 인식하고 견뎌 낼 수 있게 되었다. 이러한 동기들은 덜 극심해 보였고, 그녀는 점점 더 자신 있게 그것들을 내적으로 다루는 능력이 생겼는데, 그것들을 행동으로 옮기거나 억압하거나 부인하지 않았다.



## 방략 4: 확인된 갈등이 시간에 따라 서로 다른 맥락에서 활성화될 때 이를 혼습하고 치료목표 및 환자의 발달력과 연결짓기

NPO 환자의 치료방략

이러한 갈등들이 혼습됨에 따라, S 씨는 21세에 자신의 모든 지적이고 직업적인 열망들을 내려놓은 것이 어떻게 된 일인가 되돌아보게 되었다. 그녀는 치를 떨며 그녀의 어머니가 그녀에게 비서가 되라고 얼마나 강요했는지에 대해 다시 떠올렸다. 그리고 그녀는 자신의 어머니가 어머니 자신의 직업에 얼마나 집중했는지와 이 일을 비교했다. 이로 인해 S 씨는 삶의 많은 선택에서 얼마나 어머니에게 순종하려고 노력하였는지 생각했다. 그녀의 어머니는 S 씨가 성공하거나 주목받는 것을 원하지 않는 것 같았다. 또한 자신의 모든 경쟁적인 소망을 완전히 분열시킴으로써 그녀가 어머니와는 다르다는 것을 증명하려고 얼마나 노력하였는지 생각했다.

동시에, S 씨는 어머니가 매우 독이 있다는 관점을 동일시하고 억압하고 있는 것 같았다—그리고 그녀는 부분적으로 왜곡되어 있다는 것을 알았다. 이러한 관점은 가학적이고 탐욕적이며 힘과 관심을 움켜잡는 어머니와 증오에 차고 복수심에 불타는 딸에 대한 대상 관계를 나타낸다. 여기서 S 씨는 이 대상관계의 양쪽과 동일시하고 있었다. 이 기간 동안, 치료에서 S 씨의 아버지가 좀 더 중심적인 인물로 등장했다. S 씨는 아버지에게 얼마나 애착을 느꼈는지 되돌아봤다. 그녀는 아버지를 그리워하면서 단 둘이 책을 읽으며 행복한 시간을 보냈던 것을 기억했다. S 씨는 아버지가 틀림없이 그녀를 좋아하고 더 사랑할 것이라는 어린 시절의 환상을 회상했다. S 씨는 어쩌면 그때 그 순간에도 어머니를 이기고 싶어 했을 수 있다는 것을 성찰했다. 그녀는 이제 아버지가 어머니에게 얼마나 헌신적이었는지를 알았을 뿐만 아니라, 어머니가 어머니로서는 실패했음에도 불구하고, 여러모로 뛰어나고 훌륭한 사람이라는 것을 깨달았다.

치료가 끝나 갈 무렵, S 씨는 본격적으로 관심 있는 분야에서 독립적인 연구를 하기 시작했고 학술지에 출판 요청 글을 쓰기 시작했다. 그녀는 또한 사회적으로 좀 더 적극적이게 되었고 일에서 좀 더 자신감이 넘치게 되었으며, 동료관계를 맺고 적절하게 발전시켜 나갔다.

어느 날 S 씨가 치료에 와서는 그녀의 논문이 '순조롭게 진행되고 있다'고 평소와는 매우 다르게 이야기했다. 그리고 그녀는 머리를 염색하기로 결정했다. 그녀의 기분은 '매우 긍정적'이었다. 그녀는 전날 밤 꿈에 대해 이야기했다. 그녀는 하얀색 가방을 들고 있었다. 그녀는 한쪽이 더러워졌다는 것을 알았지만, 그녀가 전형적으로 했던 것처럼 전전긍긍하며 집으로 달려가야 한다고 느끼지 않고 편안했다. 그녀가 가방을 반대로 돌리면 흙 묻은 것이 잘 보이지 않거나 보인다고 하더라도 괜찮았다. 그녀는 집에 도착해서 그것을 깨끗하게 닦았다.

같은 회기에서 S 씨는 비록 간접적이었지만 평소와는 다른 목소리로 C 박사를 비난했다.

그녀는 C 박사에게 그녀가 읽은 뉴스 기사를 이야기했는데, 최근 폭설이 내리던 날 스키를 타고 병원에 간 의사에 대한 이야기였다. 하지만 C 박사는 궂은 날씨 때문에 내담자와의 약속을 취소했었다. 다음 회기에서 S 씨는 그 가방 꿈이 매우 긍정적이라고 생각한다고 말했다. 그녀의 비밀에 대한 것으로, 예를 들면 그녀의 출간된 논문과 이전에는 말하기 두려워했던 모든 긍정적인 일과 같은 것이다. C 박사는 이는 또한 C 박사에게 대한 그녀의 화나고 비난하는 감정이라고 말했다. 이러한 감정들은 이제 덜 놀랍고 좀 더 받아들일 수 있었다. 그녀는 더 이상 그것들을 필사적으로 숨길 필요가 없었다. S 씨는 동의했다. 그녀는 이전에는 치료를 취소한다고 말할 수 없었다. 그녀는 어쩌면 C 박사가 자신을 미워할 거라고 생각했다고 말했다—하지만 그녀는 그것이 사실이 아니라는 것을 안다고 덧붙였다.



## 신경증적 성격조직 스펙트럼 환자

### S 씨의 치료에서 전이 탐색은 어떤 역할을 했는가

- 대부분 S씨는 치료자와 중립적·긍정적(이상화된) 관계를 유지함
- 치료 초기, “가치 없는 사람으로 보일까봐” “욕망이 크거나 공격적으로 보여 거절당할까 두려움” → 평가·거절에 대한 불안
  - 이때 전이는 정동적으로 지배적이었음 (일시적으로)
- 대상관계 명료화하고 성찰하도록 도왔을 때
  - 빠르게 중요한 인물들과 관련된 대상관계의 이미지를 반영 & 이를 불안의 표현으로 볼 수 있었음
  - 강함 감정은 치료자보다, 어머니, 남편, R박사 등 외부 인물에 더 집중됨
- 전이를 직접 초점화하면, 환자가 초점에서 벗어났다고 느낌 → 전이는 주로 비지배적·무의식적 수준
  - “여기서 나와도 그런 것 같네요”라고 전이 현상을 표현했을 때 가장 효과적이었음

## 신경증적 성격조직 스펙트럼 환자

### 치료자는 어떻게 NPO 환자의 치료에 과거 자료들을 통합하는가

- 초기 회기부터 초기 관계에 대해 일관되고 생생하게 이야기함
  - 비교적 현실적이지만, 구성된 것이며 서서히 변화할 것으로 예상 가능함
  - 이는 갈등이 혼습됨에 따라 방어가 변하고 통합 진전됨을 반영
- NPO는 자신의 문제를 과거 경험과 연결하는 가설을 비교적 쉽게 형성함
  - But, 치료가 지적인 논의로 흐를 위험 → 현재의 정동적 경험과 거리가 생김 ⇒ 치료에 도움 x
  - 이는 갈등을 즉각적인 방식으로 경험하는 것을 피하기 위함임
- 혼습 과정에서 현재 불안·갈등을 과거 경험(발달력에서 중요한 인물과의 경험)과 연결짓는 것이 도움이 됨
  - 이러한 연결은 환자의 자발적인 연상과 기억의 형태로 드러남
  - 이는 환자의 자기이해 및 자기 수용 수준을 심화시키고, 통합 과정을 촉진함

**감사합니다.**