

| TFP-E 기반 성격장애 심리치료



개입 Ⅲ: 지지적 개입과 탐색적 개입 통합하기

12장 이전에

개입 기법에 대해서 전이초점 심리치료-확장판(TFP-E)의

명료화, 직면 및 해석(10장), 전이분석과 개입을 이끄는 기략 (11장)에 대해서 다루었다.

이 장에서는 다음을 배울 것이다.

1. TFP-E의 ‘지지적 기법의 활용’과 그에 따르는 ‘탐색적 개입의 범위’
2. 기법적 중립성의 관리
3. 역전이의 활용
4. 훈습 과정을 통한 탐색적 기법

TFP-E에서 중심은 탐색적 개입임에도 지지적 개입에 대한 논의부터 시작하는 이유는 **치료에서 제일 먼저 필요한 것이며 ‘탐색적 개입과 통합될 것이기 때문이다.’**

지지적 개입의 활용

1. 지지적 개입의 활용

탐색적 개입과 지지적 개입 구별하기

지지적 개입은

1. 계약 맺기
2. 한계 설정
3. 재계약하기
4. 조언 및 격려하기
5. 관심 표현하기

탐색적 기법

1. 명료화
2. 직면 및 엄밀한 의미의 해석
3. 해석 과정
4. 전이분석

‘탐색적 개입’과 ‘지지적 개입’ 구별하기

탐색적(표현적)개입은 환자의 자기인식 및 자기이해의 수준을 증가시키려는 목적으로 환자의 **내적 경험과 행동을 탐색**하는 개입임.
(Gabbard,2010)

지지적 개입은 환자의 내적 경험과 행동을 **탐색하는 것을 수월하게 돕기 위한 필수적인 다른 개입들** (조언, 격려, 관심, 한계, 계약)

TFP-E에서 탐색적 개입은 기법적 중립성의 자세로 이루어진다.

1. 지지적 개입의 활용

탐색적 개입과 지지적 개입 구별하기

탐색적 기법은 자기인식과 자기이해를 촉진하는 동시에, 성격장애 환자들이 종종 취약한 핵심적 심리역량을 공고화하도록 지지하고 돕는 기능을 한다.

우리는 특히 현실검증, 정동 컨테인하기, 자기 관찰, 내성, 성찰, 대안적 관점 갖기, 경험을 맥락화하기 위한 역량을 키우는 것에 초점을 맞춘다.

환자의 경험에 공감을 전달하기 위한 것이라고 해도, 치료자가 통상적인 지지적 개입을 틀에 박인 모습으로 사용하는 것은 아니다.

[통상적 개입의 예시]

1. 한계 설정
2. 기술 훈련
3. 환자의 삶에 직접적으로 개입하기 (ig, 환자가 가족과 협상하는 것을 돕기)
4. 지침이나 조언
5. 칭찬
6. 안심시키기

1. 지지적 개입의 활용

탐색적 개입과 지지적 개입 구별하기

[지지적 개입의 활용할 때는 이렇게]

계약 맺기, 한계 설정, 재계약하기, 조언 및 격려하기, 관심 표현하기 등과 같은
지지적 개입의 활용은 치료자가 **특정한 상황에 일시적이며 필수적인 목적에 의해서
중립적인 자세에서 이탈**하는 것을 특징으로 한다.

[즉, 다시 말하면]

1. 환자의 건강한 자아와 동맹 맺기
2. 환자를 대신하여 개입에 책임지기
3. 환자의 기능이 손상된 영역에서 특정한 행동을 적극적으로 촉진하기 (ig, 공과금을 내게하기)

1. 지지적 개입의 활용

탐색적 개입과 지지적 개입 구별하기

〈표 12-1〉 TFP-E에서의 탐색적 개입과 지지적 개입

탐색적 개입: TFP-E의 중심 기법

목적

내적 경험과 행동을 탐색한다.

자기자각과 자기이해를 증진시킨다.

성격장애 환자들의 종종 취약한 역량을 지지한다.

현실검증

정동 컨테인하기

자기관찰

내성

성찰

대안적 관점 갖기

경험을 맥락화하기

자세: 기법적 중립성

명료화, 직면, 해석

전이분석

역전이분석

훈습

지지적 개입: TFP-E의 보조적인 기법

목적

파괴적이고 방해가 되는 행동을 제한한다.

치료의 필수조건을 유지한다.

치료동맹을 보호한다.

자세: 일시적으로 기법적 중립성을 포기한다.

계약 맺기

한계 설정

재계약하기

조언, 격려, 관심 갖기

1. 지지적 개입의 활용

탐색적 개입과 지지적 개입 구별하기

[지지적 개입은 보조적인 역할임]

앞서 말했듯 지지적인 또는 구조화하는 기법들을 활용하기 위해 **중립성에서 이탈하기**를 선택할 수도 있다. 그러나, ‘**기법적 중립성**’은 TFP-E 치료자의 기본자세이며, 치료자가 상황에 따라서 이탈할 수 있지만 **언제나 다시 돌아와야 하는 자세**라고 볼 수 있다.

[예비 치료 및 계약 맺기 단계]

탐색적 치료의 성공 가능성은 성격병리 환자가 안전하고 생산적으로 치료에 참여 할 수 있도록 충분한 구조를 제공하는 치료틀 수립(지지적 개입의 일부)하기에 달려 있다.

1. 지지적 개입의 활용

지지적 개입의 보조적인 역할

[예비 치료 및 계약 맺기 단계]

이 **구조화된 틀**은 비구조화된 탐색적 과정이 비교적 통제되고 치료적인 방식으로 전개될 수 있도록 **안정적인 세팅을 제공한다**.

따라서, 예비치료 및 계약 맺기 단계 동안 치료자는 기법적 중립성을 유지할 수 있는 **치료세팅을 만들기 위한 목적으로 중립적이기보다는 ‘지지적’이고 ‘구조화’하는 자세를 취하게 된다**.

계약맺기 단계에서 엄밀한 의미의 치료로 전환될 때는 치료자의 자세와 개입 유형을 바꿔야 함.

이 단계에서 치료자는 **매회기 명료하고 단기적인 목적을 가짐**.

이를 위해 **치료시간을 구조화** 함. 치료의 필수조건 제시할 때, **지시적이며 권위 있는 자세를 취함**
(치료를 위해 필요한 것은 이것이다라고 말하는 것)

반면에 **일단 치료가 시작되면 중립적 자세를 취해야 함**.

치료자는 **환자의 소통과 행동을 기다리며, 탐색적 개입을 하고 지시적인 태도를 자제해야 함**.

1. 지지적 개입의 활용

지지적 개입의 보조적인 역할

[치료의 시작에 앞서]

계약 맺기는 파괴적이거나 방해가 되는 행동을 성공적으로 컨테인하는 치료세팅을 만들게 된다.

하지만 많은 경우에 이상적으로 치료세팅을 만들지 못 하는데 특히 치료의 초기 단계일 때, ‘행동화하는 경향이 있는 환자들’ or ‘심한 병리를 가진 환자들’의 경우에는 ‘탐색적 개입(직면, 해석 등)’을 할 때 환자의 안전 또는 치료의 지속 가능성을 위협할 수 있는 잠재적인 행동들을 컨테인하기 충분하기 않다.

이것은 상당히 흔한 일이다.

따라서, 환자가 파괴적이거나 치료에 방해가 되는 행동을 고집할 때, 치료자는 한계를 설정하기 위해서 중립성을 포기하고 필요한 만큼 치료를 구조화하여 행동을 통제해야 함.

BPO 수준에서 기능하는 환자(특히 현저히 경계선적, 자기애적, 반사회적)의 치료에서는 한계를 도입하기 위해 중립성으로부터 일시적으로 이탈할 필요가 꽤 흔함.

반면, NPO 수준에서는 치료자가 지지적 개입(한계 설정 등)을 하도록 촉구하는 임상 상황은 흔치 않다.

1. 지지적 개입의 활용

지지적 개입의 보조적인 역할

[한계 설정]

한계설정은 추가적인 구조를 제시하기 위해 자신의 기본적인 독립적 자세에서 벗어나는 것을 포함함.

[추가적인 구조가 필요한 상황]

1. 치료계약을 통해 수립된 경계가 지켜지는지 보장하기 위해
2. 치료시간 안과 밖에서 파괴적인 행동화를 통제하기 위해
3. 이차 이득을 제한하기 위해

이것들은 치료의 지속 가능성이나 환자 및 다른 사람들의 안전을 보호하기 위해 최소한의 구조를 도입하는 것이니 한계 설정을 할지, 어떻게 할지는 신중하게 선택해야 한다.

1. 지지적 개입의 활용

지지적 개입의 보조적인 역할

[한계 설정]

한계 설정의 목적은 1. 행동 통제를 확보하는 것, 2. 환자를 관찰하는 것.

추가적인 구조를 만들어서 한계 설정하는 것은 환자 행동화의 습관적 형태를 컨테인하는 과정이라 할 수 있다.

치료에서 부적응적 행동을 조직하는 대상관계 그리고 '행동'과 '대상관계'와 관련된 성격특성을 활성화하고 정교화 하는 것.

[요약] (한계설정을 하게 되는 상황)

파괴적이거나 방해가 되는 행동화 와 관련된 대상관계를 탐색하는 것이 중요하다.

→ 이는 환자의 핵심 갈등 및 방어와 관련되기 때문이고 특히 전이를 통해 들어났기 때문.

→ 그런데 이 목표를 달성하기 위해서는 파괴적 행동을 컨테인하는 것이 필수적인데

직면과 해석으로 행동을 통제하는 것이 불충분하다고 느껴지면 한계설정을 사용할 수 있다.

1. 지지적 개입의 활용

지지적 개입의 보조적인 역할

임상 예시 1. [치료를과 계약을 둘러싼 한계 설정]

Q씨, 28세 여성, 높은 BPO, 연극성 및 의존성 특성이 두드러짐.

첫 번째 계약 위반에 대해서

요약: (치료 받는 동안 일주일에 2~3번, 음주를 제한하는 것에 동의하였고, 이것을 초과할 경우 가장 우선적 이슈로 즉시 이야기 하기로 하였음)

K박사는 명료화, 직면 그리고 환자의 행동을 조직하는 대상관계를 해석하며 중립적 자세를 유지함.

기법적 중립성을 지키면서 계약을 재검토하고 Q 씨에게 합의한 내용의 근거와 필수성을 상기시킴

두 번째 계약 위반에 대해서

요약: K박사에 대해서 Q씨가 “약하고 틀에 박혔으며, 짜릿하고 위험을 감수하는 창조적인 면의 진가를 모른다”라고 평가하며 반항의 표현으로 또 음주를 함.

Q 씨의 **내적 갈등**(Q씨 스스로를 우월하게 느끼게 되고 흥분되는 ‘어두운 쪽’으로 포지셔닝하고 K박사를 약하고 틀에 박힌 쪽에 두면서 느끼는 즐거움에 대해서 간단히 탐색)과 **행동의 위험(과도한 음주와 이 음주행위가 치료에 미칠 비효율성)**을 언급하며 이 지점에서는 한계를 설정하기 위해 중립적 자세를 이탈하기로 ‘선택’함. 본질적으로 현재의 조건에서는 치료가 유지될 수 없음을 말하고, 단주 모임에 참석하고 완전 금주할 것을 제안하는 새로운 계약 조정을 제안함.

이때, 새로 도입된 조건에서 치료를 계속 할 지는 Q 씨의 결정에 달려있음.

1. 지지적 개입의 활용

지지적 개입의 보조적인 역할

임상 예시 2. [회기 안에서의 행동화를 둘러싼 한계 설정]

34세 주부 D씨, 중간 BPO, 경계선 및 자기애성 성격특성

D씨는 남편과 자녀가 원하는 대로 하지 않을 때 분노를 폭발한 이력이 있음. 또한 치료자에게 적대적이고 조롱하는 태도를 보이기도 하였음. 치료자를 모욕하고 소리지르고 말을 끊기도 함.

“목소리를 낮추고 자리에 앉으세요. 그래야 우리가 여기에서 일어나는 일을 논의할 수 있습니다.”

“논의해요, 논의해! 난 여기서 하고 싶은 건 뭐든지 할 수 있어요. 여기에 내 감정을 표현하러 온 거고, ‘무엇이든 마음에 떠오르는 것’을 말하러 온 거예요. 그리고 마음에 떠오르는 것은 내가 하기로 한다면 소리칠 수 있는거예요”

+ 소리를 질러서 옆 방의 다른 치료자들을 방해하기도 함.

임상 예시 3. [회기 밖에서의 행동화를 둘러싼 한계 설정]

55세 남성 X씨, 높은 BPO, 피학성 및 자기애성 특성

심한 고혈압으로 세 가지 다른 약물을 복용 중. 약물 복용법에 따르는 것에 어려움을 겪음. 치료계약으로 처방대로 약을 먹을 것을 정함. 치료자는 X씨가 약을 잘 먹고 있는 것인지 불안해서 주의가 산만해지고 중립적인 태도를 가지는 것이 어려움을 느꼈고 이를 확인하였다. X씨는 치료 밖에서 자신을 돌보지 않고 있었고 이 행동을 치료자에게 숨기고 있었다.

1. 지지적 개입의 활용

지지적 개입의 보조적인 역할

[임상 예시 2, 3 정리]

정리:

D씨의 예시는 **치료시간 내**의 행동화에 한계를 설정

X씨의 예시는 **치료시간 밖**에서의 파괴적 행동화와 계약위반에 대해 한계를 설정

환자는 충분히 의식하거나 성찰하지 않은 채로 활성화된 문제를 일으키는 대상관계를 표출하는 방식으로 **행동화할 수 있다**.

이런 상황에서 행동통제는

1. 급성 위험에서 벗어나는 것을 보장
2. 치료자가 과도한 주의 분산 없이 명료하게 생각 가능
3. 치료계약이 유지될 수 있는 행동적 경계 수립되는 정도로 이뤄져야 함.

1. 지지적 개입의 활용

지지적 개입의 보조적인 역할

[임상 예시 2, 3 정리, 이어서]

D씨가 그녀의 **적대감**을 드러내면서 치료자의 생각하는 능력과 치료자의 동료들이 **전문적 환경에서 일하는 능력을 파괴하는 것을 즐기고 있다고** 추론할 수 있었다.

치료의 중심 목표는 D씨가 자신의 행동을 통해 **전능감과 가학적 기쁨을 즐기고 있고** 이에 책임이 있다는 것을 받아들이고, 이러한 행동이 자기 자신과 주변관계에 미치는 **부정적 영향을 인식하고, 파괴적인 격노와 이를 책임지기 거부하도록 만드는 복합적인 잘 조직된 동기를 이해하는 것**이다.

여기서 **상연된 관계**는

(**적대적이고 괴롭힐 수 있는 어떠한 권리가 있는 것 같은 환자**) 와 (**약하고 주눅 든 무능한 치료자**)

이런 경우엔 D씨가 치료시간에 감정을 터트리도록 허용하는 것은 오히려 역효과를 낼 것이다. **파괴적인 전이-역전이 상연을 나타내고 강화시킬 수 있기 때문이다.**

이에 박사는 **행동화에 대한 한계를 설정하는 것이 D씨가 적대감을 잘 관리하도록 돕는 것이라고** 생각했다.

반면 X 씨는 자기 자신을 위험에 빠뜨리며 치료계약을 위반하고 있었음.

한계 설정을 필요로 했고 동시에 만성적인 규칙위반 및 자기파괴적 행동을 이끌어내는 대상관계를 탐색하고 명료화할 기회를 만들 수 있었음.

1. 지지적 개입의 활용

지지적 개입의 보조적인 역할

임상 예시 4. [치료의 지속 가능성을 위협하는 이차 이득을 둘러싼 한계 설정]

20세 U 씨, 학업 문제로 치료 받고 있음. **자기애성 성격장애 진단**. 잦은 무단결석과 학업 및 과제제출에 어려움. 학사경고

U씨는 치료시간을 자주 빼먹는 것으로 가족이 대신 내주고 있는 치료비를 낭비하였는데, 이를 탐색해보니 U씨가 습관적으로 ‘의욕이 없다’라고 하는 것 뒤에는 권위자 포지션에 있는 부모, 선생님 그리고 P박사를 좌절시킴으로써 큰 기쁨을 느끼는 오래 지속된 패턴이 있었음.

P박사는 U씨에게 U씨와 부모가 다 함께 이 문제와 개선할 방법을 논의하기 위해 만날 것을 제안했음.

이 만남에서 P 박사는 치료비를 부모가 지불하게 하는 것 대신 아들이 일해서 돈을 벌거나 가지고 있는 돈을 사용하게 하도록 합의를 제안함. 만약 U씨가 계속해서 상습적으로 치료를 빠지거나 치료에 와서 시간을 낭비한다면, 치료의 지속 여부를 다시 고려해야 한다고 분명히 하였음.

논평: 일차 이득과 이차 이득에 대한 환자의 동기를 잘 보여준다.

일차이득: 증상 또는 부적응적 행동에 대한 기본적인 동기 → U씨의 거대성(굴욕적이라 느끼는 제약 및 요구보다 위에 있다고 느끼고 싶은 욕구)이 치료에 빠지도록 동기화 하였다.

이차이득: 증상 및 부적응적 행동에 의해서 생기며 증상 및 행동을 강화하는 추가적인 이득 (부모를 좌절 시키고 돈을 낭비하는 것으로 느끼는 지배의 기쁨)

1. 지지적 개입의 활용

지지적 개입의 보조적인 역할

[이차 이득 다루기]

많은 성격장애 환자는 스스로 부적응적인 행동을 통제하거나 수정하는 것이 불가능하다고 생각하고 경험한다.

TFP-E 치료는 '다루기 힘든' 파괴적인 행동을 보이는 성격장애 환자들이 치료를 시작하고 몇 달 안에 행동을 고칠 수 있는 것을 발견했다. 부적응적 행동을 강화해 온 이차 이득이 제거되거나 컨테인될 수 있을 때 특히 그렇다.

이차이득은 다양한 형태가 있지만 종종 재정적이다.

1. 정신질환이 있어 일할 수 없기 때문에 사회적 이득을 받는 환자.
2. 가족에게 금전적으로 의존할 수 밖에 없는 환자
3. 자신의 실제 문제 또는 파괴적 행동을 다루는 것을 회피하고자 '치료받고 있는 중'을 이용하는 환자
4. 자살시도 등으로 타인을 통제하고 괴롭히는 것

이차이득을 이상적으로 관리하려면 치료가 시작되기 전에 계약 맺기 및 한계 설정이 필요하지만 치료가 시작된 후에도 흔히 일어난다.

[계약 맺기]

1. 환자의 자기파괴적 행동에 '직접 개입하지 않을 것'이며, 그러한 행동은 응급 또는 위기 서비스 영역임을 분명히 함
2. 치료자는 치료 밖에서 생산적이며 구조화된 활동에 참여하기를 거부하는 환자를 치료에 받아들이지 않는다.

치료자는 환자 개개인의 상황에 맞춰서 특정 변형기법을 도입할 수도 있음 (8장 참조)

탐색적 개입의 활용

탐색적 개입의 활용

1. 기법적 중립성의 관리
2. 역전이 활용하기
3. 훈습 과정과 관련된 탐색적 개입

[기법적 중립성 관리하기]

기법적 중립성이란,
환자의 내적 갈등에 대해서 어느 쪽 편을 들거나 참여하는 대신에 관찰하고 의견을 말하는 것 (Auchincloss & Samberg, 2012)

언제나, **대상관계 및 갈등**에 대해 → **명료화, 직면, 해석을 활용**하면서 중립적 입장에서 임상 상황을 다루려고 시도할 것임.

그러나 치료자가 **‘행동통제’**를 해야 할 필요가 있거나 **실질적, 정서적 지지**를 제공하기 위해서 **중립성을 이탈**하기로 하는 상황이 있을 것임.

★ 중립성을 이탈 한 후에는, 치료자는 이탈에 대한 환자의 경험을 탐색하면서 그 과정에서 다시 중립적 자세를 재정립 해야 함.

2. 탐색적 개입의 활용

기법적 중립성 관리하기

[기법적 중립성의 이탈 및 회복하기]

기법적 중립성을 이탈할 때, 치료자는 일시적으로 지지적 자세를 취한다.
이런 결정을 한 사건들에 대해 환자와 함께 검토하는 것부터 시작한다.

[한계 설정을 위해서 중립성 이탈하기]

1. 중립성을 이탈하기로 선택한 생각에 대해 환자와 나눈다.
2. 환자가 행동통제를 할 수 있도록 돕기 위한 노력으로 한계를 도입한다.

[중립성 회복하기]

3. 일단 위기가 지나가고 환자가 성찰이 가능한 상태가 되면, 치료자는 중립성 이탈에 대한 환자의 경험을 검토한다.
4. 이 과정에서 상연된 **대상관계와 이탈과 관련된 일련의 경험들을 연결한다.** (5의 밑작업)
5. **환자의 행동과 치료자의 반응에서 알아낼 수 있는 감춰진 대상관계를 탐색하고 정교화**

이 과정들은 종종 전이에서 분열되어 있던 측면에 대한 이해를 심화하는 것으로 이어짐

표 12-2 중립성의 이탈 및 회복에 대한 조언

〈표 12-2〉 중립성의 이탈 및 회복에 대한 조언

한계 설정을 위해서 중립성 이탈하기

1. 중립적 위치에서 개입하고자 시도한다.
2. 이탈이 필요하다면, 이탈의 이유를 설명한다.
3. 이탈을 알리고 한계 설정의 개입을 한다.

중립성을 회복하기

1. 위기가 지나가고 환자가 좀 더 성찰할 수 있게 되기를 기다린다.
2. 이탈 및 이탈의 이유를 검토한다.
3. 이탈에 대한 환자의 경험을 검토한다.
4. 이탈 시에 상연되고 전이를 조직하는 대상관계를 탐색한다.

임상 예시 5. [중립성 이탈 및 회복하기]

독신모 W, 경계선 성격장애로 진단

여섯 살짜리 딸을 자신의 남자친구에게 맡길 계획이라고 지나가듯 언급함. 그녀는 그녀의 남자친구가 코카인을 남용하고 무책임하고 신뢰할 수 없다고 언급했었던 것을 지적했다. 치료자는 이 남자에게 딸을 맡기는 것이 어떤지 생각과 감정을 물었을 때, 치료자의 말을 인정하며 어깨를 으쓱였다. <그건 내 알 바 아니다.라고 말하는 것 같았다>

치료자는 아이를 어떤 식으로든 보호해야 할 것 같은 느낌을 받고 있는데, 환자는 모든 불안에서 자유로운 듯 보였다. 치료자는 이러한 역전이를 활용하여 해석을 시도했다.

<W씨가 불안하지만 좋은 엄마가 되고 싶은 부분을 치료자에게 넘기고, 행동으로는 아이를 냉담하게 방치하는 부분과 동일시하는 것 같다.> 이는 마치 그녀의 어머니가 그녀를 방치했던 것과 같아 보인다는 것이었다.

논평: 중립성은 수동성을 의미하지 않는다.

치료목표를 상기(좋은 엄마 되기) 시키고, 파괴적인 행동화를 하면서 부인하거나 해리시키고 있는 현실의 측면에 대해 직면(딸을 명백한 위험에 노출시키고 있는 점) 시키는 것도 기법적 중립성에 해당한다.

2. 탐색적 개입의 활용

기법적 중립성 관리하기

임상 예시 5(계속). [중립성 이탈하기]

“당신은 안전하지 않다고 생각하는 상황에 딸을 두겠다고 말했어요. 그런데도 딸이 위험에 노출되는 것에 대해 염려하지 않는 것 같네요. 내가 당신에게 어떻게 하라고 이야기하는 것이 **통상적인 역할은 아니지만**, 당신이 내게 한 모든 얘기를 비추어 볼 때, 계획을 바꾸라고 제안할 수밖에 없겠어요. “딸을 당신 어머니에게 맡기거나 여행을 취소하세요” / W씨는 투덜거렸지만 어머니에게 전화하겠다고 말했다.

임상 예시5(계속) [중립성 회복하기]

W씨는 다음 치료 시간에 남자 친구에게 딸을 맡기지 않은 것이 잘한 일 같다고 자발적으로 인정했다.

‘이 지점에서 치료자는 중립성을 회복할 수 있겠다고 느꼈다.’

1. 평소의 역할에서 벗어났다는 점을 언급하며 다른 대안의 여지가 없다고 생각했다고 말했다.
 2. 그 후 그들은 지난 주말 동안 **일어난 일에 대한 W씨의 생각과 감정을 탐색하기** 시작했다.
 - a. W씨는 **좋은 엄마가 되는 것에 대한 갈등을 상연하고 외재화**했음.
 - b. 치료에서 탐색되지 않았던 **새로운 관점**이 나타났는데, w씨가 어떤 점에서 치료자 그는 어떤 유형의 어머니인지 시험하고 있었다.
 - W씨의 파괴적 행동화로부터 **그녀와 아이를 지켜 줄 것인가?** 혹은 W씨의 어머니처럼 **냉담하고 방임적일 것인가?**
- 이 수준의 이해에서 W씨는 의존적이고 연약하며 불안한 아이 같은 자기와 동일시했다.

2. 탐색적 개입의 활용

기법적 중립성 관리하기

임상 예시 5(계속) [중립성 이탈하기, 중립성 회복하기]

논평: 중립성의 이탈을 이끄는 상황이나 치료자의 행동에 대한 환자의 경험을 탐색하고 훈습하는 데는 때로는 몇 주가 걸리기도 한다.

이런 치료경험들은 환자에게 하여금 정서적으로 강하게 부하되는데 시간이 지나고 되돌아보면 종종 환자에게 특히 의미 있는 순간 (가장 위험하고 중요한 순간이기에)으로 밝혀지고, 훈습 과정의 일부로서 치료 도중에 간헐적으로 다시 다뤄질 수 있음.

전형적으로 이탈 이후의 탐색과 훈습은 이탈 이전에 충분히 다뤄지지 않았던 전이의 중심적 측면을 전달한다.

이 예시에서는, 자신의 아이를 위험과 방임으로부터 지켜 줄 이상적인 어머니에 대한 W 씨의 소망이다. (이 때문에 치료자가 어떤 유형의 어머니인지 시험했던 것)

2. 탐색적 개입의 활용

기법적 중립성 관리하기

[기법적 중립성의 유연한 시행 1]

기법적 중립성은 치료자의 자세에 대한 확일적이거나 엄격한 기술이라기보다는 치료자가 자신의 개입 및 환자의 통합적 과정을 촉진하기 위해 심리역동 치료가 어떻게 작동하는지에 대한 이해를 도울 수 있는 일종의 방법, 도구이다. (개념적 틀이다.)

결국 중립성 티알은 환자의 파괴적이거나 치료에 방해되는 행동으로부터 치료를 보호하기 위한 치료자의 최선의 노력임. 이런 상황에서는 다른 목표나 기법적 원칙을 넘어서 환자 행동에 대해 한계를 설정하는 것이 최우선순위가 된다.

중립성의 자세를 주의 깊게 유지하는 것은

1. **갈등적 대상관계의 활성화**를 촉진
2. 치료자와 환자가 **대상관계**를 상연하기만 하는 것이 아니라 **탐색하도록** 도움

그러나, 맹목적으로 중립적 자세를 유지하는 것이 아니라 **중립성을 유지할 때와 이탈해야 할 때, 돌아와야 할 때를 잘 인식하는 것이 중요하다.**

2. 탐색적 개입의 활용

기법적 중립성 관리하기

[기법적 중립성의 유연한 시행 2]

그런데..

환자가 치료자와 깊이 신뢰하고 관계를 발달시키는 심리치료의 과정에서 종종 매우 적절하고 합리적인 이유로 환자가 치료자에게 직접적인 도움을 요청하는 상황이 발생할 수 있다. 치료자가 자신이 도움을 줄 수 있는 위치에서 환자에게 도움이 필요하다고 느끼는 상황도 생길 수 있다.

흔한 예시

1. 환자에 대해, 의학적 or 정신과 진료를 의뢰하는 환자의 요청 (혹시 좋은 정신과 소개해주실 수 있을까요?)
2. 자녀를 양육하며 중요한 순간에 어떻게 다루어야 할지에 대한 조언 요청
3. 중요한 상실과 관련해서 공감을 표현해야 할 것 같은 명백한 느낌.
4. 양육에 문제가 있는데 자각(또는 인정)하고 있지 못하는 경우

전문적인 책임을 갖고 사회적으로 적절한 방식으로 반응해야 할 때도 있다.

정해진 규칙만을 엄격하게 고수하는 치료자는 사회적으로 동떨어져 있다거나 직업적으로 무책임한 인상으로 느껴지게 만들 수 있다.

2. 탐색적 개입의 활용

기법적 중립성 관리하기

임상 예시6. [기법적 중립성의 유연한 실행]

1년째 치료 중_55세 남성 A씨, NPO, 강박적 특성, 아내가 희귀한 유방암 진단 받음

아내가 예약을 빨리 잡을 수가 없었다며 혹시 치료자(M박사)가 대신 전화해 줄 수 있는지 물었음. M박사에게 이는 가능한 일이었고 도왔음. 다음 시간에 치료자는 이 일에 대해서 A씨가 다른 감정을 느꼈는지도 물었고, A씨는 M박사가 '정말 신경 써 주는 게 분명하다' 느꼈고 한편으로는 그것이 다소 불편하기도 한 것을 알아차렸음.

이는 의존적 관계에 들어가기를 바라기도 하면서 두려워하기도 하는 A씨의 깊이 내재된 갈등에 대한 생산적인 탐색으로 이어졌다.

논평,

이 환자는 심리적으로 꽤 건강한 편이라 **(실질적인 도움을 주었을 때)** 복합적인 반응을 감내하고 혼습하기 쉬웠음.

그러나 더 심한 병리를 가진 환자를 치료할 때는, 복합적이고 극단적인 반응으로 이어질 수 있다.

대상관계가 활성화될 수 있는데, 이는 심각도 및 핵심 갈등의 특징에 따라서 다양하게 나타날 수 있다.

편집성 성격장애 : 환자를 통제하거나 부채감을 주려는 계획의 일부로 도움을 준다고 경험할 수 있다

자기애성 : 치료자가 환자에게 잘나 보이고 싶거나 환자를 평가절하하려는 것이라고 경험할 수 있다.

연극성 : 치료자의 노력을 환자에 대한 치료자의 은밀한 사랑 표현이라고 경험할 수 있다.

환자 반응이 무엇이든, **상연된 대상관계에 대해 심층적으로 탐색**한다. 이 과정은 매우 힘들고, 느낄 수 있고 때로는 몇 달이 걸리거나 치료 중에 다른 상황으로 되돌아갈 수 있다. 그럼에도 이는 종종 전이에 영향을 주는 대상관계를 최대한 혹은 더 깊이 이해하도록 한다.

2. 탐색적 개입의 활용

역전이 활용하기

[역전이 활용하기]

역전이를 컨테인하는 역량은

환자의 내적 세계를 더 잘 이해하도록 돕고 치료에 도움이 될 것인지 (good)

환자를 이해하고 공감할 수 있는 능력을 제한하거나 역전이 행동화로 이끌 것인지 결정한다. (bad)

역전이에서 환자의 정동을 컨테인하는 것은

1. 완성된 이해 제공
2. 그 자체가 치료적 개입

반대로, 컨테인하기의 실패는

치료자에게서 중요한 치료적 도구를 빼앗는 것과 다름없고 기법적 중립성에서 불필요한 이탈을 일으키는 가장 흔한 원인임.

[컨테인하기]

치료자의 **역전이 활용 능력**은 다음을 수행할 수 있는 역량에 달려있다.

1. 환자가 치료자에게 내적으로 영향을 미치는 것을 허용한다.
2. 자신의 내적 반응을 행동으로 반응하거나 부인하는 대신 성찰한다.
3. 상상력을 발휘하여 역전이에서 “어떤 대상관계가 상연되고 있는지 확인한다.”
4. 현재 활성화된 대상관계를 내 경험을 활용하여 이해한다.

이 과정은 치료자의 “**역전이 컨테인하기**” 라고 부른다. (Bion, 1962, 1959/1967, 1967/1967; Britton, 1998; Joseph, 1987/1988; Ogden, 1993)

[컨테인하기]

컨테인 하기란,

1. 정동적으로 많이 부하된 것(감정, 생각, 행동 등)을 수정하기 위한 생각의 역량
2. 정서적 경험을 개방적으로 충분히 경험하되, 경험에 휘둘리거나 즉각적으로 행동에 옮기지 않는 역량

★ 치료자는 자기자각을 하고, **반응적이고 성찰적이며 절제**해야 함.

컨테인하기를 활용하면, 현재 치료에서 상연되고 있는 대상관계에 대한 정보의 원천으로 역전이 활용할 수 있고, 어떤 순간에라도 환자의 모든 부분 및 어떤 갈등이든 그 모든 측면을 공감할 수 있음.

컨테인하기는 해석으로 이어질 수 있지만 반드시 그래야 하는 것은 아님. (Lafarge, 2000)

컨테인하는 치료자는 본인의 내적으로 반응적이지만, 관계에서 반응적이지는 않으며, 행동하기와 반응하기 대신에 자기관찰과 성찰을 함. 이러한 의미에서 **역전이 컨테인하기는 역전이 행동화의 반대**이다.

계속된 대상관계 컨테인으로 인해,

환자는 자각을 피하기 위해 **증상과 행동으로 내적 상태를 표현하는 것을 그만두고** 불안을 유발하는 **정동과 대상관계를 컨테인하는 것으로 나아가며,** 자기자각과 성찰을 통해 이를 다루고, **향상된 행동통제와 증상 해소를** 가지게 되는 것이 중요하다.

2. 탐색적 개입의 활용

역전이 활용하기

[비디오 예시 7] [치료적 중립성, 역전이 다루기: 컨테인하기의 과정]

[상황 요약]

대학 중퇴한 남성 환자, 심한 성격장애, 초기의 치료목표: 대학 졸업

환자는 학교를 중퇴하고 치료를 그만두겠다는 계획을 갑작스럽게 통보함.

환자는 그가 치료 때문에 압박감을 느끼고 있으며 이에서 벗어나려면 치료를 그만두는 수밖에 없다고 말함.

2. 탐색적 개입의 활용

역전이 활용하기

[비디오 예시 7] [치료적 중립성, 역전이 다루기: 컨테인하기의 과정]

역전이를 다루는 것은 복합적이고 도전적인 과정이다.

역전이를 컨테인은 항상 치료자와 환자 간의 상호작용이 뒤따른다.

즉, 환자는 치료자에게 내적으로 정동을 자극하며 치료자의 내적 세계에 있는 자기표상과 타인표상을 활성화시킨다.

[역전이를 다루기 ‘큰 틀에서’]

1. 치료자가 감정들을 개방적으로 충분히 인식하도록 스스로 허용하는 것 (불편or인식하기 어려울 수도) ; 자신의 내면에서 무엇이 자극되었는지 자각하는 것을 허용함.
2. 치료자는 감정을 견뎌내고, 불편감을 완화시키기 위한 **반사적 행동** 그리고 **부인**하는 것을 자제한다.

2. 탐색적 개입의 활용

역전이 활용하기

[임상 예시 5번으로 이어서 계속] 24p

[역전이를 작업하는 단계]

- 1단계** → 치료자는 W씨의 아이에 대해 느껴지는 불안감을 알아차림,
치료자는 W 씨가 전달하는 태도와 자신의 경험이 대조적인 점에도 주목함.
치료자는 **환자의 투사에 마음을 열고 W씨의 행동과 소통에 대한 자신의 내적 반응에 주의를 기울임.**
- 2단계** → 치료자는 환자에 대해 내적으로 반응하도록 허용한 후 **그 경험을 관찰자처럼 성찰한다.**
- 3단계** → 환자에 대한 반응으로 **자신의 마음에 활성화된 대상관계를 제 3자의 관점에서 확인하고 관찰한다.**
이것을 **삼자구도**라고 한다. 이것은 치료자가 역전이를 활용하여 현재 치료에서 지배적인 대상관계를 더 깊이 이해 가능함.
- 4단계** → 치료자는 **자신의 경험을 활용하여 환자에게 활성화됐으며 전이에서 상연되는 내적 대상관계에 대해 추론할 수 있다.**

2. 탐색적 개입의 활용

역전이 활용하기

[임상 예시 5번] “역전이를 다루고 컨테인 하는 과정의 흐름”

P박사는 W씨가 자신의 취약하고 불안한 아이 같은 부분뿐 아니라, 보호적이고 어머니 같은 부분을 치료자에게 투사하고 있다고 추론했다.

환자는 좋은 엄마가 되고 싶지만 부적절할까 봐 두려운 자신의 일부를 치료자에게 넘기면서 스스로는 ‘냉담한 어머니 대상’과 동일시하고 있었고, 방어적으로 분열시키고 투사하고 있는 것은 ‘자기경험의 연약하고 불안한 측면’이 포함

P 박사는 W씨가 자신의 불안한 어머니 자기 (그리고 궁극적으로는 이상적인 어머니를 간절히 바랐던 환자의 연약하고 의존적인 아이 같은 자기)를 해리시키고 투사 시키는 것에 대해 잠깐 머물러서 W 씨의 감정과 생각을 물어보았다. (주의를 환기했다)

치료자(P박사)는 환자(W)씨의 투사를 받아들인 후 자신의 성찰적 역량을 활용하여 처음에 느낀 것에 비해 덜 불안하고 두렵게 느끼게 되었다.

치료자는 환자와의 역전어로 인해서 느꼈던 불안과 무력감의 경험을 수정할 수 있었고, 덜 위협적이며 정동적으로 덜 부하되고 더 통합된 경험으로 바꿀 수 있었다. (역전이를 컨테인하고, 불안과 무력감의 정체를 알아낼 수 있었기 때문에)

치료자가 전이-역전이를 컨테인할 때 이는 치료자가 받아들인 그 전이-역전이에 대한 최초의 경험을 다른 방식으로 수정하는 것임.

2. 탐색적 개입의 활용

역전이 활용하기

[임상 예시 7번, 역전이 다루기]

45세, O씨, 아이가 없는 전문직 이혼 여성, 자기애성 및 연극성 특성, 매우 높은 BPO 환자

새로운 남자친구와의 매우 멋진 하루를 들뜨게 자랑함, 아름다운 자신의 집과 흥미진진한 주변 사람들에 대해서도 들뜨게 자랑함. 크게 말하고 크게 웃었다. T박사는 점점 위축되고 의시소침해지는 기분이 들었다. 환자가 가진 것들을 자신은 절대 가질 수 없을 것 같다고 느꼈기 때문이다.

일차적 동일시 : 환자와 **같이 신나는 기분**

상보적 동일시 : T 박사는 <전부 다 가진 흥분한 사람과 배제되고 시기심을 느끼는 열등한 사람>이라는 대상관계를 확인했음.

T박사는 치료시간 상연된 것이 무엇이며 왜 O씨의 조적인 상태 앞에서 더 차분하게 느낄 수 있었고, 환자의 흥분 기저에 있는 고통스러운 감정(O씨는 이전에 치료자가 결혼을 했고 아이가 있다는 것을 알았을 때 시기심을 느꼈음)에 공감할 수 있었음.

결과 : 치료 시간이 지나가면서 O씨 역시 다소 진정되었고 좀 더 자기성찰적이 되었음. T박사가 역전이를 컨테인하는 역량은 O씨의 전체적인 정서적 상황에 공감할 수 있게 했음. O씨는 T박사에게 열등하고 가치없는 자기감을 투사하였음. 동시에 T박사의 **침착함은 O씨가 덜 동요하고 더 성찰할 수 있게 도왔다.**

[컨테인하기의 실패]

숙련된 치료자라도 역전이 압력을 컨테인하지 못하고 실패하는 일을 완전히 피할 수는 없다.

심한 성격장애 환자의 치료에서 역전이는 종종 컨테인하기 어렵고 이런 상황에서 흔한 행동화 형태는

1. 환자에 대한 정서적 철수
2. 반대로 대화에 말려들어서 적대감을 표현
3. 유혹적으로 행동
4. 불필요하게 한계를 설정
5. 계약 위반을 부적절하게 참게 됨.

★ 특히 간과하기 쉬운 것이 “**만성적 역전이**”이다.

치료자가 환자를 뭔가 특정한 방식으로 볼 때, 또는 더 심한 병리 세팅에서는 특히 깨지기 쉽다거나 연약하다거나 불안정하다는 식으로 볼 때 활성화될 수 있다.

★ 만성적 역전이는 오랜 기간동안 알아차리지 못할 수도 있다.

슈퍼바이저 또는 신뢰하는 동료에게 자문하는 것이 가장 효과적인 대처법이다.

2. 탐색적 개입의 활용

역전이 활용하기

임상 예시 7(바로 위의 사례로 계속)

[컨테인하지 못한 급성 역전이와 만성적 역전이]

위의 사례에서 T박사가 느낀 느낌은 처음에는 흥분되는 느낌이었고 그 다음에는 위축되는 느낌이었다.

만약 T 박사가 환자에 대한 반응을 컨테인하지 못했다면 어떤 일이 일어났을 생각해 보자.

[이 사례에서의 급성 역전이와 만성적 역전이]

급성 역전이1: 신나는 대화에 참여하고 있는 **방어적 대상관계** 를 상연할 수 있으며, O씨가 분열시키고 있는 고통스럽고 위축된 자기표상을 **부인하려는 방어적 노력을 지지하게 됨.**

급성 역전이2: T박사가 시기심, 열등감, 의기소침의 감정에 휘말려서 O씨가 기저에 가지고 있는 시기심과 열등감 때문에 공감할 수 없게 된다. 또한 **O씨에게서 정서적으로 철수하게 될 수도 있다.**

만성적 역전이: O씨가 성취한 것들과 그녀가 스스로 얼마나 매력적으로 느끼는지에 대해서 몹시 **지속적(만성적)으로 감탄만 한다면 O씨가 작고 위축되고 소외되고 슬프다고 느끼는 부분에 충분히 공감할 수 있는 치료자 역량이 미묘한 방식으로 제한됐을 것.**

O씨에 대한 T 박사의 암묵적인 태도가 환자와 치료자 모두에게 **익숙하고 자아동질적인 대상관계를 상연하면서 O씨의 방어를 은밀하게 지지하게 됐을 것이다.**

2. 탐색적 개입의 활용

역전이 활용하기

임상 예시 5 계속 [역전이를 컨테인하지 못하고 행동화하기]

치료자는 주말마다 종종 아이의 안전에 대한 생각에 몰두하게 되곤 했다. 치료자는 그의 감정을 컨테인하기 어렵다고 느끼게 되었고, 빨리 W씨를 만나서 불안을 가라앉히고 싶었다. **‘이 상황에서 환자는 딸에 대한 불안을 치료자에게 역전이를 통해 떠넘긴 셈이다’**

그는 일요일 아침에 충동적으로 W 씨의 집에 전화해서 아이의 안전을 확인하려 했고 W씨가 전화를 받지 않아서 치료자는 불안감을 전달하는 음성 메시지를 남겼다.

치료자는 자신의 행동이 전반적으로 자신의 부담을 덜고자 하는 역전이 욕구에 의해 추동되었다고 느끼게 되었다. 그는 만약 자신의 임상적 의도가 아이를 더 잘 보호하기 위한 목적이었다면, 다른 방법들도 있었다는 것을 알아차렸다.

치료자는 자신의 전화에 대한 환자의 반응을 탐색했다. **W씨는 치료자의 전화를 침범적이고 실망스러웠다고 대답했다. 그녀는 만약 그가 정말로 자신을 적합한 엄마가 아니라고 생각한다면, 왜 아동보호 서비스를 관여시키지 않는 것이냐고 물었다.**

2. 탐색적 개입의 활용

역전이 활용하기

임상 예시 5 계속 [역전이를 컨테인하지 못하고 행동화하기]

논평: 중간 BPO 및 낮은 BPO 환자와의 역전이에서 잠재적으로 압도적인 밀도의 정동적 경험 (편집적인 불안, 공황, 두려움, 무력감)을 보여 주며, 치료자가 이러한 감정들을 컨테인하면서 겪을 수 있는 극단적 어려움을 나타냄.

치료자는 돌이켜 보면서 < 위험하고 믿을 수 없는 어머니 - 환자 > 관계에서 의존적인 아이가 되는 경험(환자가)이 활성화된 것을 알 수 있었다. W씨 내면에서 무슨 일이 일어나고 있는지 이해하기보다, 환자 딸의 안전을 확인받고자 W씨에게 매달리게 됨.

시간이 지나면서 (방임 당한 나와 방임 하는 나)와 (이상화된 치료자) 라는 대상관계가 W씨 내면의 견딜 수 없이 고통스러운 갈등임을 이해하게 되었다.

1. W씨의 방임당한 아이 ‘자기를 딸에게 투사’하는 동시에 그녀의 어머니(방임하는 어머니)와 동일시하여 방임하는 어머니 역할을 상연하고픈 강력한 압력을 느끼고
2. 이상화된 치료자가 어머니가 그녀와 아이 모두를 이 불쾌하고 위험한 결과로부터 보호해 주기를 바라는 절박한 소망

이 두 가지 마음의 고통스러운 갈등이 있음을 이해하게 되었다.

2. 탐색적 개입의 활용

역전이 활용하기

[역전이 압력 및 중립성 이탈]

1. P 박사는 W 씨에게 주말에 자신이 전화를 한 것이 실수였고 염려가 돼도 기다려야 했다고 인정,사과
2. W 씨에게 초점을 돌려서 전화와 관련한 치료자에 대한 환자의 경험을 탐색
 - a. P박사가 자신을 부적합한 부모라고 비판하듯이 느꼈고
 - b. 양육을 위한 추가적인 사회적 지지가 실제 필요한 것이 아닌지 묻지는 않는 것에서 자신을 방임한다고 느꼈다고 함.
 - c. 추가적으로, 치료자가 자신에게 ‘정말로 관심을 갖고 있구나’라고 느끼기도 함

위의 사례처럼 역전이 압력에 대한 반응으로 인해 **덜 성찰적인 태도로 방어적인 상연에 참여하는 경우가 분명히 있음.**
이 상황에서는 치료자는 활성화된 **불편한 정서적 상태를 해소하기 위해서 행동으로 옮기게 된다.** (이러면 안됨)

특히 심한 성격병리 환자들을 치료할 때, 치료자는 빈약하게 통합된(낮설고 괴롭고 두려운) 정동을 경험하게 되는데, 이는 환자의 내적 경험을 반영하는 것이다. 이는 지속적으로 컨테인하기가 어렵고 때로는 불가능할 수도 있다. 이것들은 종종 미묘하거나 미묘하지 않은 역전이 행동화를 일으킨다.

“기법적 중립성의 불필요한 이탈은 전형적으로 역전이를 잘 컨테인하지 못한 결과이다.”

2. 탐색적 개입의 활용

역전이 활용하기

[역전이 압력 및 중립성 이탈]

만약 불필요하게 기법적 중립성에서 이탈했다면, 이탈에 대해서 다루어야 한다.

1. 자신의 행동이 평소 역할에서 벗어난 것임을 주목
2. 이것이 실수라는 것을 인정하기
3. 환자가 치료자와 치료자의 행동에 대해서 어떻게 경험했는지 함께 탐색

이 모든 전이들이 생산적으로 탐색되었으며, “비난하고 비판하는 어머니”와 “나쁘고 부끄럽고 방임당하는 것이 마땅한 아이”라는 대상관계와 함께 “이상화된 어머니”와 “아이”의 관계를 갖고 싶은 해리된 소망이 있는 것으로 이해됐음.

2. 탐색적 개입의 활용

역전이 활용하기

[역전이 개방]

역전이 개방이란,
치료자가 환자(+환자와의 치료상황)에 대해 느끼는 자신의 개인적이고 고유한 정서적 반응을 솔직하게 나누고 환자와 함께 탐색하는 것.

TFP-E에서는 역전이 개방을 일반적으로 활용하지는 않는다. <역전이에서 느껴진 환자에 대한 생각과 감정을 직접적으로 전달하거나 소통하지 않는다.>
대신, 역전이를 가능한 많이 컨테인하고, 전이 발달에서 치료자의 능동적인 대인관계적 참여를 최소화하면서, 비교적 절제된 자세를 유지하여 환자의 내적 경험의 탐색에 초점을 두고자 한다.

역전이 개방은 치료자에게 너무 많은 관심을 두게 할 위험이 있다. 또한 환자가 혼란스러워하거나 환자에게 반가운 주의분산이 될 수 있다 (직면 회피).

P박사는 치료자 자신의 불편감을 공유하지 않고 그보다 자신의 불편감을 스스로 자문하는 데 활용 할 것이다.

“내가 왜 불편할까? 보통의 평범한 사람들이라도 이 상황이 위험하고 불안이 느껴지는 상황이라 여길까?”

치료자는 W 씨에게 실수한 것(아이에 대해 걱정하며 전화하기)에 대해 사과한 뒤 W씨의 경험에 다시 초점을 두었다.

2. 탐색적 개입의 활용

훈습 및 치료적 변화

[훈습 및 치료적 변화 1] 훈습 → 우리가 ‘이론’과 ‘기법’들과 ‘태도’를 배운 이유는 결국 이것을 위해

훈습은 **갈등적인 대상관계 및 연결된 갈등**에 대해서 시간에 걸쳐서 그리고 정서적으로 의미 있는 방식으로 반복되는 상연, 탐색, 해석이라고 정의할 수 있다.(Auchincloss & Samberg, 2012)

어떠한 개입도, 심지어 새롭고 의미 있는 수준의 자기자각과 자기이해를 이끌어 내는 경우일지라도, **단번에 성격기능의 실질적인 변화를 만들어 낼 수는 없다.**

TFP-E 의 효과나 목적은 “부적응적인 **행동 및 증상**의 수준 또는 NPO, BPO 수준으로 평가되는 **성격기능의 장기적인 변화를 촉진하는** 것이다.

이를 위해서는 핵심기법을 **반복적이고 점진적으로** 적용하는 것으로 가능하다.

우리는 이것을 **훈습**이라고 부른다.

2. 탐색적 개입의 활용

훈습 및 치료적 변화

[훈습 및 치료적 변화 2]

오늘 배운 지지적, 탐색적 기법까지 합치면 TFP-E 치료자들이 활용하는 기법 3가지에 대해 모두 배웠다.

1. 탐색적 기법
2. 해석
3. 지지적 기법 / 탐색적 기법

우리가 지금까지 배운 해석, 전이분석, 기법적 중립성의 관리, 역전이 활용하기 + (드물게) 지지적 개입 사용하기는 서로 함께 작용하면서 성격병리 환자들에게 다음과 같은 효과를 제공함.

1. 정동 컨테인하기
2. 자기자각
3. 성찰
4. 경험의 맥락화
5. 자기이해의 역량을 지지하고 점차 촉진하기

2. 탐색적 개입의 활용

훈습 및 치료적 변화

[훈습 및 치료적 변화 3]

다양한 관점과 맥락에서 핵심 갈등을 상연하고 해석하는 것은 필수적이다.

성격장애의 치료에서 훈습 과정은 반복적으로 나타나는 **부적응적인 행동과 증상(성격특성)**을 반복적으로 확인하고 그것들이 활성화될 때마다 방어적이고 충동적인 대상관계를 탐색하며, 궁극적으로는 **기저의 갈등을 구체화(정교화)**하고 해석하는 것이다.

1. 일단 핵심 갈등 및 관련된 대상관계가 확인되면, 그것들은 치료과정 동안 내내 반복적으로 상연되고 탐색됨. (치료자가 명료화, 직면, 해석을 활용하게 함)
2. 치료자는 만성적 행동 및 성격특성(주관적 경험)을 조직하는 핵심 갈등 대상관계 군집(맥락)의 반복적인 상연을 인지하게(받아들이게) 되고 점진적으로 해석함
3. 이런 대상관계는 치료 안팎에서 서로 다른 맥락에서 표현될 때마다 탐색되는데, 이것이 다른 관점에서 볼 수 있게 도와주는 핵심이다.

2. 탐색적 개입의 활용

훈습 및 치료적 변화

[훈습 및 치료적 변화 4]

1. 치료자는 전형적으로 갈등적 대상관계와 관련된 **자기애적** 그리고/또는 **편집적 갈등**의 훈습을 먼저 보게 된다.
(이 과정은 관련된 **우울 갈등 및 불안**을 훈습하는 데 치료적으로 집중할 수 있는 기회를 열어줌)
2. 시간이 흐르고 특정한 갈등을 해석하는 과정에서 환자와 치료자가 방어적인 대상관계 및 기저하는 갈등에 익숙해짐에 따라 **작업이 효율적**이게 된다. (몇 달, 몇 주, 며칠, 한 시간)

요약하면, 우리가 성격의 변화를 가져온다고 생각하는 것이 바로 훈습과정이다.

훈습은 환자가 특정한 방어들로 다루었던 **갈등**에 대해서 **점진적으로 더 심화되고 더 복합적인 이해**를 할 수 있도록 하고 궁극적으로는 **갈등적 대상관계를 컨테인**하고 **유연하게 다루는 역량**을 증가시킨다.

2. 탐색적 개입의 활용

훈습 및 치료적 변화

[훈습 및 치료적 변화 5]

훈습의 개념에서 필수적인 것은

1. 시간에 걸쳐 반복적으로 상연되는 **갈등적 대상관계와 핵심 갈등의 탐색**

(환자가 갈등적 대상관계와 핵심 갈등을 더 관찰, 성찰할 수 있게 되어서 효율적이고 유연하게 동일시?, 탐색, 해석의 과정을 거칠 수 있게 되고, 치료자가 참여할 필요가 줄어들음)

2. 서로 다른 맥락에서 **핵심 갈등이 활성화되고 관찰** 될 때, 환자가 이를 **조망할 기회**를 갖는 것

3. 점진적으로 환자, 치료자가 **핵심 갈등, 불안, 방어**를 더 충분히 **이해**하게 되고, 궁극적으로 그것을 **발달적 사건들과 연결**할 수 있게 됨

4. 핵심 갈등과 관련된 성격특성의 다양한 기능을 **정교화**할 수 있게 됨 (성격 특성의 기능을 객관적으로 평가하고 도움이 되는 부분을 활용할 수 있게 됨)

2. 탐색적 개입의 활용

훈습 및 치료적 변화

임상 예시 8 [NPO 환자의 치료에서 훈습]

R씨, 과도한 수동성

수동성과 순종성은 결혼생활뿐 아니라 직장에서도 확인됨.

R씨의 수동적인 순종은 L박사와의 상호작용 및 치료시간에서도 미묘하게 드러났다.

상담 초기의 탐색과 해석은 우선 R씨가 자신의 행동을 더 인식할 수 있도록 돕는 데 초점이 맞춰졌다.

R씨의 행동과 경험을 명료화하는 것으로 자아동질적인 대상관계를 정교화하고 특징을 밝혔다.

“비위를 맞추고 배려하는 아이 같은 자기” 와 “지배적이고 우월하고 다소 두려운 권위적 인물”

이 대상관계가 사랑받고 싶고 수용받고 싶은 감정(핵심 갈등)과 연결되어 있었음.

2. 탐색적 개입의 활용

훈습 및 치료적 변화

임상 예시 8 [NPO 환자의 치료에서 훈습]

[R씨의 치료과정 (훈습의 과정 시작)]

1. 위에서 밝힌 방어적인 대상관계가 다양한 맥락에서 상연되는 것을 탐색하면서 R씨의 행동이 많은 맥락에서 부적응적인 것에 주의를 기울임. (명료화와 직면의 예시)
2. R씨의 수동성은 점차 자아이질적이 됨. 이 점에서 R씨가 방어적 대상관계를 동기화하는 불안을 탐색하고 밝히도록 도움.
→ 만약 그가 단호하게 자기주장을 한다면, 거절당하거나 비난당할 것에 대한 두려움과 관련되어 있었음.(해석의 초기단계)
3. R씨는 점차 다양한 맥락에서 활성화되는 자신의 그 부분에 점차 익숙해지고 더 이해하게 됨. 치료시간에 환자는 자신의 일상생활에서 방어적인 행동을 알아차리고 기술할 수 있게 됨. 치료자의 도움과 함께 핵심갈등(기저하는 불안)과 연결할 수 있었음.
4. R씨는 수동적이거나 순종적인 자세를 취하고 싶은 자기를 발견할 때 마음을 다잡고, 익숙한 방어적 대상관계를 상연하려는 유혹을 확인하고 기저하는 불안을 인식함. R씨는 상당한 노력을 기울이면 다소 자기주장을 할 수 있음을 알게 됨.
(3,4 중에, 박사는 R씨가 갈등적 동기에 대한 정서적 자각을 우선 이해하도록 하였고 그 후에는 감내할 수 있도록 도왔음.)

임상 예시 8 [NPO 환자의 치료에서 훈습]

[R씨의 치료과정]

5. 이 지점에서, R씨가 더 자기주장을 하면 거절당하고 비난당할 것이라고 지속적으로 두려워하는 기대를 어떻게 이해할 수 있을지 생각해 보도록 함. → 방어, 두려움, 환상과 함께(에 더해) 무의식적으로 혹평하고 싶고 비난하고 무시하고 싶은 소망으로 조직된 공격적 동기의 표현과 관련된 깊은 불안을 인식할 수 있었다. (이는 더 깊은 수준의 해석을 나타냄)

이 소망은 매우 갈등적이며 지배적인 자기감과 전혀 일치하지 않았다. 이것은 <“평가절하되고 격분한 희생자”와 “적대적이고 무시하는 공격자”>로 특징지을 수 있다.(그래서 고분고분하게 말을 잘 듣고 잘보이려고 했나보다)

이 대상관계는 상호적대감과 불신이 있는 세상에 살고 있다는 두려움과 연결되어 있는 것을 알 수 있었다. R씨는 어떤 때는 공격자와 다른 때는 공격 당하는 쪽과 더 밀접하게 동일시하는 것 같았다.

반복된 명료화, 직면과 해석 과정의 결과로, R씨는 기저하는 불안 및 충동과 함께 이 갈등과 관련된 방어가 여러 맥락에서 영향을 미치고 있는 것을 알게 됨.

R씨의 협조적이고 다소 순종적인 행동 역시 치료관계에서 나타날 수 있는 상호적대감의 가능성을 막기 위한 것 같다고 지적함.

2. 탐색적 개입의 활용

훈습 및 치료적 변화

임상 예시 8 [NPO 환자의 치료에서 훈습]

[R씨의 치료과정]

6. R씨가 공격성의 표현과 관련된 지배적인 편집 불안과 갈등을 훈습할 수 있게 되면서 자신의 공격적 소망과 감정을 더 감내할 수 있어짐. 자신이 수동적이거나 순종적이 되는 것을 발견할 때, ‘오래된 나쁜 습관으로 돌아가는 것’처럼 느꼈고, 그렇게 되는 동기를 생각하게 되었음.

이 맥락에서 수동적이었던 것이 단순히 **적대감의 표현을 방어하기 위해서만이 아니라** 적대감을 표현하는 은밀한 **수동공격적인 방법이라는** 것도 알게 되었음.

(적대적, 가학적 소망이 나타날 때마다 반복적으로 탐색하였음. 이 훈습과정은 갈등적 충동을 지배적인 자기경험에 컨테인 할 수 있게 하였다. 이 경험은 완전히 분열시키고 묻어 두어야 할 수용할 수 없고 위협적인 충동이 아니라 다소 도전적이라도 다룰 수 있는 자신의 일부로 느껴지게 하였다.)

2. 탐색적 개입의 활용

훈습 및 치료적 변화

임상 예시 8 [NPO 환자의 치료에서 훈습]

[R씨의 치료과정]

7. R씨가 수동성 뒤에 숨어 있는 공격적 동기를 인식하고 감내할 수 있게 되면서 종종 타인들을 가학적으로 비난하거나 몰아세우고 싶은 소망을 고통스럽게 인식하게 되었음. 이 소망은 죄책감과 염려를 일으킴. 이러한 우울(자리) 불안의 훈습은 그가 어린 시절에 어머니와 오랫동안 힘겨루기를 했던 것과 연결됨.

8. R씨는 더 일관적이고 편안하게 자기주장을 할 수 있게 되었다.

* 처음에 L 박사는 R씨의 자기제시가 아이 같고 수동적-순종적인 자세로 사랑을 받고만 싶어하는 것 같아서 마음에 안들었다. (상보적 동일시) 그러나 치료 후기에 이르러서는 R씨를 꽤 존중하고 감탄하는 시선으로 보게 된다는 것을 알아차렸다.

감사합니다

QnA