

중독의 정신역동적 이해 III



카프병원

이준석

TIPS : “중독 환자를 대하는 주요한 정신치료 기법들”

1) “당신은 술을 마셔서는 안 되는 사람입니다.”

→ “술이 필요 없는 사람이 되어보세요.”

: “다른 사람들처럼” 술을 마실 수 없다는 나르시즘적 상처를 겨냥한 치료이다.

AA가 표방하는, 알코올 앞에 무기력하다는 것을 인정하는 것, 혹은 술을 마시면 자 제력을 잃어버릴 가능성이 있다는 것을 인정하는 것은 참으로 고통스러운 과정 이다.

→ 그것은 자신(자기)에게 어떤 결함이 있다는 것을 인정하고 경험하는 것

→ 중독자들은 자신에게 절대로 결함이 있어서는 안되고, 자신이 절대로 손해를 입 어도 안 된다고 믿는다.

→ 중독 환자가 가진 갈등을 공감적 방식으로 의식할 수 있도록 만들어주고, 환자가 이런 이슈를 가지고 싸워볼 수 있는 기회를 제공해준다.

TIPS : “중독 환자를 대하는 주요한 정신치료 기법들”

2) “모든 게 당신 탓입니다.”

→ “당신은 중독 때문에 너무 많은 것을 잃었습니다.”

: 중독은 경력에 흠을 내고, 직업을 빼앗고, 사랑하는 사람들에게 버림받게 만들고, 수치를 당하며, 건강을 빼앗고, 경제적으로 쪼들리게 하며, 사고를 유발.

→ 끈질긴 “불행” 은 중독 환자와 너무나 흔하게 동반한다.

→ 이런 하나 하나가 모두 나르시즘적 상처이다.

→

→ 이런 일들이 차곡차곡 쌓이면서 커다란 나르시즘적 상처를 만든다.

→ 설령 아직 외적 불행이 찾아오지 않았을 때에조차도 낮은 자존감이나 자기-경멸(self-hatred)과 같은 내적 불행은 여전히 존재한다.

→ 치료자는 중독 환자의 고통을 함께 공감함으로써

→ 중독자가 이런 고통을 부정하거나, 중독 행위로 마비시키는 대신에 있는 그대로 경험하도록 돕는 것이다.

TIPS : “중독 환자를 대하는 주요한 정신치료 기법들”

3) “당신은 허전해서 그런 행위를 반복했나 보네요.”

: 중독 환자는 허전함에 시달린다.

애초부터 속이 든든한 경험을 해본 적이 없을 수도 있고,
예전에 가졌던 든든함이 중독 과정에서 쓸려가 버렸을 수도 있다.

- 치료자는 중독 환자가 “**내적 공허함**” 을 겪을 때의 당혹스러운 경험을 다시 이끌어내고, 환자와 공감대를 형성해준다.
- 그 이후에 금주 상태에서 드러나는 정신적 빈곤함을 허전함으로 경험하게 되었던 정신역동적 원인을 해석해주어야만 한다.

TIPS : “중독 환자를 대하는 주요한 정신치료 기법들”

4) “당신은 누구입니까?”

→ 치료자는 중독 환자의 정체성 혼란의 이유를 밝혀주어야 한다.

: “중독 탓에 당신은 혼란스럽고, 당신이 누구인지 확실히 깨닫지 못했을 것입니다. 당신이 중독 환자라는 것을 인정하는 순간부터 내가 누구인가라는 혼란은 줄어들 것이고, 진짜로 새롭고 긍정적인 정체성을 다시 만들어갈 수 있는 출발점이 될 것이다.”

“나의 이름은 _____이고, 나는 알코올중독자입니다.”

AA에서 이렇게 말하는 것은 최소한 자신이 지금 존재하고 있으며, 자신이 가진 일관된 특성 가운데 최소한 하나를 지목하는 것이다.

→ 마찬가지로 치료자는 중독 환자의 정체성을 지목하거나 언급해주어야 한다.

TIPS : “중독 환자를 대하는 주요한 정신치료 기법들”

5) “당신은 외로움을 견디지 못해서 술을 마십니다.”

→ “홀로 남겨진다는 것이 당신에게 어째서 그토록 고통스러운가요?”

: 많은 중독 환자들이 외로워서 중독 행위에 빠진다.

: 위니콧은 공감적이면서도 침범하지 않는 누군가가 아이의 곁에 존재하면 아이는 그 사람을 내재화시켜서 “**홀로서기 능력**” 이 개발되어서 혼자 있을 때에도 실제로는 혼자가 아니라고 느낀다고 하였으며,

→ 반대로 “**홀로서기 능력이 개발되지 않은 경우엔 누군가와 같이 있어도 혼자라고 느낀다**” 고 했다.

→ 친구 따라 강남 가기 위해서 술을 마시는 알코올중독자라면 절대로 홀로서기 능력을 갖지 못할 것이다.

→ 이것도 역시, 해석 되어야만 한다.

TIPS : “중독 환자를 대하는 주요한 정신치료 기법들”

- 6) “마치 당신을 지켜주고, 행복을 주는 현명하고, 능력 있는 부모님처럼 알코올을 느낄 수도 있습니다. 그래서 당신이 술을 그리 좋아할 수도 있습니다.

하지만 현실에서, 술은 당신이 상상하는 그런 것이 아니고 그저 당신의 정신 기능을 떨어뜨리는 약물일뿐입니다.”

- : 모든 중독자에게 중독의 대상은 그 자체가 자기대상 (나르시즘적) 전이를 일으키는 대상이 된다.
- 즉, 중독 대상은 자신과 분리시킬 수 없는 숭배의 대상이 된다.
- 친구처럼 알코올을 대하는 관계는 알코올을 “쌍둥이 전이” 의 대상
 - 원초적 이상적 부모상(archaic idealized parental imago)은 중독 대상에게 투사되어, 중독 대상은 전능하면서도 행복을 가져다 주는 대상으로써 중독 환자는 중독 행위를 통해서 전능함을 얻는 착각에 빠진다. → “이상화 전이” 의 대상

치료자는 “이제 중독은 더 이상 당신에게 기쁨을 안겨주지 않습니다. 당신은 착각에서 벗어났고, 두려움을 가지며, 분노감을 느낍니다. 이런 감정들에 대해서 이야기를 해봅시다.” 라고 이야기하는 것이다.

TIPS : “중독 환자를 대하는 주요한 정신치료 기법들”

7) “술을 마시면 당신은 마치 무엇든 이룰 수 있다는 느낌이 들고, 기분전환이 되는 것을 보니, 당신이 술을 포기하길 원치 않는 것이 어찌 보면 당연하네요.”

* 중독 환자가 중독 행위에 매달리는 이유 가운데 하나는 중독 행위가 중독 환자의 **과대성(grandiosity)**을 충족시켜주기 때문이다.

→ 다른 말로 하자면 중독 환자는 중독 행위에 대해서 “**거울전이**” 를 형성하는 것이다.

→ 치료자는 중독 행위에 대한 “**거울 전이**” 를 의식화시킬 수 있도록 해석을 해주어야 한다.

TIPS : “중독 환자를 대하는 주요한 정신치료 기법들”

- 8) “당신은 아무것도 아니고, 아무도 당신을 알아주지 않으며, 당신이 허풍쟁이라는 자신의 모습을 회피하기 위해서 중독 행위를 했나 보네요.”
- “지금은 잘 깨닫지 못할 수도 있지만, 곰곰이 되짚어보면 자신이 특별하다고 느끼는 뭔가가 있을 것입니다. 당신을 특별하게 만드는 무엇을 찾아야만 당신은 중독 행위를 통해서 허풍이 진실이라는 거짓 믿음을 유지시킬 필요성이 사라질 것입니다.”
- 중독 환자들은, 예외 없이, 여타의 나르시즘 행동 장애(narcissistic behavior disorder) 환자들처럼, 아무리 허세와 허풍으로 잘 감추었다고 해도 “자존감” 이 독하게 낮다.
- 자기 심리학에서는 원초적 과대성(archaic grandiosity)가 통합되지 못했기 때문에 빈곤한 현실적 자아에 머무른다고 이해하며, 그것이 소위 코헛이 말했던 “수직 분리” 현상에 의해서 비현실적 반응성 과대성(unrealistic reactive grandiosity)으로 나타나는 것이다.
- 치료자는 중독 환자가 자신을 하찮게 여기는 이유를 밝혀내고, 해석할 필요가 있다.

TIPS : “중독 환자를 대하는 주요한 정신치료 기법들”

9) “당신이 폭음을 통해서 자신을 그리 확대하는 이유는 당신이 알코올 중독자였던 아버지에게 항상 그렇게 취급 당해왔기 때문입니다.”

→ “당신은 폭음으로 당신 자신을 망가뜨려서 당신의 부모에게 복수하고, 무기력한 자신에게 분노를 퍼붓는 것입니다.”

: 터무니없는 과대성(crazy grandiosity)이 부모에 대한 기대감이 좌절된 나르시즘적 방어(defense)인 동시에 행동화(acting out)인 경우도 있다.

→ 현실에서 충족할 수 없었던 부모님에 대한 기대감을 판타지에서 이루려는 헛된 시도인 것이다.

→ 특히 알코올 중독 환자의 자녀였던 경우에는 이런 상징성을 갖는 경우가 많다.

TIPS : “중독 환자를 대하는 주요한 정신치료 기법들”

10) “술만 마시면 당신이 세상을 마음대로 할 수 있다고 생각하는군요.”

→ “당신은 아내가 당신 뜻을 거슬리면 분노를 터뜨리고 술을 마셔대는군요.”

→ “내가 당신 생각처럼 움직이지 않으니깐 당신은 마음이 불편하고 또 술 생각이 나는가 보네요.”

: 많은 중독 환자들은 “**전능한 통제감**”에 대해 병적으로 집착한다.

→ 중독 환자들은 뭐든 자기 마음대로 하려고 한다.

→ 중독 환자들은 언제든지 마음만 먹으면 자신의 의지에 따라서 중독 행위를 조절할 수 있다고 믿으며, 동시에 중독 행위를 통해서 자신의 마음이나 환경을 마음대로 조절할 수 있다고 믿는다.

→ 이것은 중독 행위에 대한 이상화 전이/ 내지는 거울 전이의 표현이다.

→ 치료자는 중독 행위에서 전능한 통제감,
타인과의 관계에서 전능한 통제감,
치료자에 대한 관계에서 “**전능한 통제감을 가지려는 집착**”에 대해서 해석

TIPS : “중독 환자를 대하는 주요한 정신치료 기법들”

11) “당신은 계속 술을 찾아 헤매는 자신을 발견할 때 더욱 심한 수치심을 느껴서, 오히려 술을 더 마시나 보네요.”

중독 환자는 “수치스러운 경험”에 대해서 매우 예민하다.

중독 환자들은 창피한 경험에 대해서 격한 수치심을 느끼고, 수치심을 잊기 위해서 중독 행위에 빠진다.

→ 치료자는 수치심에 대한 경험을 중독 행위를 통해서 마비시키기보다는 되짚어볼 수 있도록 도와주어야 한다.

→ 수치심을 되짚어볼 수 있도록 돕는 한 가지 방법은 “수치심을 느끼는 상황을 찾아내는 것”이다.

→ 자기의 결함을 받아들이고 애도함으로써 중독 환자는 좋은 대상에 쏟아 부을 수 있는 새로운 에너지를 회복하며, 변형적 내재화(transmuting internalization)를 통해서 결여되었던 정신적 구조물을 새로이 채울 수 있다.

→ 중독에 빠져있는 동안에는 애도가 불가능하다.



한국음주문화연구센터 카프병원

알코올 의존으로부터 회복되는 첫걸음부터 끝걸음까지
함께하는 병원



감사합니다 !