

심리치료에서의 탈동일시

성 승 연[†]

윤 호 균

가톨릭대학교

본 연구는 심리치료의 핵심적 기제라고 볼 수 있는 탈동일시에 대해 살펴보고자 하였다. 탈동일시가 인간의 성장, 성숙과 어떤 관련이 있는지를 검토하고, 심리치료에서 어떻게 기능하고 있는지 그 역할을 살펴봄으로써 탈동일시에 대한 개념을 명확히 하고자 하였다. 탈동일시와 관련된 연구를 소개하면서 다양한 측면에서 탈동일시를 조망하였고, 선행 연구를 토대로 탈동일시를 정의하였다. 또한, 주요한 심리치료 이론과 탈동일시의 관계를 어떻게 볼 수 있는지 검토하였다. 이러한 고찰을 통해서 탈동일시가 치료적 기제로서 보다 분명한 자리매김을 할 수 있기를 기대하며 탈동일시의 치료적 기제로서의 의미와 한계를 논하고, 이어서 이후 경험연구의 필요성을 논의하였다.

주요어 : 심리치료기제, 탈동일시, 성숙, 공상에서의 탈피

[†] 교신저자 : 성 승 연, (420-743) 경기도 부천시 원미구 역곡2동, 가톨릭대학교 학생생활상담소
전화 : 02-2164-4642, E-mail : sysung@catholic.ac.kr

인간이 살면서 지향하게 되는 방향은 어디인가. Maslow(1964)는 인간이 기본적 의식주를 해결하고 나면 가치나 의미에 관심을 기울이게 되고 자기를 실현하고자 하는 욕구를 가지고 있다고 하였다. 이에 따르면, 인간은 누구나 심리적 성숙을 지향한다. 대부분의 심리치료 이론가들도 성숙한 인간상을 전제하고 있으며, 인간의 성격발달을 설명하면서 궁극적으로 성숙한 인간은 어떤 사람인지에 대해 기술하고 있다. 이를테면, ‘자기에게 부여된 가능성을 실현시키는 것’, ‘자기의 분리와 소외를 극복하는 것’, ‘자기주체성’, ‘초월성’ 등 여러 요인들을 제시한다(김성태, 1977). 이렇게 여러 치료이론가들이 궁극적으로 성숙에 관심을 보이는 것은 인간이 가지고 있는 잠재능력은 겉으로 나타나고 있는 것보다 훨씬 훌륭하고 다양할 것이라는 전제에서 출발한다. 개인이 가지고 있는 문제를 극복하고 나면 그가 지닌 잠재력이 실현될 것이므로, 변화하고 성장, 성숙을 이루고자 하는 것이다. 문제에 대한 엄폐임에서 벗어나면 참된 존재로서의 자유와 평화를 누리거나(윤호균, 2005), 자기 깨달음(Maslow, 1964)을 얻을 수 있는 것이다. 이를 발견하고 성장시키기 위해 단지 신경증이나 정신병적인 증세의 제거에 그치지 않고 그 이상의 심리적 건강, 심리적 성숙을 추구하고자 부단한 노력을 지속하게 된다. 탈동일시(disidentification)는 이러한 변화와 성숙을 이루기 위한 기제들 중의 하나이다.

문제로부터 자유롭고 마음이 평화로운 사람을 성숙한 인간으로 볼 때, 문제가 되는 생각, 개념으로부터 탈동일시하면 자유로워지고 평화로워질 수 있게 되는 것이다. Assagioli(1965)가 주장했던 것처럼 우리는 우리자신이 동일시하는 모든 것에 의해 지배받고 있지만, 문제

와 자기존재를 분리시키고 탈동일시가 이루어지면 모든 것을 지배하고 통제할 수 있다.

탈동일시 개념은 그간 국내 연구에서는 거의 주목받지 못하였다. 윤호균(2001, 2005)이 심리치료의 기제로 탈동일시 개념을 발달시키고 있는 것을 제외하면 국내에서의 상담이나 심리치료 쪽에서는 논의가 전무하다시피 하다. 국외연구에서는 탈동일시를 동양의 심리치료 기제로 보거나(Walsh, 2000) 불교 명상의 치료 기제로 보거나(Epstein, 1995) 연구들을 포함한 몇몇 연구들이 있었다. 필자는 본고를 통해 탈동일시에 주목해보고, 여러 측면에서 조망해 보고자 한다. 본 연구는 치료에서 변화의 기제로 기능하는 탈동일시에 관한 경험적 연구의 기초단계로서 탈동일시에 대한 이론적인 개관과 개념화를 시도하였다. 본고에서는 우선 탈동일시 개념에 대한 연구를 살펴보고, 상담에서 탈동일시의 의미를 고찰하고, 기존의 심리치료 이론이 탈동일시와 어떻게 관련되는지 보고자 하였다. 이상의 과정을 토대로 탈동일시에 대한 정의와 탈동일시의 과정을 제시하였다.

탈 동일시 개념 연구

탈동일시(disidentification)란 용어를 최초로 언급한 사람은 Assagioli(1965)로, 그는 탈동일시의 의식의 여러 요소의 흐름과 그것을 보고 있는 자기를 명확하게 식별(discrimination)하는 것으로 보았다. 그는 사람들이 평소에 의식의 여러 가지 요소의 끊임없는 흐름에 정신을 빼앗기어 분명한 자기를 보지 못하고 있다고 평가하였다. 그는 우리자신이 동일시하는 모든 것에 의해 지배를 받는다면 여기서 벗어나야 한다고 주장한다. 즉 해로운 이미지나 콤플렉스를

해체하고 그로 인해 자유로워진 에너지를 통제하고 활용할 수 있다는 것이다. Assagioli는 탈동일시를 위한 구체적 방법까지 제안했는데 객관화(objectification), 비판적 분석(critical analysis), 구별(discrimination)의 방법이 그것이다. 개인적 의식적 자기(self)를 초월한 경지에 영원불변한 중추로서의 진정한 자기(Self)가 존재하며, 말하자면 자기(Self)는 개인적 의식적인 자기(self)의 반영이라고 주장하였다.

자기초월을 얘기하는 Wilber(1977)는 의식의 다양한 수준을 스펙트럼으로 나누어 보고 스펙트럼의 각 수준에서 각 개인의 정체성(identity)이 표시된다고 보았다. 이 자아정체성은 우주 의식에서부터 협소화한 자기의식에까지 걸쳐 있는 것이다. 그는 인간의식의 성장, 발달의 기제로서 융합(fusion)과 분화(differentiation)가 반복하면서 진행된다고 보고 진정한 자기(true self)는 그 상위 의식구조를 객체로서 동일시하여 자기자신으로 만들어진 후(융합) 현재의 구조로부터 탈동일화(분화)한다고 설명한다. 즉, 융합-분화, 동일시-탈동일시 과정을 반복한다. 이것이 정상적으로 진행되지 못할 경우 해리, 고착 같은 병리가 발생할 수 있다고 보았다(문일경, 2004).

한편 동양적인 관점에서도 인간이해에 대한 시도들이 있어왔다. 불교에 대해 깊은 관심을 가지고 있는 Conze(1957)는 무아(無我)를 선언하는 불교에서는 자아에 대한 믿음이 고통을 일으키는 필연적 조건이라고 생각하면서, 불행은(고통은) 나 자신(眞我)을 나 아닌 어떤 것과 동일시할 때 찾아온다고 주장하였다. 불교에서는 집착 때문에 모든 문제가 일어난다고 본다. 집착 때문에 현실을 있는 그대로 보지 못하고 공상을 하게 된다. 즉 집착에 매이는 것이 동일시이고 집착으로부터 탈피하는 것이 탈동일

시이다. 동일시하고 있는 것이 곧 공상이다. 심리학자인 Vaughan(1977)은 탈동일시를 하나의 치료 단계로 설명하였다. 치료의 단계를 동일시단계(identification stage), 탈동일시 단계(disidentification stage), 자기초월의 단계(self transcendence stage)로 설명하면서, 탈동일시 단계에서는 의식과 의식의 내용이 구별되는 것으로 보았다.

Epstein(1995)은 불교명상의 치료기제로 탈동일시를 언급하면서 자기해체를 주장하였다. 괴로운 감정이 생겨도 판단하지 않는 의식과 침착으로 그것을 자신과 동일시하지 않게 되면 심리적인 반응을 제어할 수 있게 된다고 하였다(백지연, 2004에서 재인용).

한편, 탈동일시를 심리치료의 기제로 본 연구자로는 Walsh(2000)와 윤호균(2005)이 있다.

Walsh(2000)는 동양의 심리치료의 기제를 마음의 안정(calming the mind), 탈동일시(disidentification), 정신적 요소의 균형(rebalancing) 등 3가지로 제시하면서 “두렵다”는 생각은 단지 생각일 뿐이지만 무의식적으로 현실로 받아들여져서 자기와 생각이 동일시되는데, 이때 단지 생각일 뿐임을 인식하면 이는 현실로 오해되지 않고, 마음과 몸에 거의 영향을 주지 않게 된다고 하면서 자각을 통해 탈동일시 되고 자유롭게 된다고 보았다. 동양적 사상과 방법에 관심을 두고 있는 그는 명상과 요가를 통해서 자각과 탈동일시를 수련할 수 있다고 구체적 방법을 제시하기도 하였다. 또한 자각, 명상을 통해 생각을 행동으로 옮길 때, 이 행동은 무의식적 자동성이 아니라 의식적 선택이라고 본다.

불교적 사유를 바탕으로 인간이해를 시도하는 윤호균(1999, 2001, 2005)은 탈동일시를 심리치료의 한 기제로 생각하였다. 그는 상담의 기

제로 온전한 이해와 수용의 경험, 공상의 자각 그리고 탈동일시를 들고 있다. 내담자가 심리적 과정이나 내용, 신체 생리적 또는 행동적 상태나 과정 또는 특징, 소질 및 관계들을 그의 존재 자체와 동일시하게 되는데, 이는 일종의 관념이나 공상이라고 하면서 내담자 자신은 이런 관념이나 공상과는 별개인 독립적 존재임을 깨닫는 것이 필요하다고 지적하였다. 즉, 특정한 관념이나 경험 등을 자기존재 자체와 분리시킴으로써 지금까지의 습관적, 자동적 경험방식에 대한 의문을 제기하고 달리 볼 수 있도록 하는 것이 중요하다고 보았다. 즉, 존재자체와 특정개념, 관념과 경험을 동일하다고 보는 것에서 벗어나는 것이다. 동일시하는 대상들(순간의 생각, 감정, 욕구, 행동 등)이 자신이라 할 수 있느냐는 의문, 곧 불교에서의 ‘이 뭐꼬(이것이 무엇인가)’ 화두와 같은 사유의 장을 엮으로써 공상 또는 허구에서 벗어나도록 촉구하고 있다. 결국 감정, 생각, 욕구, 행동 등은 선택하고 창조할 수 있고 이것이 탈동일시라고 말하고 있다.

상담과 탈동일시

탈동일시는 문제와 자기존재를 분리시키는 것으로서 자기동일시로부터의 탈피를 의미한다(Assagioli, 1965). 그저 생각뿐인 의식의 흐름과 의식내용으로서의 자기가 구별되면 감정이나, 생각 등에 밀려 떠내려가지 않게 되고 문제라고 생각했던 것, 고통에서 벗어날 수 있다는 것이다.

심리상담의 궁극적 목적은 심리적 고통에서의 탈피에 있고, 심리적인 고통에서 벗어나는 방식과 기제는 심리치료의 여러 이론에서 제

기되고 있다. 고통에서 벗어나는 하나의 기제로서 탈동일시는 그간 몇몇 연구자들에 의해서 직, 간접적으로 언급되거나, 이해되어온 바 있다(윤호균, 2001, 2005; Assagioli, 1965; Epstein, 1995; Vaughan, 1977; Walsh, 2000; Wilber, 1977, 1993).

상담에서 상담자는 내담자의 주관적인 현실이 그대로 드러날 수 있는 상담환경을 만들어서 내담자의 경험세계가 어떻게 구성되어 있는지 탐색하고 이해하게 된다(윤호균, 2001). 내담자의 경험세계가 만들어지는 과정에서 무엇이 문제를 만들었는지를 밝히고, 그것으로부터 놓여나게 하는 것이 상담이라 할 수 있다. 이때, 경험을 구성하는 과정에 내담자 자신이 사실과 다른 자신의 생각을 사실로 받아들이거나 자신에게 바람직하지 않은 생각을 하게 될 때 문제가 일어나게 되는데, 그것을 자각하고 벗어나도록 하는 것이 탈동일시이다. 예를 들어, 어떤 사람이 생각과 동일시되면, 그 생각을 통해서 다른 모든 것들을 지각하고 해석된다. ‘자기’는 이러한 생각과 동일시되며 융화되거나 묻히게 되고 이때 왜곡이 일어나게 된다. 반면 탈동일시 되면, 자신과 동일시했던 생각들은 이제는 자기 자체라기보다 자기에 대한 생각일 뿐인 것으로 간주할 수 있다(Walsh, 2000). 이러한 관점에서 탈동일시는 상담의 과정에서 핵심적인 역할을 한다고 볼 수 있을 것이다.

상담을 종결한 한 내담자의 다음과 같은 보고는 탈동일시가 내담자의 자기영역을 어떻게 확장하는지 보여준다. “처음 상담하러 왔을 때...저는 할 말이 없었어요...갑자기 말문이 막히고...물어보면 대답하고 그렇게 단순하게 생각했는데... 좀 적응이 안 되고 난감했어요...저는 좀 수동적이었거든요... 이끌어 간다는 거 그런

경험을 해본 적이 별로 없었기 때문에..... 지금은 적극적이 됐는데, 알게 된 거죠, 아 나는 나서는 걸 좋아하는구나, 적극적인 걸 좋아하는구나, 그런 면도 있구나..”

내담자는 자신을 소극적이고 수동적인 사람으로 동일시하고 있었고, 그에 따라 실제 수동적으로 행동하고 있었다. 그러나 상담 후, 자신에 대한 생각이 변화한다. 나는 수동적인 사람이라는 동일시에서 벗어나게 된다. 내담자의 문제에 따라서 존재에 대한 자각까지 경험하게 된다.

치료에서 무엇이 변화의 기제인지를 규명하는 것은 상담자에게 내담자를 도울 수 있는 중요한 이정표를 제공하는 것이고, 넓게 보아 인간 본성과 성숙에 이르는 새로운 시각을 도입할 수 있겠다.

기존의 치료이론에서의 탈 동일시

기존의 여러 심리치료이론에서도 탈동일시적인 측면으로 해석할 수 있는 부분이 존재한다. 정신분석, 인본주의 치료, 인지치료에서도 탈동일시적인 측면이 있다. 주요한 심리치료 이론들을 살펴보면 탈동일시와 유사한 개념들이 변화의 핵심적인 기제로서 역할을 하고 있다는 것(Safran & Segal, 1990)을 알 수 있다. 그러나 각 이론에서 변화의 기제로서 탈동일시가 중요한 역할을 한다고 할 수 있지만, 탈동일시를 핵심적인 치료 기제로 강조하지는 않고 있다. 치료이론들을 살펴보면서 탈동일시와 관련해서 살펴보고자 한다.

정신분석의 치료적 목적 중 하나는 자아 에너지를 어느 정도 자유롭게 하고 강화시켜서 높은 수준의 문제해결을 도와주는 것이다

(Arlow, 2000). 정신분석에서는 현실검증 과정에 전이를 동원한다. 즉 내담자에게 일어나는 전이가 현실이 아님을 알게 하는 과정을 통해서 문제해결을 시도하는 것이다. 내담자가 공상과 현실을 구분할 때 현실검증 과정을 통해 내담자의 고착되었던 에너지가 해방이 되고 내담자의 조절능력이 향상된다고 본다. 현실검증과정에서 내담자의 관찰자아를 강화시킴으로써 현실을 객관적으로 조망하게 되고 자기공상을 깨닫게 된다. 즉 전이감정으로부터의 탈동일시가 일어나는 것이다.

Rogers(1951)는 사람들의 심리적인 문제가 스스로의 가능성과 잠재력을 발견하지 못하고 자기에 대한 개념이 외적으로 부여된 가치조건들에 맞춰 형성될 때 생겨난다고 본다. 내담자의 경험 자체가 온전히 받아들여지고 있음을 경험하게 하는 치료자의 태도 조건이 제시되면 내담자의 자기개념이 변화하게 된다는 것이다. 내담자는 상담이 진행되면서 자신이 미처 자각하지 못한 면들을 다양하게 경험하면서 스스로 변화해감을 느낄 것이고, 이때 나타나는 변화된 자기는 타인의 가치와 기대보다는 자신의 유기체적인 반응, 내적인 경험에 근거할 것이다(Rogers, 1980).

여기서 문제의 핵심은 경험과 자기개념간의 일치, 불일치이다. 경험과 개념이 불일치할 때 왜곡된 자기를 실질적인 자기로 알게 되고 불안이나 위협을 자주 경험하게 된다. 이때에 내담자는 왜곡된 자기경험으로부터의 탈동일시가 필요한 것이다. 다시 말해 유기체로서의 자기와 구성개념으로서의 자기를 구별할 필요가 있다.

Rogers(1961)는 이 과정에서 내담자가 주관적으로 경험하는 양상에 따라 연속선상에 있는 7개의 단계를 구분하였다. 경험과는 거리가 멀

고 표현을 하지 않으며 문제인식이 안되는 사람들이 속하게 되는 1단계로부터 단계가 올라갈수록 구체적으로 자기를 느끼며, 의식하게 되고 문제를 구체화하게 된다. 6단계나 7단계에 이르면 이전에 사로잡혀 있던 감정, 억제되어왔던 감정을 즉시적으로 경험하게 되고 변화하는 감정을 지속적으로 자기의 것으로 받아들이면서 자신의 유기체적 과정을 기본적으로 신뢰하게 된다. 이 연속선상의 높은 단계로 갈수록 내담자의 경험은 탈동일시의 상태와 유사한 상태가 된다. 이때 내담자는 어떤 것으로부터도 독립하게 되고, 자유로운 선택(Walsh, 2000)을 할 수 있다.

인지치료에서는 탈중심화(decentering)라는 유사한 개념이 있다. Beck의 고전적 인지치료에서 탈중심화(decentering)라는 개념의 중요성이 인식되어 왔다. 부정적 생각과 감정을 자기와 동일시하지 않고 거리를 두는 것을 탈중심화라고 하며 이러한 탈중심화를 우울증 환자에게 적용해본 결과 부정적 생각과 감정들을 자신과 거리를 두고 볼 수 있도록 변화하였다. 그러나 탈중심화는 치료적 변화의 제 1기제라기보다는 생각의 내용을 변화시키려는 목표의 수단으로서 인식되어져 왔다. 그러나 탈중심화가 치료적 변화에 더 핵심적 역할을 한다고 강조하는 일단의 주장들이 대두되었다(Ingram & Hollon, 1986). 최근 인지행동치료에서는 생각, 감정 같은 경험의 내용을 바꾸기보다는 그에 대한 관계를 변화시키는 데 역점을 두는 새로운 흐름이 나타났다(문현미, 2005). 경험의 수용, 탈중심화, 메타인지적 자각과 인지적 탈융합 등의 원리를 활용한다. 이 접근에서는 인지 내용의 변화보다는 인지 과정에 초점을 두고 그 자체를 수용하여, 생각이나 감정을 그 자체로 경험하고 사실과 동일시 하지 않는다

(Heyes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996). 탈중심화가 즉각적인 자기경험을 한발 물러서서 봄으로서 '현실'과 '자기가 해석한 현실'과의 차이를 보고, 그 경험을 구성하는 과정에 자기 자신이 개입하고 있음을 관찰하는 과정으로 보고 탈중심화를 주요한 심리치료의 기제이며 모든 치료적 접근에서 보편적으로 나타나는 과정이라고 보았다(Safran & Segal, 1990). 인지 치료 과정에서도 현실검증 과정을 동반하게 된다.

이상에서 살펴본 바와 같이 주요한 이론에서 치료과정에 탈동일시 현상으로 이해하고 해석할 수 있는 부분들이 있다. 요컨대, 인본주의 치료, 정신분석, 인지치료 등 주요한 심리치료에서 변화의 과정에는 탈동일시 현상이 일어난다고 볼 수 있다.

동일시와 탈동일시

서양의 심리학과 동양의 심리학에서는 동일시를 다르게 정의한다. 전자가 개인이 다른 어떤 사물이나 사람과 닮게 되거나 같이 느끼게 되는 무의식 과정으로 동일시를 정의한다면 후자는 외부와의 동일시를 인정하는 동시에, 정신 내적인 현상 및 내적인 과정과의 동일시를 훨씬 중요시 한다. 필자는 후자에 근거해서 동일시 및 탈동일시를 보고자 한다.

만약 자신이 겁이 많다는 생각이 일어나서, 그 생각이 동일시되면, 그때 그 사람은 겁이 많은 것이고, 온갖 종류의 무서운 생각들이 일어날 것이고 그 생각들에 동일시할 것이다. 그렇게 되면, 정체를 알 수 없는 느낌들은 공포로 해석되어진다. 이러한 방식으로 동일시는 자기달성의 예언적 과정을 차례로 마련한다

(Boorstein, 1980).

Assagioli(1965)는 ‘우리는 우리 자신을 동일시하는 모든 것에 의해 지배된다’고 하고 Wei Wu Wei(1993, Wilber에서 재인용)는 ‘우리가 어떤 대상을 동일시하는 만큼, 그것은 구속이다’라고 하였다.

개인이 정신적 내용과 실제의 자기를 동일시할 때, 이 내용은 그가 그 내용을 통해서 다른 정신 내용을 해석해 내고, 실제가 무엇인지를 결정하고, 논리를 채택하고, 행동의 동기를 부여하는 하나의 맥락으로 변화된다(Boorstein, 1980).

윤호균(2005)은 ‘내담자들은 그들의 지각, 생각, 감정, 의도, 신념, 견해 등과 같은 심리적 과정이나 내용 등을 그의 존재 자체와 동일시하거나, 그의 몸, 말, 행동, 생김새, 외모, 표정과 같은 신체 생리적 또는 행동적 상태나 과정과 동일시하거나, 그의 성격, 능력, 취미, 역할, 활동, 배경 등 대인관계 등 특징, 소질 및 관계들과 동일시한다. 이러한 것들을 그의 존재 자체와 동일시하는 것은 일종의 관념, 공상이라 할 수 있다’고 하면서 동일시를 통해서 긍정적 감정도 경험하지만, 좌절과 괴로움 같은 부정적 감정을 경험한다고 하였다.

그렇다면 탈동일시(disidentification)는 어떠한가. 탈동일시는 동일시가 전제되고 그것으로부터의 탈동일시가 일어나는 것이다. Wilber(1993)나, Vaughan(1977)은 동일시와 탈동일시를 연속적인 단계로 이해한다.

탈동일시의 핵심은 동일시한 내용이 무엇이든 그것이 개인의 자신 그 자체는 아니라는 믿음이다. 부분적이고 지엽적인 경험이나 관념을 존재 자체와 관련시키는 것으로부터 탈피하는 것이 탈동일시이다. Vaughan(1977)은 이 단계에서 개인은 인생의 의미와 목적의 기본

적인 질문에 직면하게 되고, 역할이나 소유·활동·관계와의 탈동일시를 시작하게 되고, 자아는 독립된 개체라는 경험을 하게 된다고 하였다. 더 나아가 자아초월적 자아가 모든 경험의 맥락으로서 인정될 때, 대상 또는 의식의 내용과 의식간의 구분이 일어날 수 있고, 변화된 사고와 감정은 의식의 내용으로 관찰될 수 있다. 이러한 것이 일어날 때 자아-초월(self-transcendence)의 단계에 이른 것이라고 본다.

결국 자기자각 하에 선택적인 동일시 탈동일시가 이루어져야 함을 시사한다.

탈동일시의 정의

이상의 내용들을 살펴 볼 때, 여러 선행 연구자들의 주장에 공통적인 요소가 있음을 확인할 수 있다. 첫째는 진정한 자기(true self)에의 전제이다. 동일시하고 있는 것에서 벗어나게 되면, 의식적 자기를 벗어나서 참된 자기를 만나든가(Assagioli), 의식발달의 더 높고 넓은 수준, 즉 전체(whole)에 대한 동일시를 한다는가(Wilber, 1993), 독립적인 존재, 참 존재(윤호균, 2005)의 상태로 진행되게 된다. 이것은 앞에서 지적했던 것처럼 인간이 가지고 있는 잠재능력은 겉으로 나타나고 있는 것보다 훨씬 훌륭하고 다양할 것이라는 전제에 상응하는 것이다.

둘째는 동일시하는 상태에서 겪는 생각 또는 감정들, 즉 어떤 것에 사로잡혀 지배받는 상태가 고정 불변한 것이 아니라는 것이다. 다시 말해서 그것이 진정한 내가 아닌데 나라고 보고 괴로워한다는 것이다. 이것은 Wilber(1993)가 지적한 것처럼 나 자신에 대해 내가 알고 보고 느끼거나 생각하는 그 모든 것이 정확하

게 나 자신이 아니라는 것을 이해하는 것이다. 이러한 가정들은 내담자에게 희망적이고 긍정적인 메시지를 전달하고 있다. 개인은 얼마든지 변화 발전할 수 있고 그것의 열쇠를 그 자신이 갖고 있다는 측면에서 주체적이다.

셋째는 탈동일시 하기 위한 방법의 필요성이다. 탈동일시를 위한 방법은 객관화, 비판적 분석, 차별화(Assagioli, 1965) 또는 자각(Walsh, 2000), 자동화된 반응에 대한 의문제기(윤호균, 2005) 등을 제시하고 있는데, 추후 경험연구들이 필요하다고 하겠다.

이상을 토대로 필자는 탈동일시에 대해 다음과 같이 정의 하고자 한다.

탈동일시는 특정한 생각, 감정, 욕구 등과 같은 현상적 자기경험과 존재 또는 사실 자체를 동일시하는 데서 탈피하는 것이다. 다시 말해서, 생각, 감정, 욕구 등과 같은 특정한 경험 내용이나 개념을 존재자체와 구별하기 또는 경험(생각, 감정, 욕구 등)과 그 경험(그 생각, 감정, 욕구)의 주체를 구별하기로 설명할 수 있겠다. 또한 탈동일시를 위한 방법으로 다음을 제안한다.

첫째, *자신의 자동적 반응을 알아차리기*로서 자각을 말한다.

둘째, *관조 면밀히 보기*로서 자동적 반응에 대한 면밀한 관찰이다. 면밀한 관찰을 통해 자동적 반응에 대한 의문이 제기된다.

셋째, *다양한 시각으로 보기*로서 있는 그대로의 관찰을 통해 자신이 특정한 감정 또는 생각에 매여 있었구나하는 것을 알고 집착하고 있는 시각에서 벗어나는 것이다. 다양한 시각으로 볼 수 있는 것을 의미한다.

넷째, *자기존재에 대한 새로운 인식(다양한 자기보기)*으로서 반응의 자유로운 선택을 의미한다.

이는 선행이론 개관 및 장기상담을 종료한 내담자 인터뷰를 통한 자료에 근거한 것이나 추수적인 경험연구를 요한다. 기존의 탈동일시 연구들이 거의 대부분 이론적인 개념을 기술하는 것에 제한되어 있으므로 질적인 연구를 통해서 하위요소들을 확인하고 범주화하거나 상담과정에서 존재하는 현상인지 확인하거나 척도개발 등의 실증적 연구를 수행할 필요가 있다.

맺음말

본 연구에서는 그간 치료과정에서 그다지 주목되지 못했던 탈동일시를 개관해봄으로써 탈동일시가 심리치료의 주요한 기제일 수 있는지를 검토해 본 것에 그 의미가 있다. 상담에서 궁극적으로 일어나는 내담자의 변화란 결국 사실이 아닌 것을 자기 식으로 생각하고 받아들여 왜곡하는 것으로부터 자유로워지는 것이다. 이것을 탈동일시라고 말할 수 있겠다. 역사적으로 여러 연구자들이 탈동일시에 대해 고민해 왔고, 특히 주요한 심리치료 이론을 개관해보면 결국 각 이론에서 언급자 하는 목표에 도달하기 위해 탈동일시 과정을 거치는 것으로 볼 수 있다. 탈동일시와 관련하여 몇몇 연구자들의 논의를 살펴보고 그를 바탕으로 탈동일시에 대한 새로운 정의를 내리고 탈동일시를 이끌어 내는 방법들에 대하여 모색해보았다. 그러나 탈동일시에 대한 구체적인 경험 연구의 부재는 이론적으로 의미가 있음에도 불구하고 탈동일시에 대한 깊은 이해와 활용을 촉진시키지 못해왔다. 그러므로 치료적 관점에서 탈동일시에 대해 좀더 정확하고 통합적인 연구가 필요하다 하겠다. 본 연구가 이

론적인 측면에서 탈동일시에 대해 개괄적인 소개를 한 것이므로 이것이 하나의 주장에 그치지 않기 위해서 경험적 연구들을 통해서 실증적으로 검증하는 과정이 필요하다고 본다. 탈동일시에 대한 명확한 정의와 구성요소들에 대한 실증적 연구가 탈동일시를 통한 내담자 이해의 실제적 틀을 제공하는 데 필요할 것이다.

참고문헌

- 김성태 (1977). 성숙인격론. 고려대학교 출판부.
- 문일경 (2004). 자아초월 심리학 연구 개관. 서울 불교대학원대학교 석사학위논문.
- 문현미 (2005). 인지치료의 제 3동향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(1), 15-33.
- 백지연 (2004). 상담 및 심리치료와 위빠사나 명상에서의 알아차림에 관한 연구. 서울불교대학원대학교 석사학위논문.
- 윤호균 (1999). 불교의 연기론과 상담. 동양심리학. 서울: 지식산업사.
- 윤호균 (2001). 공상, 집착 그리고 상담: 상담접근의 한 모형. 한국심리학회지: 상담과 심리치료, 13(3), 1-18.
- 윤호균 (2005). 상담의 기제. (미간행논문).
- Arlow, J. (2000). psychoanalysis. In R. Corsini & D. Wedding, *Current Psychotherapies*(16-53). (6th edition). F. E. Peacock Publishers, Inc.
- Assagioli, R. (1965). *Psychosynthesis: A manual of Principles and Techniques*.
- Boorstein, S. (1997). Transpersonal psychology. 자아초월 정신치료. (정성덕 김익창 공역). 하나의학사. (원서출판 1997).
- Conze, E. (1957). *Buddhism*. London.
- Epstein, M. (1995). *Thoughts without a Thinker*. Basic books.
- Freud, S. (1917). Mourning and melancholia (J. Riviere, trans.) New York: Basic Books.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Emotional avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168.
- Ingram, R. E., & Hollon, S. D. (1986). Cognitive therapy for depression from an information processing perspective. In R. E. Ingram (Eds.), *Information processing approaches to clinical psychology* (259-282). Orlando, FL: Academic Press.
- Inhelder, B. & Piaget, J. (1955). *The Growth of Logical Thinking from Childhood to Adolescence*. New York: Basic Books.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy*. New York: Basic Books.
- Schultz, D. (1982). 성장심리학 (이혜성 역). 이화여자대학교 출판부(원서출판 1977).
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., & Williams, S. (2002). Metacognitive awareness prevention of relapse in depression: Empirical Evidence. *Journal of consulting and clinical psychology*, 70, 275-287.

- Walsh, R. (2000). Asian Psychotherapies, In Corsini, R. J. & Wedding, D.(Eds.). *Current Psychotherapies. (6th edition)*. F. E. Peacock Publishers, Inc.
- Walsh, R. (2001). Meditation, In Ramond J. Corsini.(Eds.). *Handbook of Innovative therapy(2nd ed.)*. John Wiley & Sons.
- Wilber, K. (1977). *The spectrum of consciousness*. Wheaton III.: Quest.
- Wilber, K. (1993). *The spectrum of consciousness*. Wheaton III.: Quest.
- Vaughan, F. (1977). Transpersonal perspectives in psychotherapy. *Journal of humanistic psychology*, 70, 69-81.
- 원 고 접 수 일 : 2005. 2. 28
수정원고접수일 : 2005. 4. 18
게 재 결 정 일 : 2005. 5. 6

K C I

Disidentification in Psychotherapy

Seoung-Yun Sung

Ho-kyun Yun

The Catholic University of Korea

The purpose of this article is to define the concept of disidentification as an essential mechanism in psychotherapy. First, the way how the degree of disidentification affect the growth and maturity of an individual was discussed and then its functioning in process of psychotherapy was inspected to clarify the concept of disidentification. To give a new prospect with disidentification, literatures concerning disidentification were reviewed. By reviewing various concepts that can have similar meaning with disidentification, the constructional concept of disidentification was clarified and its possibility of being a new concept that can be used to understand the process of psychotherapy was inspected. The implication and limitation of this study and the suggestion for further study were also discussed.

Key Words : mechanism of psychotherapy, disidentification, maturity, make free oneself from imagination