

중독자의 심층 심리적 환경과 애도

2025년 2월 10일

상처가 있는 곳은 자신의 정체성이 있는 중심적 자리에 있다.

환자와 치료자의 의사소통을 열어 주는 내적 나쁜 대상(악마 연인 부모)을 도입하는 것이다.

이 악마 여인은 합입된 나쁜 대상들의 집합체이다. 그 나쁜 내적 대상은 자신에게 의존하는 사람을 사로잡고 공격하고 강간하고 버리는 자로 나타난다. 꿈에서는 사랑과 필요와 욕망에 대한 모든 신뢰를 배신하는 존재로 나타난다. 이런 악마 여인을 타자에게 투사함으로 무의식적으로 인격화되고 이곳에서는 성적 및 공격적인 본능적 차원이 포함되고 있다.

자기의 전체 삶에서 떨어져 나간 상태가 되고 강박에 사로잡히게 된다.

이 악마여인은 사랑과 정서적 접촉과 부드러움과 대상관계 연결을 가능케 하는 가슴 기능을 방해한다. 악마 여인은 텅빈 구멍의 마개로서 존재한다. 그러므로 가슴으로부터의 삶과 사랑의 에너지가 차단되고 심리적 잠재적 공간이 닫혀버린 곳에서 살고 있다.

애착 욕구는 구강적 허기와 충동에 의해 특징지어진다. 거기에는 어머니가 제공하는 것과 어머니와의 융합에 대해 채워지지 않는 갈망이 존재한다.

떨어져 나간 요소는 신적이거나 악마화되어가고 남성적인 특이성을 부각하며 여성적인 측면을 평가 절하시킨다.

애도를 방해하고 대상관계의 회복을 방해되는 이유는 본능적 공격성에 물든 부정적인 내적 대상관계 구성물에서 나오는 세력이다.

애도가 차단될 때 내면의 공허한 상태와 함께 초기의 병리적 성격 증후군이 재연된다. 애도의 비탄은 죽음 이별 실망으로 인한 대상의 상실에만 해당하는 것은 아니다. 사랑하는 대상에 대한 공격성에 대한 후회의 아픔으로 표현되는 아픔이다. 또한, 자기 파괴로 인한 자기 상실도 포함되어 있다. 반대로 자기의 연민과 관심을 발달시킨다.

자유연상 영역은 전의식은 자기의 부분들뿐만 아니라 내적 세계와 정서가 담긴 인지적 요소들 사이를 연결해준다.

떨어져 나간 자기 부분들(상징적이라기보다는 원시 상징적인)을 통합해내기 위해서는 전에는 창작적 수준의 것이고 강박적이고 신체적이거나 행동이었던 형태의 내용물들을 의식적으로 경험하는 것을 필요로 한다. 이런 통합이 일어나기 위해서는 심리적 취약성과 대인관계적 의존의 자리를 열린 마음으로 수용하는 것이 필수적이다.

이 필요성과 사랑 그리고 심리적 취약성과 대인관계적 의존의 자리에서 애도 과정이 발생하

며, 그 과정 안에서 상실과 후회를 비난하는 것을 통해서 경험이 표상으로 변형된다. 만약 개인이 대상에 대한 갈망과 상실과 후회에 따른 슬픔을 경험한다면, 이것은 개인의 삶에 있어서 현재 만나고 있는 타자들과 새로운 대상 관계의 길을 제시해 줄 것이다. 이것은 더욱 성숙하고 친밀하고 자발적이고 안정적인 형태의 대인 관계적인 질을 창조할 수 있도록 허용한다.

사람들은 마음의 고통과 상처에 개방적일 수 있는 정도만큼만 그 자리에 가까이 갈 수 있다. 이것은 자기애적 손상의 아픔(편집 분열적 자리)과 잠재적 사랑 관계 파괴하는 것에 대한

상처, 이 두 가지를 견디는 것을 포함한다.

후회를 고통스러워할 수 있는 능력은 고통을 자학적으로 즐기는 양태가 아니며, 그것은 슬픔의 깊은 비탄으로 이루어진 유기체적 고통의 형태로서, 슬픔을 씻어내고 떠나 보낼 수 있는 능력을 발생시키는 요소이다. 그것은 애도하는 고통이요, 고통 자체를 즐기는 것이 아니라 있는 그대로를 견디는 것이다! 그러한 진정한 고통은 비탄의 눈물을 통해서 표현되는 것으로서, 히스테리적인 축출이나 자학적인 불평의 표출을 통해서 결코 출구를 찾을 수 없는 것이다. 히스테리적 축출이나 자학적인 표출은 모두 자아에 의해 통제되고 있는 것이고, 실연과 재연을 나타내는 것이기 때문이다. 자기가 분열로 봉인되거나 억압으로 닫혀버린다면, 진정한 비탄은 발생할 수 없다.

마가렛 말러(1975)는 이러한 진정한 슬픔의 초기 원천을 두 살짜리 걸음마 아이가 발달과정에서 분리에 노출될 때 보이는 "저조한 기분"(low-keyedness)에서 찾았다.

사랑과 필요를 느끼는 자리를 재확립하기 위해서, 우리는 사랑의 걸모습뿐만 아니라 우리의 경계가 무너지게 될 정도로 우리 자신을 복종시킬 수 있어야 한다(Miller, 1986). 우리는 우리를 침범하는 "타자"를 안으로 들어오도록 허락할 수 있어야 한다.

공격적인 행동 배후에 놓인 불안에 대해 말했을 때, 자신의 공격성에 대한 또는 공격적 행동에 대한 죄책감을 간직할 수 있었고, 그 감정을 온전히 소유할 수 있다. 이것이 자신의 공격적 행동에 대한 책임을 질 수 있도록 허용했다. 그 해석에 성애적인

요소에 대한 공포를 포함함으로써 나쁘거나 악하다는 감정에 압도될 필요가 없다.

대부분 사람은 통제를 포기하고 후회와 상실을 정면으로 바라보는 것이 일으키는 공포에 압도되는 경향이 있다. 이러한 공포에 직면하기보다는 떨어져 나간 악마 여인을 만들어내는 것이 더 낫다.

"우리는 우리가 회피하고자 하는 바로 그 운명을 만들어낸다." 반복 강박은 악마 대상이 합입된 것과 관련해서 그리고 의식적으로 느끼지 못하지만 자기 책임성과 애도하지 못한 모든 것을 반복하고자 하는 강박과 관련이 있다.

우리를 인간 세계로 데려오는 것은 타자에게 애착하고 타자가 우리의 공격성에서 살아남을 수 있다는 것으로 후회나 가책의 요소가 지닌 고통이며 이것은 관심을 가질 수 있는 능력을 만들어내고 진정 타자를 타자로 관계 맺을 수 있도록 한다.

치료된 경계선 환자들은 부모의 부적절한 돌봄, 방치, 학대에도 불구하고, 그들 자신에게 의존된 다른 사람들을 돌볼 때 그리고 그들 자신이 타자에게 의존된 취약한 상태에 있지 않을 때, 그들을 상당히 세심하게 돌볼 줄 아는 성인들이 되었다.

우리가 다른 사람에게 준 상처에 공감하고, 그로 인해 생긴 가슴속의 고통을 의식적으로 받아들이지 않는다면, 우리는 도덕적 잘못으로 인해 형성된 이름 없는 유령들을 깨닫지 못할 것입니다. 또한 과거 행동 속에 숨어 있는 무의식적인 인식을 마주할 수도, 그에 대해 진정으로 후회하거나 가책을 느낄 수도 없을 것입니다.

우리는 마치 심리적 및 성적 삽입을 허용하듯이, 다른 사람에 의해 상처받는 것을 아파하고 경계가 무너지는 고통을 아파하는 능력에 스스로를 내맡겨야 한다(Miller 1989).

정서적으로 고통을 느낄 수 있으려면, 주체적인 능력이 필요하다. 심리적 현실로 인한 고통에 직면하여 그것을 수용하려면, 자신의 결정을 내릴 수 있는 감각이 형성될 정도로 독립적이고 발달된 자아가 존재해야 한다.

이 어려움을 극복하기 위해 우리는 부모와의 초기 상호작용 속에서 좌절을 인내하고 감정을 받아들이는 부모의 자아 기능을 내면화하여 자기 결정권의 감각을 발전시킬 필요가 있다. 만약 이러한 초기 상호작용이 이러한 역량을 형성하지 못한다면, 치료적 환경에서의 상호작용을 통해 이 능력을 키워야 할 것이다.

애도는 유아기 시절 부모의 부족한 공감적 반응으로 인해 제대로 형성되지 못했던 자

아의 기능과 능력을 새롭게 내면화할 수 있는 기회를 제공한다. 더 나아가, 지지적인 치료 환경 내에서 이루어지는 새로운 내면화 과정은 개인이 비탄의 고통을 감내할 수 있도록 도와주며, 이를 통해 발달적 애도를 경험할 수 있게 한다.

초기에 충분히 만족스러운 내재화를 경험하지 못했던 성인의 개인 치료 과정에서는 내재화와 애도 사이에서 일어나는 상호작용을 확인할 수 있다.

우리는 우리 자신의 분열된 성애화된 공격성이 외부의 괴물처럼 보이는 편집적 상태에서 벗어나서, 자기 결정권과 자기 능력의 영역으로 들어갈 수 있다.

우리는 우리 자신의 공격성을 책임지지 않고서는 자기 책임성을 발달시킬 수 없고, 따라서 상징적 이해가 깨달음의 상태로 들어갈 수 없으며, 심리적 처리 과정이 발생할 수 없다. 상징화할 수 있으려면 무엇보다 자기 책임성이 필요하다.

우리 자신을 외부 괴물의 희생자로 경험하는 편집적 상태, 즉 책임지지 않는 공격성의 상태로부터 우리 자신의 허기와 욕망을 느끼는 상태로의 변화, 즉 충동을 넘어 자유로운 동기로 나아가게 하는 변화는 무엇보다도 대상관계의 충분히 좋은 어머니의 내재화에 달려 있다고 말할 수 있다.

가슴의 상처와 그와 관련된 대상 상실의 느낌에서 오는, 후회의 아픔으로 나타나는, 고통에

마음을 여는 것은 우리의 분열되고 봉인된 폐쇄 체계를 개방할 수 있도록 허용한다. 일반적으로 환자들이 해리되거나 분리된 자기-영역들을 동화해내고자 할 때, 그들은 그 과정 동안에 그들과 함께 있어 줄 자애로운 타자를 필요로 한다. 이런 자애로운 타자의 이해가 그들에게 슬픔에 마음을 열 수 있게 해주며 그리하여 분열된 자기의 부분들을 개봉하고 통합할 수 있게 해준다. 보통 변함없이 지속적으로 사랑해줄 수 있는 그 타자는 정신분석적 심리치료사이다. 정서적으로 안전한 환경 안에서 공명하는 공감은 비탄과 자기-통합과 상징적 동화 과정이 일어나는 데 필수적인 요소이다. 고통과 상처와 대상 상실과 후회의 아픔에 마음을 여는 것은 새로운 외부 대상들과의 접촉을 위한 길을 예비한다. 만약 심리적 고통을 느낄 수 있는 능력이 제한되어 있다면, 병리적 성향은 연장되거나 강화될 것이다.

일차적인 내적나쁜 대상들에 대한 애착은 나쁜 대상을 자신에게서 제거하기 위한 해리 시도인 투사적 동일시의 작용과 함께 이루어진다. 중심 자아로부터 떨어져 나감으로써 현실 세계와의 관계로부터 떨어져 나간, 봉인된 대상관계, 이 봉인된 나쁜 대상 세계를 가진 개인은 무의식적으로 현실 세계에 있는 다른 사람에게 나쁜 대상을 반영하는 역할을 하도록 압력을 행사할 것이다.

페어베언의 리비도적 자아는 항상 감질나게 만드는 사용할 수 없는 대상을 열렬하게 추구하지만, 그 대상은 적절한 대상 접촉이나 진정한 사랑으로 반응해주지 않는다. 그러므로 리비도적 자아는 흥분시키는 대상에 중독된 채 떨어져 나간 "순수 쾌락 자아"로 남는다. 이 "순수 쾌락 자아"는 초기에 충분히 좋은 안아주는 대상으로서의 어머니를 적절하게 내재화시키지 못할 경우, 개인의 정신 안에 그대로 남게 된다. 특히 중독에 취약한 경계선 성격의 경우 남게 되는 것과 유사하다.

봉인된 심리적 구조로서의 리비도적 자아는 결코 사랑받을 수 없다. 리비도적 자아는 계속해서 흥분하고 외상적으로 좌절한다. 따라서 이루어지지 않는 사랑의 체계가 내면세계 안에서 발달한다. 리비도적 자아에게 사용할 수 있는 외부 세계의 타자는 구미가 당기는 대상이 아니다. 그 자아는 일차적 대상이 나쁜 대상임에도 불구하고 계속해서 최초의 일차적 대상을 갈망할 것이고, 아마도 특히 그 대상의 악마적 공격성의 성애적 부분을 갈망할 것이다.

일단 떨어져 나간 부분들이 중심적 자아 영역 안에 통합되고 나면, 반응해주는 외부 대상에 대한 중심 자아의 애착을 가질 수 있을 때 비로소 흥분시키는 대상에 대한 중독에서 벗어날 수 있는데 이 모든 과정에서 치료자는 그를 기다리고 있는 전체 외부 세계를 대표한다.

애도 과정과 함께 우리의 내적 삶에 대한 인식이 확장되면서, 우리는 임상 상황에서 내면성

이라는 주체적이고 현상학적인 상태를 발견하게 된다.

애도에 성공하기 위해서, 개인은 종종 다른 사람에 의해서 정서적으로 접촉되어야 한다.

정서적으로 접촉될 때, 동화되거나 소화되지 못한 채 남아 있는 과거의 합입된 대상 관계들이 애도 과정을 통해서 특히 비탄이라는 정서를 경험하는 것을 통해서 상징적인 형태로 변형될 수 있다. 그것은 그런 과정을 통해서 상실과 함께 합입된 대상들에 대한 인지적 기억들이 서로 연결되고, 다시 그 합입된 대상들과 관련된 해리된 정서 상태들과 연결될 수 있기 때문이다. 기억과 상징화, 그리고 비탄에 대한 정동적 경험으로 구성된 애도는 전에는 분열되어 있던 합입물을 새롭게 통합된 전체 대상의 형태로 변형시킬 수 있다.

억압된 공격성과의 의식적인 재연결 현상을 수반할 수 있다. 또 그런 상태에서 벗어나는 과정은 진정으로 그 슬픔을 경험하기에 앞서 격노를 표현하는 것을 포함할 수도 있다. 전에는 차단되었던 상징적 능력이 의식적 및 무의식적 경험 안으로 들어옴에 따라, 자유연상 기능이 자아의 관찰하고 성찰하는 능력과 함께 작용하기 시작한다. 그 때 중심 자기 안에는 표상들이 형성될 수 있고, 그렇게 형성된 표상들은 자기와 다른

대상관계 구성물들로 이루어진, 전에는 분열되어 있던 자기의 부분들을 상징적 그릇으로 사용한다(Stem 1985).

사람과 사람 사이의 의사소통과 정신적 연상들은 일반적으로 그러한 애도를 촉진한다. 이 점에서, 우리는 페어베언이 말하는 봉인된 내면세계가 애도 과정을 통해서 세상을 향해 열리게 되고, 그 결과 내적 대상관계가 변형되는 것을 볼 수 있다. 내면세계 안에 봉인되어 있던 분열된 요소들이 개방될 때 중심적 자기는 확장된다. 그때에만 우리는 외부 세계의 타자와 정서적으로 접촉할 수 있다. 그러한 외부 접촉의 수용은 정서적 연결을 형성할 뿐만 아니라, 애도 과정을 인지적으로 처리할 수 있는 능력을 강화한다. 그것은 궁극적으로 중독적이고 집요하게 반복하고자 하는 충동을 해소시킨다.

외부의 타자와 정서적으로 연결할 수 있도록 개방하는 것을 통해서, 분열되고 해리된 그리고 봉인된 대상 구성물들은 이전의 고립 상태에서 벗어나게 된다. 따라서 대상관계는 현재의 시간과 공간 안에 현존하게 되고, 위니콧의 참자기 또는 프로이트의 자유연상 안에서 발견되는 자발성과 함께, 생생하게 살아있게 된다. 전에는 자기애적 형태의 "이미지 대상"(image object, Kavalier-Adler 1996)에 지나지 않던 합입된 대상이 이제 정서적 접촉의 가능성을 지닌 대상으로 활기 있게 살아나게 된다. 반영 받는 것(과대적 자기를 촉진하는)에 대한 우리의 자기애적 집착은 애도 과정이 다양한 발달 단계("발달적 애도")를 통과하면서 그리고 새로운 외부 대상과의 연결을 거치면서 줄어든다. 그 결과, 우리는 타자들에게 진정으로 관심을 가질 수 있게 된다. 우리는 우리 자신의 내면성을 확장함에 따라 다른 사람들의 "주체성"(subjectivity)에 대해 깨닫게 된다.

넓은 심리 구조의 변화는, 유아기의 일차적 연결 상태로까지 거슬러 올라가는, 낡은, 양태의 대상 연결들을 갈망하는 심리적 고통과 연결되어 있다. 그 개인은 현재에서 외부 대상과의 대상 연결을 새롭게 하려고, 낡은 연결들을 포기해야 한다. 고통을 직면하는 것은 방어적인 통제의 상실을 직면하는 것뿐만 아니라, 낡고 습관적인 대상관계 및 내면세계 안에 있는 그것들의 인상들을 제거하는 것을 포함한다. 한 개인이 슬픔의 고통을 경험할 때, 낡은, 대상들을 떠나보내는 일이 발생하며, 내면세계와 외부 세계 모두 안에서 기본적인 애착에 대한 갈망이 풀려나와 현재의 새로운 관계를 위해 사용될 수 있게 된다. 그 과정에서, 개인은 해리나 억압을 사용해서 공격성과 성애적인 표상들을 제거하기보다는 자신의 공격적 및 성애적인 충동에 책임을 지고 중심 자아 영역 안에서 공격성과 성애적인 표상들을 발견한다. 욕동 충동과 대상관계 애착의 통합은 개인에게 살아있음에 대한 주체적인 느낌을 경험할 수 있게 할 뿐만 아니라, 정체성과 내면성의 느낌을 경험하게 해준다. 즉, 중심 자아(자기) 영역은 생기를 얻는다.

감사를 표현하는 순간 우리는 사랑하는 사람을 안으로 들이게 된다. 그럴 때 애도할 수 있는 내적 환경이 만들어진다.

페어베언에 따르면, 분열된 자아들은 해리와 정신 속에서 과거의 외상을 재현하는 "나쁜 대상"에 대한 집착을 버려야 한다고 한다. 이를 내려놓지 않는다면, 이 자아들은 현실 속 타인들과 새로운 애착 관계를 형성하거나 이를 내재화할 수 없게 된다. 그러나 개인은 초기의 어머니와의 관계에 집요하게 매달리면서 마음을 여는 데 강한 저항을 보인다. 특히 흥분을 유발하고 거절감을 주는 부분대상으로 기능하는 그 어머니는 여전히 정신의 고립된 영역 안에 깊이 새겨진 상태로 남아 있게 된다.

개인은 자신의 최초의 대상을 쉽게 떠나보내지 않으려는 경향이 있다. 이는 오래된 원초적 연결에 뿌리를 둔 공격적 및 성애적 욕동의 힘에 의지하기 때문이다.

특히 생의 초기부터 형성된 최초 대상과의 관계는 개인에게 안전에 대한 유아적 욕구를 충족시키는 역할을 했기에, 그는 그 대상에 집착하게 된다. 더불어 새로운 타자, 즉 자신이 구축한 폐쇄된 내적 체계의 통제 밖에 있는 존재들을 만날 때, 다시 외상을 경험할 수 있다는 두려움 또한 그를 옛 대상에 머물도록 만든다.

하지만 개인이 위험을 무릅쓰고 새로운 대상과의 관계를 형성하며 거기에 의지하기 시작하면, 페어베언이 언급한 중심 자아 영역이 활성화된다. 이는 새로운 내재화를 통해 중심 자아가 확장되는 과정을 촉진하고, 결과적으로 폐쇄된 내적 체계 전반에 변화를 일으킨다.

이러한 과정에서 정서적 접촉의 경험은 리비도적 자아의 핵심에 전달되며, 이를 통해 새로운 정서적 삶이 싹트기 시작한다. 이로 인해 개인은 발달적 애도의 단계를 거치는 동안 슬픔의 정서를 직면하고 처리하며, 그 정서를 수용할 수 있는 힘을 얻게 된다.

페어베언(1952)은 리비도적 자아를 사로잡고 있는 나쁜 대상으로부터 해방시키는 통로로서, 그리고 반-리비도적 자아("내적 파괴자") 안에 있는 반생명적 세력으로부터 풀려나게 하는 통로로서의 나쁜 대상의 축출에 대해 말한다. 그러나 나쁜 대상의 축출은 결코 지속적인 효과를 가져오지 않는다. 이러한 환상적 대상을 제거하는 시도는 단순히 투사적 순환을 반복하게 만들 뿐이다.

"유기 우울"이라는 극심한 감정은 흔히 개인 내면에서 거대한 공허감(나락)으로 나타난다. 한편, 애도와 그 과정에서 경험되는 슬픔은 치유를 가능하게 한다.

즉, 상실에 대한 깊은 심리적 경험은 단순히 내면의 나쁜 대상을 끌어내는 것을 넘어선다. 그것은 '타자'의 주체성과의 새로운 연결로 이어지며, 이러한 연결이 심리 구조 안에 내재화되면서 외상으로 인해 단절되었던 초기 어머니와의 유대가 서서히 복원된다.

심리치료자의 존재는 이러한 복잡한 감정을 받아들이고, 그것이 드러내는 관계 맺기의 욕구가 실현될 수 있도록 돕는 중요한 요소로 작용한다. 이와 같은 치료자의 현존 덕분에, 발달적 애도 과정에서 느껴지는 분노와 슬픔은 대상을 향한 정서적 소통의 길을 여는 역할을 하게 된다. 정서적 유대가 형성되기 위해 한 개인이 타자의 정서적 반응을 필요로 하듯, 대상관계 심리치료에서도 환자는 분석가의 개입과 반응을 필요로 한다.

유기 우울을 치유하고 애도 과정을 겪기 위해서는, 환자를 따뜻하게 감싸주는 환경을 제공할 수 있는 분석가의 존재가 필수적이다. 분석가들은 환자에게 공감적으로 귀 기울이고, 심리적 안전감을 부여함으로써 이러한 환경을 조성한다. 이뿐만 아니라, 환자가 비탄의 경험 속에서 드러나는 강렬한 분노와 내재된 공격성을 상징적으로 이해할 수 있도록 돕는다.

이와 같은 방식으로, 분석가는 위니콧이 주창한 "충분히 좋은 대상"의 역할을 한다. 즉, 환자를 정서적으로 버리지 않을 뿐만 아니라 어떠한 보복적 반응도 보이지 않는 존재가 되는 것이다. 이런 안아주는 환경은 단순히 환자가 대상에 대한 욕망, 성적인 열망, 타자에 대한 공격적 감정을 드러내도록 허락하는 데 그치지 않는다. 아울러 과거의 심리적 상처를 떠올리게 함으로써 좌절을 재경험하게 하고, 그로 인해 억눌려 있던 강렬한 심리적 갈등을 표면화시킨다.

이러한 과정을 통해, 개인은 분석가의 안정적 존재감을 바탕으로 이전의 외상과 갈등을 자신이 감당 가능한 범위 내에서 경험할 수 있다. 이를 통해 심리적 변화와 성장을 이루게 된다. 그러나 이 변화는 단순히 무의식에 묻혀 있던 것을 의식화하는 데에 그치는 것이 아니다. 핵심은 상실에 대한 감정적 경험을 온전히 받아들이는 데 있다. 이러한 감정적 경험은 리비도적 자아나 의존적 자기 내에서 대상 애착을 위한 새로운 심리적 공간을 열 수 있도록 돕는다.

대상 상실과 자기 상실에 관련된 슬픔을 받아들이는 과정은, 공격적인 심리 구조와 결합되어 개인이 겪는 가장 깊고 고통스러운 발달적 경험 중 하나를 형성한다. 이는 심리적으로 진정되고 지속적인 변화를 이루는 데 있어 중요한 걸림돌이 될 수 있다.

만약 우리가 대상 상실로 인해 발생한 고통을 명확히 자각하고 경험하지 못한다면,

자기 내부의 닫힌 부분은 여전히 손이 닿지 않는 영역으로 남게 된다. 이로 인해 자기 분열 상태는 유지되며 억압된 부분들과의 통합이 이루어지지 않는다. 게다가 이러한 부분들은 상실에 대한 방어기제가 계속 작동하는 한 활용될 수 없게 되며, 결과적으로 자기는 발달적으로 의미 있는 변화를 이루지 못하게 된다.

월프레드 비온(1984)은 자기 통합을 위해 필수적인 심리적 소화 과정을 설명했습니다. 그는 소화되지 않는 알파 요소가 분석가의 담아주는 기능(마치 유아 시절 어머니가 해주었던 것처럼)을 통해 상징적인 베타 요소로 변형된다고 말한다.

우리는 사랑과 사랑 대상의 상실에서 비롯된 후회를 포함하여, 모든 외부 대상관계의 경험을 심리적으로 소화하고자 한다. 이 과정은 초기 형태의 정신 내용을 상징화할 수 있도록 허용한다.

페어베언의 심리 구조 이론에 따르면, 상징화되지 않은 채 합입(incorporation)된 대상들은 악마 혹은 악마 연인(떨어져 나간 공격적이고 성애화된 자기와 타자의 구성물)으로 작용한다. 이들은 애도 과정을 통해 의식적인 성격의 중심, 즉 중심 자아 안에서 상징화된 표상의 영역으로 변형되어야 한다.

이 통합 과정은 내면성과 상호주관성에 대한 인식을 촉진한다. 페어베언의 이론에서, 이는 중심 자아의 담아주는 그릇의 용량을 증가시키고, 재연의 역동과 함께 분열된 합입물들의 성질을 수정하는 역할을 한다.

이러한 재연의 역동은 악마적인 세력의 경험과 관련된다. “악마”는 그것이 가진 가피학적 성질 때문에 상징화되거나 이해되지 못한 상태로 합입된 대상이다. 이 가피학증은 정신 안에서 끊임없이 반복되며 행동으로 재연하려는 압력을 가한다.

길들여지지 않은 원시적 정서 경험과 조적 및 성애적 충동으로 채워진 이러한 구성물들은 악마 연인으로 인격화되거나 성화될 수 있으며, 창자적 수준에서 경험되는 악마적 침범으로 확장될 수 있다.

만약 자기의 내적 중심(inner heart of the self)을 사랑과 대상 연결에 대한 영적이고 정서적인 갈망의 핵심 영역으로 정의한다면, 이 중심과 갈망이 달히는 것은 심리적 구조에 심각한 문제를 야기한다.

페어베언은 자아의 분열과 외부 타자와의 정서적 접촉이 차단된 폐쇄된 정신 체계를 묘사했다. 이는 병리적 애도 또는 차단된 애도의 상태를 의미한다. 그 상태에서 외부 타자에 대한 갈망은 차단된다. 왜냐하면, 개인은 내면의 봉인된 일차적 타자(primal

other)에 집착하고 있기 때문이다.

페어베언의 용어로 표현하자면, 봉인된 정신이 열리고 상징화가 이루어질 때, 중심 자아는 확장된다. 이는 격노와 비탄을 애도하는 과정과 함께 발생한다. 애도 과정은 분석가의 해석과 내재화를 위한 심리적 공간을 열어주며, 인지적 차원에서 새로운 상징적 이해를 성취하게 한다.

페어베언은 나쁜 대상의 축출에 사용되던 격노가 수정될 수 있다고 보았다. 격노가 수정되면서 지속되는 대상관계 안에서 비탄의 감정을 다룰 수 있게 되고, 따라서 리비도의 핵심 또는 아이 자기(the child self)는 중심 자아로 통합되고, 애도의 고통을 경험함으로써 세상 안으로 다시 들어올 수 있다. 이 과정은 새롭게 살아있다는 존재감과 자기의 상처가 치유되었다는 느낌을 가져온다.

일단 리비도의 핵심 또는 아이 자기가 중심 자아로 통합되면, 자기는 정서와 욕구, 허기를 받아들일 수 있게 되며 책임을 질 수 있는 능력을 갖추게 된다. 여기에는 대인관계적 의사소통이 자연스럽게 뒤따르게 된다.

페어베언의 관점에서, 환자가 기억하는 대상 경험에 이름을 붙여주는 과정은 담아주는 타자의 존재 안에서 발생하는 정서 경험, 즉 비탄과 회한의 경험을 반영한다. 이 과정에서 전이는 회피되지 않고 다루어지며, 새로운 상징적 이해가 얻어진다.

자기애적 병리는 내적 삶을 제거하는 데 그 본질이 있다. 사람이 오로지 자신의 관점 안에만 머물거나, 반대로 다른 사람의 관점 안에만 갇혀 있을 때, 주체적인 관점과 객관적인 관점 사이를 자유롭게 오갈 수 없게 된다. 이로 인해 공감, 사랑, 자기 신뢰, 그리고 자기 중심성에 문제가 생긴다.

이는 단지 주관성과 객관성 사이를 유연하게 넘나드는 능력의 문제만은 아니다. 개인의 심리적 본성 안에 존재하는 모든 이중성 사이에서도 같은 문제가 발생한다. 예를 들어, 자기 안의 남성성과 여성성, 사고와 감정, 정서와 충동 사이에서도 유동적인 균형을 유지하는 것이 어려워진다. 이러한 유동성의 결핍은 위니콧이 말하는 중간 단계와 중간 공간의 문제와도 깊이 관련되어 있다.

‘악마 연인’은 단순히 시간 속에서 어머니와의 상호작용을 반영하는 개념이 아니다. 그것은 심리 안에서 발생하는 공간적 현상이기도 하다. 악마 연인은 관계와 관계 사이에 존재하는 어둡고 폐쇄된 영역을 의미한다. 이 영역은 삶의 초기 단계에서 어머니와의 연결이 끊어지면서 형성된 심리적 상흔으로 나타난다.

클라인의 우울적 자리는 분열된 ‘악마 연인’이라는 내적 대상과의 갈등을 해결하는 과

정에서 형성된다. 여기서 ‘악마 연인’은 공격성, 상실, 그리고 후회라는 복잡한 감정을 포함하고 있다. 이 과정은 단지 파괴적 감정을 억누르거나 없애는 것이 아니라, 그 감정을 새로운 방식으로 통합하고 변형시키는 것을 의미한다.

특히, 클라인의 이론에서 우울적 자리는 어머니라는 이상적 존재와의 연결 경험을 통해 발달한다. 이 연결은 과거의 상처와 공격성을 새로운 방식으로 받아들이고 이해하게 만드는 중요한 경험이 된다.

유대가 깨어지며 생긴 내적 공허감과 어둠은 시간이 지나면서 조금씩 소화된다. 이 과정에서 환자는 내면의 어둠을 빛으로 전환시켜 나간다. 그 핵심은, 치료자(또는 이상적 대상)와의 관계 속에서 공허와 적대적인 공격성을 조금씩 견디고 받아들이는 것이다.

치료자는 이 과정을 도우며, 환자가 어둠 속에서도 새로운 의미를 발견하고, 내적 통합을 이루도록 돕는다. 결국, 환자는 자신의 어둠과 상처를 빛으로 변형시키며, 더욱 깊고 성숙한 자기 경험을 구축하게 된다.

심리치료를 받는 환자는 종종 꿈을 통해 자신의 내면의 갈등과 치유의 과정을 표현한다.

꿈은 단순한 환상이 아니라, 환자가 내면에서 겪고 있는 치유의 여정을 상징적으로 보여준다.

이 과정은 마치 빛을 찾아 나아가는 영적인 순례와도 같다.

환자가 꿈 속에서 빛을 향해 나아가는 것은, 자기 자신을 치유하고 통합하려는 심리적 여정을 의미한다. 이 여정은 사랑과 연결을 다시 찾기 위한 과정이기도 한다.

심리적 순례란, 환자가 내면의 상처와 어둠을 점차 받아들이고 이해하면서 새로운 의미(빛)를 발견하는 과정이다.

영적인 관점에서 이 빛은 단순한 치유 이상의 의미를 가질 수 있다.

빛은 환자가 신(또는 궁극적인 존재)과 새로운 관계를 맺는 가능성을 보여주기도 한다.

이것은 초기 유아기에서 아기가 어머니와 맺는 유대의 패턴을 반영할 수도 있지만, 그렇지 않을 수도 있다. 다시 말해, 환자가 꿈 속에서 빛을 발견하는 것은 새로운 관계(신 또는 이상적 대상)와의 연결을 의미할 수 있다.

만약 환자가 자신의 어둠(상처와 분노)을 받아들이고 통합하지 못한다면, 그 어둠은 점점 더 강력하게 환자를 사로잡게 된다. 어둠을 억누르거나 부정하면, 그것은 더욱 강력한 형태로 환자를 괴롭히게 된다. 이 경우, 환자는 ‘악마 연인’이라는 내적 대상에 의해 끊임없이 공격받거나 배척당하는 심리적 드라마 속에 갇히게 된다. 즉, 자신의 어둠을 받아들이고 소화하지 않으면, 오히려 그 어둠에 삼켜지게 된다는 의미입니

다.

성애가 공허함이나 공격성과 결합되면, 그 대상(사랑의 대상)이 '악마 연인'이라는 부정적 이미지로 변질될 수 있다. 즉, 사랑하고 싶은 마음이 공허감이나 분노로 왜곡되어, 대상이 공격적으로 느껴지거나 배척해야 할 존재로 변하는 것이다. 이런 경우, 이상적으로 보이던 대상도 박해적이고 위협적인 존재로 인식된다. 하지만, 만약 개인이 '충분히 좋은 내재화'를 경험한다면 상황은 달라진다. 여기서 '충분히 좋은 내재화'란, 안전하고 지지적인 관계(예: 치료자와의 관계)를 통해 감정을 건강하게 통합하고 받아들이는 과정을 의미한다.

이러한 내재화 과정을 통해, 사랑의 힘은 왜곡된 공격성을 치유하고 초월할 수 있다. 성애적 충동이나 공격성이 단지 파괴적으로 작용하는 것이 아니라, 사랑의 능력에 의해 새로운 방식으로 받아들여지고 변화될 수 있다는 것이다.

사랑이 갖든 증오의 아픔을 책임질 수 있게 되는 상태, 이것이 바로 우울적 자리다. 여기서 '증오의 아픔'이란, 사랑하는 대상에 대한 분노나 공격성을 의미한다. 이 공격성을 억누르거나 없애는 대신, 그것을 인식하고 책임질 수 있는 상태로 변환시키는 것이 중요하다.

우울적 자리에 도달한다는 것은, 사랑과 증오라는 상반된 감정을 통합할 수 있게 되었다는 의미이다. 사랑하는 대상에 대해 느끼는 분노나 상실감도 받아들이고 이해할 수 있게 되는 것이다.

우울적 자리에 도달하면, 그동안 처리되지 않았던 공격성이 의미 있는 감정으로 변환될 수 있다. 이 과정에서 공격성은 단순히 파괴적이거나 위험한 것이 아니라, 사랑을 더 깊이 이해하고 표현할 수 있는 힘으로 변모할 수 있다.

비온(Wilfred Bion)은 인간의 정신이 경험을 어떻게 처리하고 의미를 만들어내는지 설명하기 위해 **베타 요소(Beta Elements)와 알파 요소(Alpha Elements)**라는 개념을 제시했다.

베타 요소(Beta Elements) - 정리되지 않은, 원초적이고 혼란스러운 감정이나 경험이다. 상징화되거나 언어로 표현되지 못한 상태로, 혼란스럽고 고통스럽게 느껴진다.

예) 갑작스러운 공포, 말로 표현하기 어려운 고통, 억압된 감정.

베타 요소는 마음 안에서 받아들여지거나 이해되지 않고, 그냥 날것 그대로의 감정과 경험으로 남아 있다.

알파 요소(Alpha Elements) - 베타 요소가 상징화되고 언어로 표현되면서 의미 있는

형태로 변환된 상태다. 이것은 정신이 경험을 이해하고, 소화하고, 처리할 수 있게 한다.

예) 꿈, 이야기, 상징, 예술 표현, 언어로 풀어낸 감정.

알파 요소로 변환되면 혼란스럽거나 원초적인 경험도 이해 가능한 형태로 변형된다.

변형의 과정 - 베타 요소 → 알파 요소

비온에 따르면, 베타 요소는 그대로 남아 있으면 정신적으로 처리될 수 없다.

예를 들어, 강한 두려움이나 분노가 베타 요소로 남아 있으면, 그것은 마음속에서 부정적인 영향만 미친다. 하지만 이 경험이 언어로 표현되거나, 꿈이나 상징 같은 형태로 변환되면 알파 요소가 된다. 이 변환 과정이 성공적으로 일어나면, 사람은 그 감정을 이해하고 다룰 수 있게 된다.

이 변환 과정에서 중요한 점은, 베타 요소가 알파 요소로 변환될 때 상징적 의미가 만들어 지는 것이다. 대상(사람, 상황, 기억 등)에 대한 근본적인 욕망과 그것에 대한 실망을 포함한 의미이다.

예) 누군가에게 사랑받고 싶은 욕구와 그것이 충족되지 않았을 때의 실망감.

이 과정이 없으면, 감정은 말로 표현되지 못한 상태로 마음속에 남아 계속 고통을 일으킵니다. 하지만 베타 요소가 알파 요소로 변환되면, 그 감정은 언어와 상징으로 표현되며, 심리적으로 처리되고 통합될 수 있다.

비온의 이론에서 의미는 대상(주로 사랑하는 사람 또는 중요한 인물)과의 관계에서 만들어진다. 대상(어머니나 치료자 등)과의 관계에서 생기는 갈등, 불안, 두려움을 의미한다.

예를 들어, 어린아이는 어머니로부터 사랑을 받기를 원하지만, 때로는 거절이나 실망을 경험하며 두려움과 분노를 느끼기도 한다.

사랑하는 대상과의 관계를 유지하기 위해 상대를 통제하거나 소유하려는 욕망이 생긴다.

예를 들어, 어머니가 나를 떠나지 않도록 강하게 붙들거나, 치료자가 나를 인정하고 받아들여야 한다는 강박이 생기기도 합니다.

진정한 사랑과 의미는 대상을 억지로 통제하는 것을 포기하고, 있는 그대로 받아들이는 것에서 생긴다. 대상이 나의 통제 밖에 있더라도 사랑을 느끼고 의미를 만들어낼 수 있는 능력을 기르는 과정이다.

이러한 감정과 갈등을 통합하는 과정에서, 마음속에 새로운 심리적 흐름과 공간이 열리게 된다. 억압되거나 막혀 있던 감정들이 자유롭게 표현되고, 이해되며 통합되는 상태. 마음이 고여 있지 않고, 끊임없이 움직이며 변화할 수 있는 역동성을 의미한다.

마음이 자유롭게 생각하고 느낄 수 있는 공간을 의미한다.

예를 들어, 치료자가 환자의 감정을 안전하게 받아들이고 이해해주는 과정에서 이 공간이 형성될 수 있습니다. 이 공간이 열리면, 사람은 더 이상 감정이나 경험을 억누르거나 부정하지 않고, 새로운 의미를 찾아낼 수 있다.

대상과의 관계에서 느끼는 갈등과 사랑을 하나로 통합하는 과정이다. 사랑과 증오, 기쁨과 슬픔 같은 상반된 감정도 통합할 수 있게 된다.

경험과 감정이 언어와 상징으로 표현되면서 의미 있는 형태로 변환됩니다. (알파 요소로 변환되는 과정)

예를 들어, 어린 시절의 트라우마를 이해하고 표현할 수 있게 되면, 그것은 더 이상 혼란스러운 감정이 아니라 의미 있는 기억으로 자리 잡게 된다. 과거의 상처와 갈등을 의미로 변환하고 통합하면서, 자신을 보다 일관되게 느끼고 경험할 수 있다. 외부의 대상(어머니, 치료자 등)에 의해 쉽게 흔들리지 않는, 자기 안에서 안정감을 찾을 수 있는 상태이다. 이것은 단순히 대상에게 의존하는 것이 아니라, 대상과의 관계를 통해 내면의 힘을 길러나가는 과정이다.

감사를 표현하는 순간 우리는 사랑하는 사람을 안으로 들이게 된다. 그럴 때 애도할 수 있는 내적 환경이 만들어진다.

페어베언에 따르면, 분열된 자아들은 해리와 정신 속에서 과거의 외상을 재현하는 "나쁜 대상"에 대한 집착을 버려야 한다고 한다. 이를 내려놓지 않는다면, 이 자아들은 현실 속 타인들과 새로운 애착 관계를 형성하거나 이를 내재화할 수 없게 된다. 그러나 개인은 초기의 어머니와의 관계에 집요하게 매달리면서 마음을 여는 데 강한 저항을 보인다. 특히 흥분을 유발하고 거절감을 주는 부분대상으로 기능하는 그 어머니는 여전히 정신의 고립된 영역 안에 깊이 새겨진 상태로 남아 있게 된다.

개인은 자신의 최초의 대상을 쉽게 떠나보내지 않으려는 경향이 있다. 이는 오래된 원초적 연결에 뿌리를 둔 공격적 및 성애적 욕동의 힘에 의지하기 때문이다.

특히 생의 초기부터 형성된 최초 대상과의 관계는 개인에게 안전에 대한 유아적 욕구를 충족시키는 역할을 했기에, 그는 그 대상에 집착하게 된다. 더불어 새로운 타자, 즉 자신이 구축한 폐쇄된 내적 체계의 통제 밖에 있는 존재들을 만날 때, 다시 외상을 경험할 수 있다는 두려움 또한 그를 옛 대상에 머물도록 만든다.

하지만 개인이 위협을 무릅쓰고 새로운 대상과의 관계를 형성하며 거기에 의지하기 시작하면, 페어베언이 언급한 중심 자아 영역이 활성화된다. 이는 새로운 내재화를 통해 중심 자아가 확장되는 과정을 촉진하고, 결과적으로 폐쇄된 내적 체계 전반에 변화를 일으킨다.

이러한 과정에서 정서적 접촉의 경험은 리비도적 자아의 핵심에 전달되며, 이를 통해 새로운 정서적 삶이 싹트기 시작한다. 이로 인해 개인은 발달적 애도의 단계를 거치는 동안 슬픔의 정서를 직면하고 처리하며, 그 정서를 수용할 수 있는 힘을 얻게 된다.

페어베언(1952)은 리비도적 자아를 사로잡고 있는 나쁜 대상으로부터 해방시키는 통로로서, 그리고 반-리비도적 자아("내적 파괴자") 안에 있는 반생명적 세력으로부터 풀려나게 하는 통로로서의 나쁜 대상의 축출에 대해 말한다. 그러나 나쁜 대상의 축출은 결코 지속적인 효과를 가져오지 않는다. 이러한 환상적 대상을 제거하는 시도는 단순히 투사적 순환을 반복하게 만들 뿐이다.

"유기 우울"이라는 극심한 감정은 흔히 개인 내면에서 거대한 공허감(나락)으로 나타난다. 한편, 애도와 그 과정에서 경험되는 슬픔은 치유를 가능하게 한다.

즉, 상실에 대한 깊은 심리적 경험은 단순히 내면의 나쁜 대상을 끌어내는 것을 넘어선다. 그것은 '타자'의 주체성과의 새로운 연결로 이어지며, 이러한 연결이 심리 구조 안에 내재화되면서 외상으로 인해 단절되었던 초기 어머니와의 유대가 서서히 복원된다.

심리치료자의 존재는 이러한 복잡한 감정을 받아들이고, 그것이 드러내는 관계 맺기의 욕구가 실현될 수 있도록 돕는 중요한 요소로 작용한다. 이와 같은 치료자의 현존 덕분에, 발달적 애도 과정에서 느껴지는 분노와 슬픔은 대상을 향한 정서적 소통의 길을 여는 역할을 하게 된다. 정서적 유대가 형성되기 위해 한 개인이 타자의 정서적 반응을 필요로 하듯, 대상관계 심리치료에서도 환자는 분석가의 개입과 반응을 필요로 한다.

유기 우울을 치유하고 애도 과정을 겪기 위해서는, 환자를 따뜻하게 감싸주는 환경을 제공할 수 있는 분석가의 존재가 필수적이다. 분석가들은 환자에게 공감적으로 귀 기울이고, 심리적 안전감을 부여함으로써 이러한 환경을 조성한다. 이뿐만 아니라, 환자가 비탄의 경험 속에서 드러나는 강렬한 분노와 내재된 공격성을 상징적으로 이해할 수 있도록 돕는다.

이와 같은 방식으로, 분석가는 위니콧이 주창한 "충분히 좋은 대상"의 역할을 한다. 즉, 환자를 정서적으로 버리지 않을 뿐만 아니라 어떠한 보복적 반응도 보이지 않는 존재가 되는 것이다. 이런 안아주는 환경은 단순히 환자가 대상에 대한 욕망, 성적인 열망, 타자에 대한 공격적 감정을 드러내도록 허락하는 데 그치지 않는다. 아울러 과거의 심리적 상처를 떠올리게 함으로써 좌절을 재경험하게 하고, 그로 인해 억눌려 있던 강렬한 심리적 갈등을 표면화시킨다.

이러한 과정을 통해, 개인은 분석가의 안정적 존재감을 바탕으로 이전의 외상과 갈등을 자신이 감당 가능한 범위 내에서 경험할 수 있다. 이를 통해 심리적 변화와 성장을 이루게 된다. 그러나 이 변화는 단순히 무의식에 묻혀 있던 것을 의식화하는 데에 그치는 것이 아니다. 핵심은 상실에 대한 감정적 경험을 온전히 받아들이는 데 있다. 이러한 감정적 경험은 리비도적 자아나 의존적 자기 내에서 대상 애착을 위한 새로운 심리적 공간을 열 수 있도록 돕는다.

대상 상실과 자기 상실에 관련된 슬픔을 받아들이는 과정은, 공격적인 심리 구조와 결합되어 개인이 겪는 가장 깊고 고통스러운 발달적 경험 중 하나를 형성한다. 이는 심리적으로 진정되고 지속적인 변화를 이루는 데 있어 중요한 걸림돌이 될 수 있다.

만약 우리가 대상 상실로 인해 발생한 고통을 명확히 자각하고 경험하지 못한다면, 자기 내부의 닫힌 부분은 여전히 손이 닿지 않는 영역으로 남게 된다. 이로 인해 자기 분열 상태는 유지되며 억압된 부분들과의 통합이 이루어지지 않는다. 게다가 이러한 부분들은 상실에 대한 방어기제가 계속 작동하는 한 활용될 수 없게 되며, 결과적으로 자기는 발달적으로 의미 있는 변화를 이루지 못하게 된다.

윌프레드 비온(1984)은 자기 통합을 위해 필수적인 심리적 소화 과정을 설명했다. 그는 소화되지 않는 알파 요소가 분석가의 담아주는 기능(마치 유아 시절 어머니가 해주었던 것처럼)을 통해 상징적인 베타 요소로 변형된다고 말한다.

우리는 사랑과 사랑 대상의 상실에서 비롯된 후회를 포함하여, 모든 외부 대상관계의 경험을 심리적으로 소화하고자 한다. 이 과정은 초기 형태의 정신 내용을 상징화할 수 있도록 허용한다.

페어베언의 심리 구조 이론에 따르면, 상징화되지 않은 채 합입(incorporation)된 대상들은 악마 혹은 악마 연인(떨어져 나간 공격적이고 성애화된 자기와 타자의 구성물)으로 작용한다. 이들은 애도 과정을 통해 의식적인 성격의 중심, 즉 중심 자아 안에서 상징화된 표상의 영역으로 변형되어야 한다.

이 통합 과정은 내면성과 상호주관성에 대한 인식을 촉진한다. 페어베언의 이론에서, 이는 중심 자아의 담아주는 그릇의 용량을 증가시키고, 재연의 역동과 함께 분열된 합입물들의 성질을 수정하는 역할을 한다.

이러한 재연의 역동은 악마적인 세력의 경험과 관련된다. “악마”는 그것이 가진 가피학적 성질 때문에 상징화되거나 이해되지 못한 상태로 합입된 대상이다. 이 가피학증은 정신 안에서 끊임없이 반복되며 행동으로 재연하려는 압력을 가한다.

길들여지지 않은 원시적 정서 경험과 조적 및 성애적 충동으로 채워진 이러한 구성물들은 악마 연인으로 인격화되거나 성화될 수 있으며, 창자적 수준에서 경험되는 악마적 침범으로 확장될 수 있다.

만약 자기의 내적 중심(inner heart of the self)을 사랑과 대상 연결에 대한 영적이고 정서적인 갈망의 핵심 영역으로 정의한다면, 이 중심과 갈망이 닫히는 것은 심리적 구조에 심각한 문제를 야기한다.

페어베언은 자아의 분열과 외부 타자와의 정서적 접촉이 차단된 폐쇄된 정신 체계를 묘사했다. 이는 병리적 애도 또는 차단된 애도의 상태를 의미한다. 그 상태에서 외부 타자에 대한 갈망은 차단된다. 왜냐하면, 개인은 내면의 봉인된 일차적 타자(primal other)에 집착하고 있기 때문이다.

페어베언의 용어로 표현하자면, 봉인된 정신이 열리고 상징화가 이루어질 때, 중심 자아는 확장된다. 이는 격노와 비탄을 애도하는 과정과 함께 발생한다. 애도 과정은 분석가의 해석과 내재화를 위한 심리적 공간을 열어주며, 인지적 차원에서 새로운 상징적 이해를 성취하게 한다.

페어베언은 나쁜 대상의 축출에 사용되던 격노가 수정될 수 있다고 보았다. 격노가 수정되면서 지속되는 대상관계 안에서 비탄의 감정을 다룰 수 있게 되고, 따라서 리비도의 핵심 또는 아이 자기(the child self)는 중심 자아로 통합되고, 애도의 고통을 경험함으로써 세상 안으로 다시 들어올 수 있다. 이 과정은 새롭게 살아있다는 존재감과 자기의 상처가 치유되었다는 느낌을 가져온다.

일단 리비도의 핵심 또는 아이 자기가 중심 자아로 통합되면, 자기는 정서와 욕구, 허기를 받아들일 수 있게 되며 책임을 질 수 있는 능력을 갖추게 된다. 여기에는 대인관계적 의사소통이 자연스럽게 뒤따르게 된다.¹⁾

1) 참고문헌: 애도, 대상관계 정신분석 관점