서론

토니 허바인 블랭크는 개인, 부부, 가족, 커뮤니티, 조직에 사용되는 치료방법인 IFS(내면가족 시스템) 치료의 한 분야로 부부치료법인 IFIO(온전한 친밀감 회복)를 개발하였다. 친밀한 관계는 필연적으로 고통스러운 딜레마를 야기하고 파트너들로 하여금 차이점들을 찾아가도록 요구한다. 그들이 분화되어 프로세스 중에 연결 상태를 유지하지 못한다면, 그들은 댄 시걸이 썼듯이, 결국 정서적 혼란이나 경직을 경험하게 된다(2007). IFIO는 파트너들이 분화되어, 그들의 강점에 접근함으로써 연결 상태를 유지할 수 있도록 디자인되었다(Herbine-Blank, Kerpelman, & Sweezy, 2016). 우리가 능숙하게 말하고 경청할 때, 우리는 우리의 관계를 심화시키고 변화시킨다. IFIO에서는 파트너가 정중하게 이견을 제시하고, 용기 있게 소통하며, 가슴으로부터 사과하고, 거리낌없이 용서하며, 연결 상태를 유지하는 것을 목표로 한다. 사랑의 연결은 지속적인 웰빙으로 이어진다.

이 책은 독자들에게 서술적이고 경험적으로 IFIO의 흐름을 안내하며, 대인관계 의사소통 기법을 깊은 정신 내적 탐구와 함께 엮어 나간다. 이 책은 치료사와 부부가 갈등 패턴에 효과적으로 개입하고, 보호적인 파워 싸움으로부터 공격이나 침묵이 없는 상처받기 쉬운 대화로 나아가며, 자신과 타인을 이해하기 위해 분리하기(unblending)라 불리는 필수적인 IFS 기법을 활용하도록 안내한다.

첫 번째 섹션에서는 IFIO의 개념적 기초에 대해 소개한다. 여기에는 우리 모두가 우리의 관점과 행동에 영향을 미치는 동기를 품고 있는 능동적인 소인격체들(혹은 부분들)을 가지고 있다는 생각과 함께 쉽게 접근할 수 있는 다음의 두 가지 중요한 스킬이 포함되어 있다. 즉, (1) 부분들과 관계를 맺기 위해 부분들을 분화시키기(혹은 분리하기), 그리고 (2) 반응하는 순간에 부분들을

돕기 위해 내면으로 들어가기(유-턴 하기)가 그것이다. 또한, 자율반응성 패턴이 어떻게 부부 관계 역동의 핵심에 있는 강박적 행동의 기저를 이루고 있는지 설명한다.

두 번째 섹션에서는 IFIO 치료의 각 단계에서 내담자들과 함께 사용하기 위한 단계별 기법, 사례 및 연습을 제공한다. 제1단계는 부부와 연결하고, 관계 역동을 평가하며, 그들에게 IFIO를 소개하고, 보호적인 부분들과 친해지기 시작한다. 제2단계는 갈등 패턴을 추적하고 파트너들이 부분을 분리시켜, 그들이 부분들을 대변하고 가슴으로부터 귀를 기울일 수 있도록 돕는다. 우리는 부부가 차이점에 대한 불가피성(그리고 용인 가능성)을 충분히 이해하여, 그들이 서로 편안하게 분화하고, 연결을 유지하며, 오랫동안 가능하지 않았던 방식으로 대화하는 연습을 할 수 있도록 하는 것을 목표로 한다. 제3단계는 그들이 사과와 용서의 의미를 탐구하도록 돕고, 그들에게 그 두 가지에 관여할 수 있는 기회를 주며, 그들의 관계보다 우선하여, 정서적인 상처를 치유하는 데 서로를 지지할 수 있도록 무대를 마련한다.

세 번째 섹션에서는 자율반응성의 패턴이 어떻게 부부 관계 역동의 핵심에 있는 강박적 행동의 기저를 이루고 있는지를 설명하며 이러한 현상을 부부들과 논의하는 방법을 보여준다.

마지막으로, 이 책의 네 번째 섹션은 부부 치료사들이 직면하는 몇 가지 공통적인 어려움을 설명하고, 다섯 번째 섹션은 경험적 연습을 추가로 제공하여, 파트너들이 대립하는 대화를 고쳐 쓰고 복구할 수 있도록 한다.

IFIO 접근방식은 경험적으로 가장 잘 파악할 수 있기 때문에, 치료사들은 이 방법을 내담자에게 사용하기 전에 개인적으로 시도해볼 것을 권한다. 파트너, 친구, 동료 또는 대안으로 당신의 양극화된 부분들에게 마음의 눈으로, 혹은 아는 누군가에게, 혹은 감당할 수 있는 부부에게 이 방법을 사용해볼 수 있다.

* 이 책의 영문 워크시트 및 유인물은 www.pesi.com/IFIO에서 내려받을 수 있다.

SECTION 1

기본 개념

부분들

IFIO(Intimacy from the Inside Out, 온전한 친밀감 회복)는 리처드 C. 슈워츠가 개발한 치료법인 IFS(Internal Family Systems, 내면가족시스템)의 개념적 기반 위에 세워졌다. 그는 정신적 다중성(psychic multiplicity)이 정상 상태임을 지지하며 다원적인 마음(plural mind)을 가르친다. IFS는 가족치료의 시스템 사고를 개인, 부부 및 집단 치료에 적용한다. IFS의 기본 전제는, 우리 모두는 슈워츠가 **부분들**(parts)이라고 부르는 것을 가지고 있다는 것이다. 이것은 다음과 같은 평범한 생각에서 알 수 있다. "나의 한 부분은 파티에 가고 싶어하는데, 다른 한 부분은 집에 있고 싶다." 부분들은 그들만의 성격, 기질, 그리고 감정의 전 영역을 가지고, 전 생애에 걸쳐 발달단계의 순서대로 출현한다. 우리는 우리 부분들의 감정, 생각, 감각을 감지할 수 있고, 우리 부분들과 대화할 수 있다. 우리가 그들의 동기를 물어본다면, 그들은 일반적으로 이렇게 대답한다: 부분들의 행동과는 무관하게, 가장 중요한 것은 부분들이 우리를 위해서 우리가 원하는 것, 즉 연결, 확인, 사랑을 원한다.

사람들처럼, 부분들은 내면 공동체 안에 살고 있으며, 동맹을 형성하고, 갈등을 겪기도 한다. 이 공동체의 가장 취약한 구성원들이 두려움, 사랑받지 못함, 혹은 수치감을 느낄 때, 다른 부분들이 보호적인 역할을 떠맡아 두 가지 일, 즉 상처받은 부분(**추방자**)을 의식에서 추방하고 상처가 다시는 발생하지 않도록 열심히 노력한다.

우리는 사전 예방적 보호자를 **관리자**, 사후 반응적 보호자를 **소방관**이라 부른다. 관리자는 사회적 연결을 유지하는 데 초점을 맞추고, 약점이나 나쁜 점과 연관된 특성을 감추는 것을 목표

로 하는 부분들이다. 그들의 주요 도구는 억제(inhibition)이며, 수많은 형태로 나타난다. 여기에는 해리(dissociation)나 부정(denial)과 같은 정신적 고통의 증상, 자기를 향한 비판, 경고 또는 위협, 그리고 가능성에 대한 암울한 시각이 포함된다. 정서적인 고통에서 벗어나고자 사후 반응적인 보호자들은 이 모든 억제에 반항(rebellion)과 탈억제(disinhibition)로 반응한다. 그들의 전략이 금세 효과가 있기만 한다면, 이 부분들은 결과에 신경 쓰지 않는다. 흔히 사용하는 소방관 옵션에는 약물 사용, 섭식장애, 음란물 시청, 난잡한 성생활 및 주의력을 쉽게 산만케 하는 고도의 위험, 고도의 몰입 행동이 포함된다. 비록 어떤 부분들은 억제하고 어떤 부분들은 탈억제하지만, 모든 보호자들은 정서적인 고통을 인식하지 못하게 하는 것을 목표로 하고 있으며, 취약한 부분들을 추방하는 것이 그들의 공포와 고통을 증가시킨다는 것을 이해하지 못한다. 추방된 부분들이 공포에 질려 인식 영역으로 뚫고 들어오려 할 때, 보호자들은 더욱 완강하게 그들을 차단한다. 이 반복적이며 소모적인 역동은 엄청난 정신 및 정서 에너지를 빼앗아간다.

삶이 억제와 탈억제 사이를 오가는 탁구 시합일 필요는 없다. 부분들 외에도, 우리 모두는 긍휼, 넓은 인식, 지혜의 타고난 샘(의식의 자리)을 가지고 있으나 대부분의 내담자가 잘 알지 못하고 있다. 참자아가 그것이다. 온전히 안전하고 안정적인 애착을 빚기 위해, IFIO 부부치료에서 파트너들은 보호적인 부분들을 분리하고 그들의 참자아에 접근하여, 개인적이고 관계적인 상처를 치유할 수 있도록 연습한다. 어떤 사람들은 체현된 참자아를 내면의 너른 상태와 평온함으로 경험한다. 많은 사람들은 참자아를 흔치 않은 조심성, 몸을 관통하여 흐르는 찌릿한 에너지, 그리고 열린 가슴의 느낌으로 묘사한다. 이 현상을 이해하는 가장 좋은 방법은 경험적으로 이해하는 것이다. 참자아에 대한 설명과 우리가 제공하는 연습을 통해 참자아에 접근해 보기 위해서는 계속해서 읽도록 한다.

부분들의 성격

부분들은 일반적으로:

- 발달 단계의 순서대로 나타난다.
- 부분들의 내면 시스템에 속하고, 부분들의 하위 시스템을 포함한다. 이것은 다시 부분들의 하위 시스템을 포함하며, 끝없이 반복된다.
- 그들의 공동체 안에서 감정, 생각, 의견 및 역할을 갖고 있다.
- 관심, 은사, 재능 및 기술을 갖고 있다.

- 우리를 위해 긍정적인 의도를 갖고 있다.

부분들의 '상태':

- 어떤 부분들은 그들이 어떻다는 이유(예를 들어, 취약하다는 이유)로 거부당하고, 추방된 상태로 살아간다.

부분들의 '역할':

- 이 부분들은 보호적인 역할을 떠맡고, 안전하고자 하는 노력에서 취약한 부분들을 추방한다.
  - 사전 예방적 보호자는 선제적으로 정서적 고통을 피한다. 그들의 스타일은 억제적이고, 관리적이며, 사회적으로 수용적이다.
  - 사후 반응적 보호자는 반응적으로 정서적 고통으로부터 주의를 분산시킨다. 그들의 스타일은 탈억제적이고, 충동적이며, 사회적으로 도전적이다.

분리시키기

IFS 치료사는 부분들이 참자아로부터 분화(분리)되도록 도와준다. IFIO 부부치료사는 파트너들이 서로 분화되도록 돕고, 부분들이 참자아로부터 분화되도록 돕는다. 분화 혹은 분리되는 경험은 마치 꼭 필요한 멀리보기 안경을 끼는 것과 같다. 부분이 분리될 때, 우리는 갑자기 더 멀리, 훨씬 더 명확하게 볼 수 있다. 우리는 두 부분 이상과 두 사람 이상의 관점을 볼 수 있다. 우리는 패턴과 옵션들을 볼 수 있다.

IFIO에서 우리는 특히 부부들이 그들의 보호 패턴(보호적인 부분들의 방어 전략)과 취약성이 어떻게 뗄 수 없는 관계인지를 충분히 이해하기 원한다. 모든 보호자, 그리고 보호자들 간의 모든 갈등 아래에서 우리는 추방된 정서적 고통을 발견한다. 보호자들은 이 고통을 드러내고 싶어하지 않는다. 사실 고통을 드러내지 않는 것이 보호자들의 임무다. 그러나 호기심을 가짐으로써, 우리는 부분들을 달래어, 보다 더 소통하도록 만들고, 부분들의 동기를 존중함으로써 우리는 부분들이 우리를 진지하게 받아들일 수 있도록 하고, 친절하게 대함으로써, 우리는 부분들을 보다 더 가까이 소환할 수 있다. 호기심, 확인, 친절 및 부분들이 야기했을 수도 있는 어떤 피해에 대한 용서는, 보호적인 부분들이 분리되어 부분들의 염려와 두려움에 대해 직접 소통할 수 있도록 용기를 불어넣어 줌으로써, 우리는 부분들을 도울 수 있게 된다.

부분들을 찾기 위해서, 우리는 먼저 몸에 주의를 기울이고, 내면으로 들어가, 감각, 감정, 생각을 감지한다. 주의를 기울이는 것은 우리의 전화 카드라 할 수 있다. 표적을 골라 그것에 집중함

으로써 우리는 그 부분이 우리에게 주목할 수 있도록 초대한다. 이것이 관계의 시작이다. 관리자들은 억제적이기 때문에 그들은 종종 관절, 횡격막, 목구멍, 턱, 어깨 및 등을 비롯한 아랫부분에서 나타난다. 내분비계와 신경계를 활성화시키는 소방관들은 심박수 증가, 빠른 호흡, 동공확대 같은, 싸울 것이냐 도망갈 것이냐의 반응에서 찾아볼 수 있다. 한편, 추방자들은 종종 심장, 내장 또는 등 주위에 있다(Schwartz & Sweezy, 2019). 어떤 부분이 신체 어디서 어떻게 나타나는지 감지한 후에, 우리는 그 부분을 알아가기 위해 허락을 구한다. 때로는 다른 부분들이 이의를 제기하기도 한다. 특히 그들이 표적 부분을 두려워하는 경우에 그렇다. 예를 들어, 어떤 부분들은 다른 사람들에게 폭발적으로 화를 내거나, 속으로 가혹하게 비판한다. 이 매뉴얼 전체를 통해, 이 같은 경우의 진행 옵션을 예시한다.

그러나 계속 진행해도 괜찮은 경우, 우리는 표적 부분(및 다른 모든 부분들)이 분리되도록 돕는 것으로 인터뷰를 시작하여 내담자의 참자아가 체현될 수 있도록 한다. 만약 어떤 부분이 아직 분리될 준비가 되지 않았다면, 한 가지 방법은, 그 부분과 대화하며 내담자는 경청하도록 진행하는 것이다. 우리는 또한 어떤 부분이 완전히 체현되도록 하여, 그 부분이 어떤 것을 느끼는지, 혹은 어떤 것을 하기 원하는지 보여 달라고 요청할 수도 있다. 치료 초기에 보호자들과 인터뷰하면서, 우리는 보호자들이 일을 적게 할수록 그들이 바라는 것을 더 많이 얻을 수 있다는 사실을 알려준다. 부부에게, 보호자들은 연약한 어린 아이들을 구하는 임무를 맡고 있는 충성스러운 군인들과 같다고 이야기해 준다. 우리는 파트너들이 그들의 행동을 과거사의 맥락에서 보고 서로를 향하여 누그러지라고 한다. 우리는 그들의 보호자들도 누그러지라고 한다.

어떤 사람들은 쉽게 치료사를 믿고 분리하기를 시도하는 반면, 어떤 사람들은 안심을 많이 시켜주어야 할 수도 있다. 두 파트너의 보호자들에게 흔히 (1) 보호자들에게 분리되라고 요청하는 것은 그들을 거부하거나 침묵시키려는 시도가 아니며, (2) 치료사는 두 파트너 모두 그들의 추방자들을 돌볼 힘과 지혜가 있다고 믿고 있고, (3) 치료사는 심지어 극단적인 반응의 순간에서도 항상 두 파트너 모두를 지원하겠다는 사실을 알려준다. 우리는 그들에게 자신들의 우려를 표명할 기회를 줌으로써 이 점들에 대해 안심시킨다. 만약 어떤 부분이 분리되지 않으려 한다면, 우리는 그 부분의 두려움을 철저히 다루어 준비가 되었을 때에만 진행한다. 앞으로 나올 예제를 통해 보여줄 다음의 세 가지 질문은 분리하기에 대한 보호자의 염려를 끌어낸다.

1. 내담자에게 : “당신의 어떤 한 부분이라도 우리가 표적 부분에 주의를 기울이는 것을 반대하나요?”

2. 보호적인 부분에게 직접 : "당신은 누그러져서 조금만 분리될 의향이 있나요? 당신이 원한다면 언제든지 지금의 상태로 돌아올 수 있어요."
3. 보호자가 분리되었을 때 내담자에게 : "[표적 부분]을 향하여 어떤 느낌이 드세요?"

관계에서의 투사

보호자들은 그들 마음대로 행동할 수 있는 무기를 가지고 있다. 그들은 자신들의 목표를 달성하기 위해 우리의 몸, 감정, 인식, 행동을 사용한다. 프로이트가 **투사**(projection)라고 불렀던 이러한 행동 중 하나는 관계에서 특히 중요하다. 투사는 정서적인 고통을 부인하거나 주의력을 분산시키는 것에서 더 나아가 내부 프로세스를 외부 관계로 확장하는 것이다. 투사 프로세스에서 사람 A의 보호자는 사람 B가 사실상 사람 A의 또 다른 부분(의절되어 있는 추방자 혹은 또 다른 보호자)의 특징인 속성을 보여주고 있다고 비판한다. 보호자들은 무엇이든 투사할 수 있다. 그것은 두려움이나 분노와 같은 강렬하게 부정적인 감정, 순수함과 같은 상처받기 쉬운 상태, 판단과 같은 억제적인 행동, 물러나거나 갈등 회피 같은 억제된 행동, 과음이나 애타게 파트너를 쫓아다니는 것과 같은 탈억제된 행동일 수도 있다. 투사가 사람 B에게 정확할 수도 있고 그렇지 않을 수도 있지만, 사람 A의 어떤 부분에게는 항상 정확하다. 모든 보호 조치와 마찬가지로 투사는 취약성을 관리하는 한 방법이다.

비록 투사가 많은 대인 갈등의 중심에 있지만, 부부들은 그 개념에 저항하는 경향이 있다. 따라서 그들의 투사를 경험적으로 거두어들일 수 있도록 도와주는 것이 가장 효과적이다. 우리는 슈워츠가 **유-턴**(Schwartz & Sweezy, 2019)이라고 이름 지은 기법을 중심으로 하여 매우 다양한 연습을 실시한다. 유-턴 연습은 파트너에게 내면에서 갈등 뒤에 있는 추진력을 찾아보라고 요청함으로써 투사를 역전시킨다. 각각의 연습은 파트너들이 내면에 주의를 기울이고, 그들의 부분들이 어떤 느낌이고 어떤 말을 하는지 주목하며, 그들의 동기에 대해 질문하도록 안내한다. 유-턴 연습은 항상 옛 상처(추방자들)와 보호적인 반응을 촉발하는, 오랫동안 품고 있던 안전 관련 신념을 드러낸다. 유-턴을 통해, 각 파트너는, 상대방이 보호적인 반응으로부터 추방된 취약성으로 자신의 감정과 행동을 거슬러 추적해가는 것을 목격할 수 있는 기회를 갖게 된다. 고통스러운 초기 경험과 연결되는 순간, 긍휼의 마음과 공감, 이해로 가득 찬 **관계 복귀**(relational re-turn)로의 문이 열린다.

정서 조절과 유-턴

정서 조절(affect regulation)이란 용어는 강한 정서 상태를 조절하고 현재 내면의 생각과 감정에 인식을 가져오는(stay present) 개인의 능력을 말한다. 이 기술은 부부에게 매우 중요하다. 잠시 멈추고, 유-턴하여, 강렬한 반응으로부터 분리될 수 있는 능력을 가짐으로써, 힘든 대인 상호작용 도중이나 후에 자기 위로와 차분한 연결로 되돌아가기 위한 토대가 마련된다. 부부에게 유-턴은 매우 중요하기 때문에 IFIO 임상가들은 다양한 유-턴 질문을 개발하였다. 이 때문에 이것들을 연습에 포함시키고, 많은 사례를 통해 예시하였다.

유-턴

- 반응, 생각, 감정 및 감각에 주목한다.
- 반응적인 부분이 내면에서 어떤 일을 하고 어떤 말을 하는지 묻는다.
- 반응적인 파트너에게 다음과 같이 요청한다.
  - 내면으로 들어가 호기심을 갖는다.
  - 부분에게 분리되도록 요청한다.
  - 부분이 누구이며 누구를 보호하고 있는지 묻는다.
  - 경청하고 확인한다.
- 자극적인 무언가를 말하거나 행한 파트너에게도 유-턴을 하라고 요청한다. 유-턴을 통해, 자극하는 말을 하거나 행동을 하기 전에, 내면에서 자신을 위해 무슨 일이 일어나고 있었는지가 드러난다.

내면 들여다보기 및 직접 접근

IFS에서는 참자아가 나타날 수 있도록 부분들을 분리시킨다. 적어도 어느 정도 분리가 일어나면, 내담자는 참자아 입장에서 부분들과 소통할 수 있게 된다. "이야기한다"보다는 "소통한다"고 이야기한다. 일부 사람들만이 자신의 부분들과 말로 의사소통을 하기 때문이다. 어떤 사람들은 자신의 부분을 보거나 자세나 움직임으로 느낀다. 또 어떤 사람들은 복합적인 방법으로 경험하기도 한다. 의사소통의 형태가 다르다고 해서 차이가 있는 것은 아니다. 내면적으로는 모든 옵션이 가능하기 때문이다. 참자아와 부분 사이에 열려 있는 어떤 채널이라도 된다. 내담자가 부분과 소통할 때 우리는 그것을 내면 들여다보기(in-sight, 통찰력을 뜻하는 insight 단어를 풀어놓은

것임_역주)라고 부른다. 하지만 내담자의 부분들이 분리되지 않으려 하고 그 어떤 내면 소통 채널도 열려있지 않으면, 다른 옵션이 필요하다. **직접 접근**(direct access)이라 불리는 우리의 두 번째 옵션은 치료사가 내담자의 부분들과 직접 이야기하는 것이다. 직접 접근은 부부치료에서 특히 초기에 많이 사용된다.

내면 들여다보기와는 달리, 직접 접근은 말로 해야 한다. 치료사의 참자아가 내담자의 부분과 이야기하는 동안, 내담자의 참자아(아직 참여하라고 초대받지 않았음)는 대화를 엿듣는다. 직접 접근에는 명시적 접근과 암묵적 접근, 두 가지가 있다. 명시적 직접 접근에서는, 치료사가 섞인 부분에 이름을 붙이고, 그 부분에게 직접 말할 수 있도록 허락을 구한다("이 부분은 중요하게 말할 것이 있지만, 아직 당신에게 공간을 내어줄 준비가 되어 있지 않은 것 같네요. 당신이 귀를 기울이는 동안 내가 그 부분에게 이야기하면 어떨까요?"). 직접 접근은 부분에게 자신의 염려 사항에 대해 기꺼이 밝힐 수 있는 기회를 준다. 우리 경험으로, 대부분의 내담자들은 직접 접근을 허락해준다. 그 후 우리는 그 부분과 내담자에 대해 3인칭으로 이야기할 수 있다["당신(부분)은 제인(내담자)을 위해 어떤 일을 하나요? 만약 당신(부분)이 그 일을 중단한다면 제인(내담자)에게 어떤 일이 일어날까 봐 염려하나요?"].

암묵적 직접 접근은 다르다. 여기서 치료사는 섞인 보호자와 그냥 이야기하되, 그 부분에 이름을 붙이지도 않으며, 내담자를 위해 어떤 일을 하느냐고 묻지도 않는다("당신은 지금 정말로 화가 나 있는 것 같네요. 그에 대해 좀 더 이야기해줄 수 있나요?"). 이것은 전통적인 대화 치료처럼 보이지만, 치료사는 자신들이 부분과 이야기하고 있다는 것을 알고 있는 점이 다르다. 암묵적 직접 접근은, 부분이 '부분 언어'(parts language)를 거부하거나 자신이 부분이라는 생각에 반대하는 경우, 시작할 수 있는 좋은 방법이다. IFIO에서는 자주 그리고 빠르게 암묵적 직접 접근을 사용하여 보호자의 감정을 확인하고 도움을 제공한다. 특히 파트너들이 반응과 역반응(counterreaction)의 순환고리에 빠져 자율신경계(ANS)가 활성화되어 있을 때 이러한 방법을 사용한다. 보호자들의 감정을 확인함으로써 보호자들이 진정할 수 있도록 도와주며, 이것은 결국 나머지 내면 시스템이 진정할 수 있도록 도와주게 된다.

아무리 강조해도 지나치지 않는 것은, 보호자들과 파워 싸움을 벌이는 것은 그들이 한 치의 양보도 하지 않으려 한다는 것을 틀림없이 확인해준다는 사실이다. 만약 당신이 극단적인 보호자들이 분리되기 원한다면, 그들과 친해지며 호기심을 유지한다("이 부분에게 더 하고 싶은 말이 있나요?" 또는 "그 부분이 지금 당신이나 내게서 뭔가 필요한가요?"). 게다가 보호자들은 두려움에 의해 동기가 부여되기 때문에, 그들은 치료사가 자신들의 두려움을 듣고 그것들을 다룰

수 있는 합리적인 방법을 가지고 있다는 것을 알아야 한다("당신의 염려를 알겠어요. 이해가 됩니다. 우리가 속도를 늦추고 더 많은 이야기를 들어주기를 원하시나요?"). 부분들과 친해지기에 대한 자세한 내용은 내면가족체계(IFS) 치료 모델(Internal Family Systems Skills Training Manual)(Anderson, Sweezy, & Schwartz, 2017)을 보라.

짐 내려놓기

일단 파트너들이 보호적인 부분들로부터 안정적으로 분리가 되고 참자아가 일할 수 있게 되면, 우리는 과거의 트라우마를 **목격하고** 추방자들이 자기 패배적인 믿음과 끝없는 극단적 감정을 **내려놓는** 프로세스를 시작할 수 있다(예 : "나한테 무언가 잘못되어 있어," "나는 약해," "나는 너무 두려워," "나는 아무짝에도 쓸모가 없어," "나는 사랑받을 만하지 못해," "나는 나빠"). 이것은 내면 시스템이, 다른 사람이 비판적인 태도를 보이는 것을 수치스러운 개인적 특성 때문이라고 믿을 때 생긴 것이다. 추방된 부분들은 종종 다양한 짐을 짊어지고 있으며, 그들 및 보호자들이 안전하다고 느끼며 참자아와 잘 연결되어 있다고 느낄 때에 비로소 짐을 내려놓게 된다. 일단 이런 조건들이 충족되고 추방자들이 자신들의 짐을 내려놓으면, 보호자들은 자신들의 임무를 내려놓고 다른 일을 할 수 있다.

IFIO 부부치료에서 우리는 특정한 종류의 짐 내려놓기, 즉 **관계의 짐 내려놓기**(relational unburdening)를 독려한다. 두 파트너 모두 자신들의 보호자들로부터 분리되어, 서로를 정서적으로 품으면서, 번갈아 가며 트라우마를 겪은 어린 시절 사건들을 다시 살펴볼 수 있다. 어린 시절 겪은 관계적 트라우마에 깊이 들어가 두 파트너의 추방자들이 정서적으로 바로잡는 경험을 공유함으로써, 부부들은 깊은 연결과 새롭게 시작하는 느낌을 갖게 된다.

전이와 역전이

전이와 역전이는 치료에서 어느 때든지 나타날 수 있다. 부분들의 관점에서 이러한 현상은 치료사의 부분들이나 내담자의 부분들이 마치 과거에 경험했던 것처럼 현재 순간의 경험에 대해 반응할 때 발생한다. 부분들이 이러는 이유는 부분들이 보호하는 추방자가 과거에 갇혀 있기 때문이다. 이런 식으로 갇혀 있는 추방자를 도움으로써, 내담자의 참자아는 보호자들의 왜곡된 시각을 바로잡는다(Schwartz & Sweezy, 2019). 우리 관점에서, 내담자들과 치료사들은 병렬 프로세

스 가운데 있다. 따라서 보호자들과 추방자들에게 전이에 대해 주의를 기울이는 만큼 역전이에 대해서도 주의를 기울여야 한다.

역전이에 대한 팁

당신의 과거사를 알고 일상적으로 당신 자신을 체크한다.

- 나는 한쪽 파트너의 편을 들고 있는가?
- 나는 두 사람 모두를 향하여 친근감을 느끼는가?
- 한쪽 파트너가 나를 무섭게 하거나 겁을 주는가? 만약 그렇다면, 나는 어떻게 하거나 응답하는가?
- 회기가 격해지거나 그들의 부분들이 내게 반응할 때 나는 편안하고 조절된 상태를 유지하는가?
- 그들의 보호자들 중 어떤 것이 더 힘든가?
- 이에 대응하여 나의 시스템은 상향 조절하는가, 하향 조절하는가?
- 어떤 것이 자동적으로 나온 나의 반응인가? 어떤 것이 나의 첫 번째 충동인가?
- 내 보호자들은 부부에 대해 뭐라고 말하는가? 내 추방자들은 뭐라고 말하는가?
- 내 가족에서 나의 역할은 무엇이었는가(예 : 나는 화가 난 아버지로부터 동생들을 보호하려고 노력하였다)? 내가 내담자에게 이 역할을 하지 않을 때가 있는가? 그렇다면 그 순간 이 부분은 나를 위해 어떤 것을 해주려고 애쓰고 있는가?

관계 신경생물학

신경생물학 분야의 연구는 자율신경계가 스스로의 모양을 고칠 수 있다고 말해주고 있다(Porges, 2007). 이것은 초기 관계적 트라우마로 인해 싸움과 단절의 반복적인 패턴 가운데 고착된 부부들이 바뀔 수 있음을 의미한다. IFIO에서 우리는 간단하고 이해하기 쉬운 용어를 사용하여 부부들에게 신경생물학이 통제할 수 없다고 느끼는 행동의 기저를 이루고 있으며, 신경생물학은 가소성이 있어, 새로운 행동을 연습하면서 바뀌게 된다고 설명한다.

신경생물학 부문에서 우리는 관련 개념들을 검토하고 IFIO의 맥락에서 그것들을 활용하기 위한 아이디어를 제공한다. 우리 관점에서 이러한 개념들은 부부들이 다음과 같은 여러 가지 방식으로 치유하고 성장하도록 돕는다.

1. 자책(self-condemnation)과 파트너 탓하기(partner-blaming)를 줄이고, 뇌와 자율신경계가 안전하게 연결된 상태를 유지하는 능력에 어떻게 영향을 미치는가에 대한 파트너들의 지식

을 증대시킨다.

2. 파트너들이 자율신경계를 조절하고, 몸과 마음의 고통을 달래는 방법을 배우면서, 그들이 스스로 그리고 서로 현재 내면에 있는 생각과 감정에 인식을 가져올 수 있도록 도와준다.
3. 자율신경계를 조절하기 위한 팀 접근 방식, 즉 공동 조절(co-regulation)이 어떻게 삶의 어느 단계에서도 안전하며 연결된 느낌으로 나아가는 강력한 경로가 되는지 보여준다.

요약

IFIO 부부치료는 파트너들이 부분들이라는 개념을 사용하여 사고할 때 따라오는 많은 유익을 경험하는 것을 목표로 한다. 첫째, 이 치료는 부분들의 반복적인 도입부, 즉 문제를 일으키는 보호적인 행동을 설명하고, 정당화하고, 합리화하고, 비판하거나 의절하면서 치료의 시간을 보내는 과정을 건너뛸 수 있다. 둘째, 부분들이라는 개념으로 사고하고, 자신들의 잘못과 결함을 튼튼하고, 중대한, 더 큰 전체 중 단지 하나의 작은 일부로 봄으로써, 내담자는 "나는 무가치해"와 같은 무력하게 만드는 포괄적인 판단에 도전할 수 있다. 셋째, 내담자가 소방관의 동기에 대해 호기심을 느낄 수 있을 때, 그들은 진짜 문제, 즉 취약성과 정서적 고통의 저변에 있는 문제를 발견하고 소방관에게 감사하는 (종종 새로운) 경험을 하게 된다. 넷째, 그들이 과거에 보호가 필요했었는지를 확인하고 그 보호를 제공했던 소방관 부분들에게 친절하게 대함으로써, 파트너들은 소방관들에게 점차로 영향력을 끼친다. 이것은 관리자 부분들이 꿈에서나 볼 수 있는 것이다. 마지막으로 보호자들이 분리되면서 파트너들은 용기를 얻어 그들의 관계에서 마음을 열게 된다.

용어 설명 및 개념

모든 심리치료와 마찬가지로, IFS와 IFIO는 특정한 단어와 구절에 독특한 의미를 부여한다. 다음의 용어들은 이 매뉴얼에서 사용하는 언어를 모아 놓은 것이다.

- **8 C** : 참자아를 특징짓는 특성으로서, 호기심(curiosity), 평온함(calm), 자신감(confidence), 용기(courage), 연결성(connectedness), 창의성(creativity), 명료성(clarity), 긍휼(compassion)의 마음을 포함한다.
- **섞인(섞여 있는)** : 한 부분이 다른 부분 혹은 의식의 자리(즉, 참자아)와 합쳐져 있다. 섞임(blending)은 연속선상에서 일어난다. 따라서 개인이 공감적이어서 어떤 부분과 함께 느끼

거나, 어떤 부분과 상당히 일치하거나, 그 부분의 눈을 통해 세상을 보는 극단으로 갈 수도 있다("이게 나야!").

- **짐을 짊어진** : 부분은 짐을 짊어진다. 부분이 집착하는 고통스러운 신념, 부분들이 갇혀 있는 느낌의 극단적인 감정 상태, 그리고 이야기의 맥락 없이 일어나는, 반복되는 괴로운 신체 감각을 말한다. 이것들은 과거 트라우마의 양상을 상징하거나 재연하는 것이다.
- **짐** : 끈질기며, 부정적인, 스스로를 일컫는(self-referential) 신념(예 : "나는 사랑받지 못하는 존재야", "나는 무가치해"), 반복되는, 강렬한 트라우마 관련 감정 상태(예 : 공포, 수치스러워함, 격분), 무섭거나 고통스러운 반복적인 신체 감각
- **직접 접근** : IFS에서 부분들과 소통하는 데 사용되는 두 가지 주요 방법 중 하나. 보호자가 분리되려 하지 않을 때, 치료사는 내담자의 부분들에게 직접 말할 수 있다. 따라서 직접 접근이라 불린다. 직접 접근에서는, 치료사가 어떤 부분에게 명시적으로 말할 수도 있고(예 : "내가 이 부분에게 직접 말해도 되겠습니까? 당신은 왜 피터가 술을 마시길 원합니까?") 치료사가 부분과 이야기한다는 것을 말하지 않으면서, 암묵적으로 직접 접근법을 사용할 수도 있다. 직접 접근은 어린 아이들에게 사용하는 일반적인 방법이며(Krause, 2013) IFIO 부부치료에서도 자주 사용된다.
- **다시 하기(Do-Over)** : 추방된 부분이 과거에 갇혀 있고, 내담자의 참자아를 그때, 그 장소로 데리고 가, 거기서 추방자가 그 당시 누군가 자기를 위해 해주었으면 하는 것들이 무엇이든 참자아로 하여금 하라고 지시한다. 그것이 끝나면, 참자아는 그 부분을 과거에서 현재로 데리고 나온다.
- **내면 들여다보기(In-Sight)** : 부분들과 참자아 사이의 내면 소통의 한 형태로서, 성인들이 부분들과 소통하고 부분들을 이해하기 위해 종종 사용하는 접근 방식이다. 내면 소통을 위해서는, 내담자가 자신의 부분들을 시각적으로, 신체의 자세 및 움직임으로, 청각적으로 인식하고 그들과 직접 소통할 수 있는 충분한 참자아 에너지를 갖고 있어야 한다. 보호자들이 내면 소통을 차단할 때 우리는 대신 직접 접근을 사용한다.
- **부분들** : 내면 실체 또는 소인격체로서, 독립적으로 기능하며, 감정, 생각, 신념 및 감각의 전 영역을 가지고 있다. 이 실체들은, 자신들이 이해받으며 인정받고 있다고 느낄 때 참자아 에너지를 보이기도 하며, 외모, 나이, 성별, 재능 및 관심사가 다양하다. 그들은 내면 시스템 안에 존재하며, 거기서 다양한 역할들을 맡고 있다. 부분들이 취약하다는 이유로 다른 부분들에 의해 추방당하지 않고, 추방된 부분들을 관리하는 법에 대해 서로 갈등을 빚지 않

을 때, 그들은 우리의 웰빙에 다양한 방식으로 기여한다.

IFS는 내면 시스템에서의 역할에 따라 세 가지 넓은 범주로 부분들을 분류한다. 수치심을 느끼는 상처받은 부분들(또는 추방자)은 다른 부분들에게 일차적인 영향을 가한다. 추방자 주위를 두 가지 서로 다른 범주의 보호적인 부분들이 맴돌고 있다. 어떤 보호자들은 사전 예방적이어서, 추방된 취약성 및 더 이상의 상처를 피하는 것을 목표로 한다. 우리는 그들을 **관리자**라고 부른다. 다른 보호자들은 사후 반응적이다. 그들은 우리 관리자들이 최선의 노력을 기울였음에도 불구하고 정서적인 고통이 뚫고 나올 때, 그것으로부터 주의력을 분산시키고, 억제하는 일을 맡는다. 우리는 그들을 **소방관**이라고 부른다.

1. **추방자** : 감정, 신념, 감각, 행동에서 드러나며, 이 부분들은 어릴 적에 수치심을 느끼거나, 거절당하거나, 학대당하거나, 방치당한 적이 있으며, 이후 그들이 안전하도록, 그리고 그들이 정서적인 고통으로 내면 시스템을 압도하지 못하도록 보호자들에 의해 쫓겨난다. 보호자들은 추방자들이 의식 가운데로 나오지 못하도록 하는 데 대단히 많은 내적 에너지를 소비한다.
2. **사전 예방적 보호자(관리자)** : 관리자는 배우고, 기능하며, 준비되고, 안정된 상태에 초점을 맞춘다. 그들은 추방자들이 정서적 고통으로 내면 시스템을 뒤덮지 못하도록 애쓰며 경계한다. 우리를 과제 지향적이고 고통을 느끼지 못하도록 하기 위하여, 그들은 실용주의, 사고, 비판, 수치감 불어넣기 같은 몇 가지 표준 전술을 가지고 있다.
3. **사후 반응적 보호자(소방관)** : 소방관들도 정서적 고통을 피하는 것을 목표로 한다. 그러나 그들은 비상 대응팀이며, 관리자들이 억압적이고 억제적인 노력을 기울였음에도 불구하고 추방자들의 기억과 감정이 의식으로 뚫고 나온 후에 배치된다. 사후 반응적 보호자들은 관리자들이 극도로 싫어하는 극단적인 조치(알코올 및 약물 남용, 폭식, 과도한 쇼핑, 난잡한 성생활, 절단, 자살, 심지어 살인)를 사용한다. 그들은 정서적인 고통으로부터 주의력을 분산시키는 사명감에 지독하게 투철하며 다른 부분들이 그들을 통제하려 할 때 잘 반응하지 않는다.

- **양극화** : 보호자들은 정서적 고통을 관리하는 방법에 대해 일상적으로 의견 차이를 보이며 결국에는 적대적 관계로 끝난다. 시간이 지남에 따라, 그들의 갈등은 점점 더 극단적이며 많은 비용이 들게 된다. 하지만 우리가 각 부분의 선한 의도와 기여도를 인정하면, 그들은 일반적으로 기꺼이 새로운 것을 시도해보고자 한다. 일단 그들이 추방자와 참자아와의 관

계에 의해 추방자가 치유받는 것을 목격하면, 그들은 자신들의 보호적인 임무를 내려놓고 선호하는 역할을 선택할 수 있게 된다.

- **참자아** : 의식의 자리로서, 우리 각 사람 안에 있는 타고난 존재이며, 그의 무비판적이고 변화를 가져오는 특성들(호기심, 배려, 창의성, 용기, 평온함, 연결성, 명료함, 긍휼의 마음, 현재의 생각과 감정에 의식을 가져옴, 인내, 끈기, 긴 안목, 장난기 많음)을 거쳐, 내면 시스템 및 외부 시스템에 균형과 조화를 가져다 준다. 부분들이 참자아와 섞일(즉, 참자아를 압도하고 가릴) 수는 있지만, 참자아는 손상될 수 없으며, 부분들이 분리되자마자 기능할 수 있다.
- **참자아 에너지** : 인내, 호기심, 끈기, 장난기 많음, 인자함, 긍휼히 여기는 마음의 특성으로서, 참자아가 부분들과의 관계에 가져온다.
- **참자아의 이끎을 받는** : 이것은 개인이 내면적으로는 부분들과, 그리고 외부적으로는 다른 사람들과 함께 듣고, 이해하고, 현재의 생각과 감정에 의식을 가져올 수 있는 역량을 갖고 있을 때 일어나며, 시스템적 관점의 명료함과 책임을 지고자 하고, 의지와 인자함의 정신을 제공한다.
- **짐 내려놓은 추방자를 위한 초대** : 짐을 내려놓은 후, 그 부분은 자신이 선택한 어떤 특성이 전에 짐이 차지하였던 공간을 채우도록 할 수 있다.
- **짐 내려놓기 프로세스** : 전체적으로 볼 때 짐 내려놓기 프로세스는 다음의 단계를 포함한다. 즉, 참자아가 추방자를 목격하기, 참자아가 과거로 들어가 트라우마를 유발하는 상황 가운데 있는 추방자가 필요로 하는 방식대로 돕기, 참자아가 추방자를 과거로부터 데리고 나오기, 추방자가 자신의 짐을 내려놓기(짐 내려놓기), 추방자가 새로운 특성을 초대하기, 그리고 마지막으로 참자아가 보호자들이 짐을 내려놓고 역할을 바꿀 준비가 되어있는지 체크하기가 그것이다.
- **분리된(분화된 혹은 부분들로부터 분리된)** : 이 '함께하기' 체험에서, 참자아는 현재의 생각과 감정에 의식을 집중하며 여유를 가지고 부분들과 공감적으로 동행하며(공감), 그들의 경험을 이해하고 그들을 향해 긍휼의 마음(배려)을 갖는다. 부분들이 의식을 지배하고자 다투지 않으면서 참자아로부터 분리된 상태를 유지할 때, 우리는 우리의 참자아에 접근할 수 있다. 분리되어 존재하는 상태는 종종 내면의 너른 느낌으로 해석된다.
- **짐 내려놓기** : 짐을 짊어진 부분이 짐(강렬하고 고통스러운 신체 감각, 극단적인 감정, 가혹한 신념)을 내려놓는 순간을 가리킨다. 이 순간은 종종 의식 절차로서, 무속 전통에서와 같

이 짐을 원소들(빛, 땅, 공기, 물, 불) 중의 하나에 내려놓는 것을 포함한다. 그러나 짐 내려놓기도 자발적일 수 있다(Geib, 2016).

- **목격하기** : 부분이 이해받으며, 수용되고, 사랑받으며, 자기 수용의 느낌이 들 때까지 내담자의 참자아에게 자신의 경험을 보여주거나 이야기해주는 과정이다.