

2023-2 생활 속의 심리학 [11주차-1,2]

[관계심리학] 친밀한 관계의 심리학

서강대학교 학생생활상담연구소 상담교수
박기라

Contents

01 사랑이란?

02 친밀한 관계의 어려움

03 이별과 고독

[고민상담 1] 우리는 정말 사랑일까요?

사귄 지는 2년 정도 되었어요.

같이 있으면 편하고 서로 무엇을 좋아하고 무엇을 싫어하는지 알고 있으니 부딪히는 일도 적어요.

다만, 언제부터인가 습관적으로 만난다는 느낌이 들어요.

만나면 같이 밥 먹고, 카페 가서 각자 할 일들을 하거나 핸드폰만 보게 돼요.

서로의 일을 궁금해하거나 눈을 마주치며 대화를 하는 횟수도 줄었어요.

편하고 좋은데, 더 이상 이 사람에 대해 관심도, 열정도 사라진 느낌이에요.

익숙함에 만나고 있고, 이 사람이 없는 혼자가 두려워 만나고 있지만 정말 이 사람을 사랑하고 있는 건가 생각하면 확신이

서지 않아요.

우리는 정말 사랑하는 걸까요?

1. 사랑에 관한 삼각형 이론

■ Robert Sternberg(1986,1988)의 사랑에 관한 삼각형 이론

- 모든 사랑경험들은 3가지 요소로 구성되어 있음
- 세가지 요소의 가능한 조합에 의해 7가지 관계 유형
- 세요소가 전혀 없는 것은 사랑 없음

친밀(intimacy)

- 관계에서 따뜻함, 가까움
- 감정 및 정보를 공유하는 것
- 정서적 지지를 주고받는 것, 사랑하는 사람을 가치있게 여기는 것.
- 자기노출

열정(passion)

- 성적인 욕구를 포함해서 사랑 관계에서 경험하는 강렬한 느낌(긍정적이든 부정적이든)
- 사랑의 뜨거운 측면, 생리적 흥분, 강렬한 욕망, 지속성 떨어짐
- 자존심, 지배성, 복종 등과 관계

헌신(commitment)

- 생길 수 있는 어려움이나 비용에도 불구하고 관계를 유지시키기 위한 결정 및 의도
- 단기적인 측면은 누군가를 사랑하고자 하는 의식적인 결정 / 장기적인 측면은 어떤 관계를 지속시키고자 하는 결심을
- **사랑의 차가운 측면, 사랑을 지키겠다는 선택이자 의사결정, 책임감**

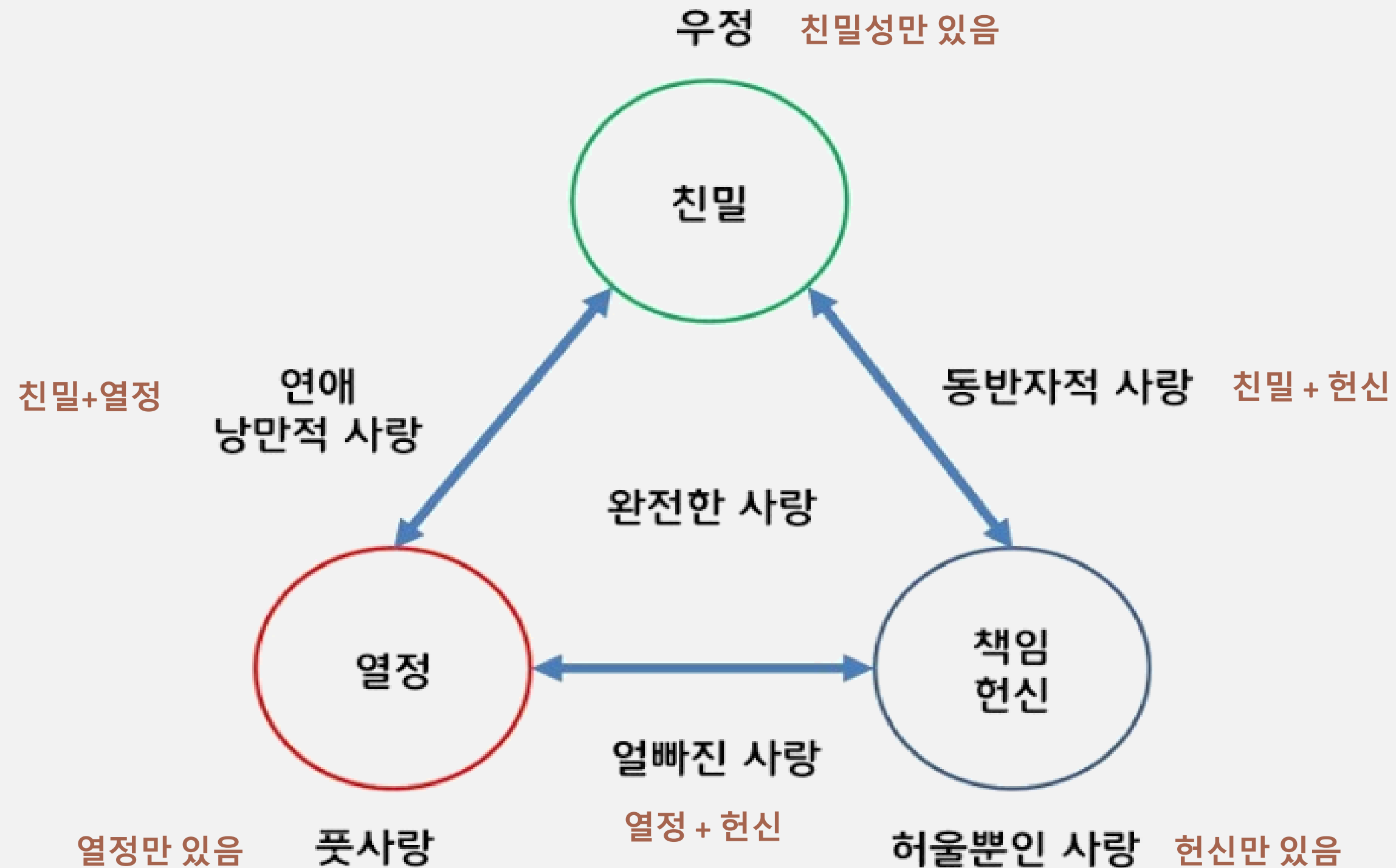
1. 사랑에 관한 삼각형 이론



전국을 돌며 만난 여자만 1000명! 진정한 사랑을 찾고 싶어요 🍷 [무엇이든 물어보살] | KBS Joy 221024 방송



1. 사랑에 관한 삼각형 이론

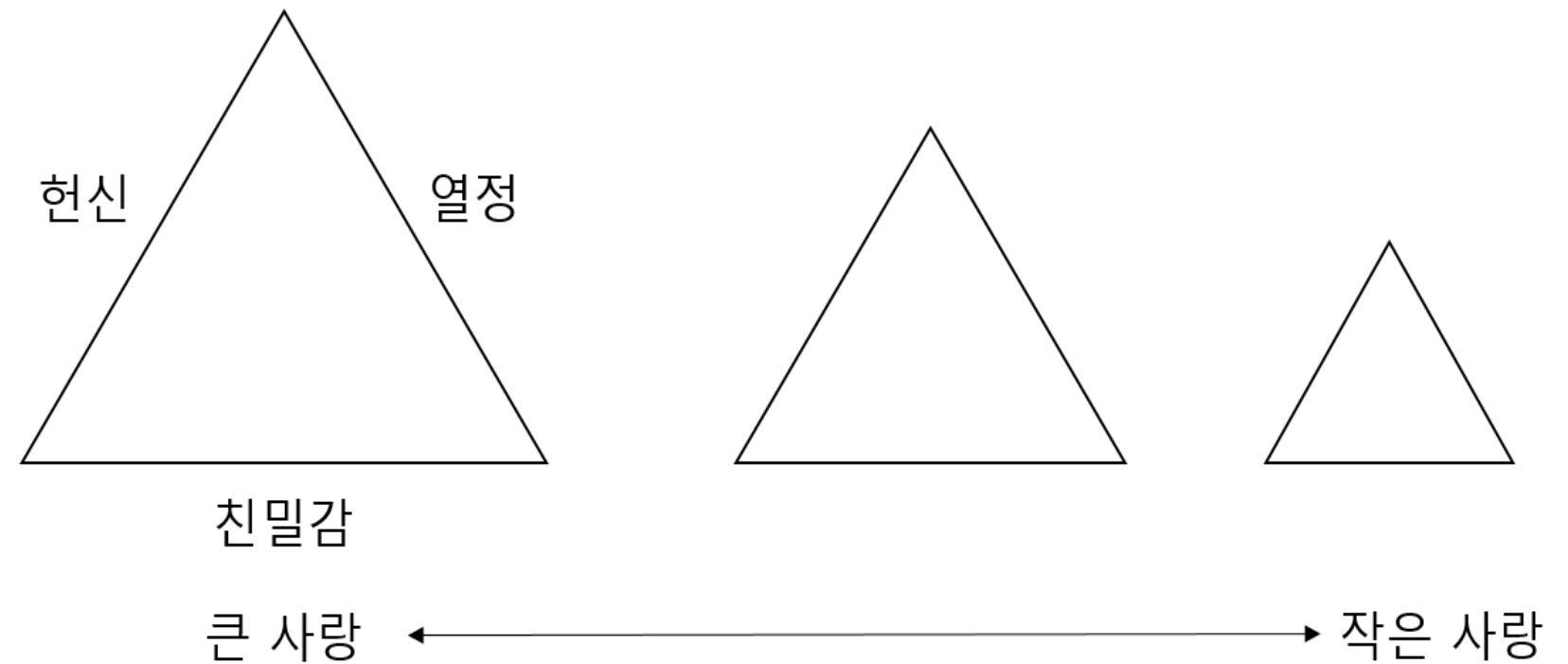


2. 사랑의 삼각형 척도

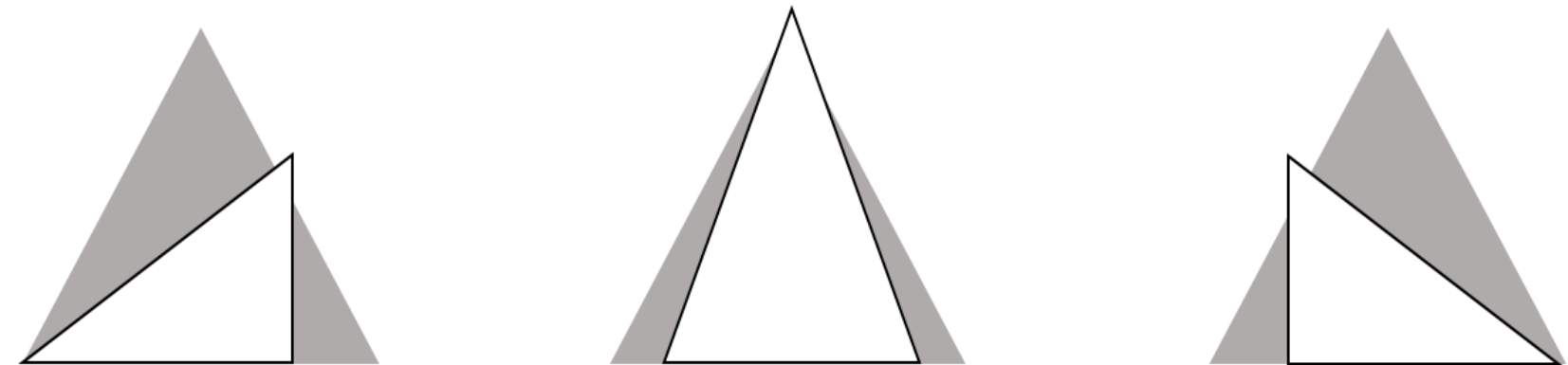
- Sternberg(2007)는 사랑의 요소를 측정하기 위해 사랑의 삼각형 척도를 제작

- 친밀감, 열정, 헌신의 세 요소의 각 총점은 사랑의 삼각형을 구성하는 세 변의 길이가 됨
- 어느 한 변이 지나치게 길어서 그 길이가 다른 두변의 길이의 합보다 크면 삼각형을 만들 수 없음

균형적 사랑



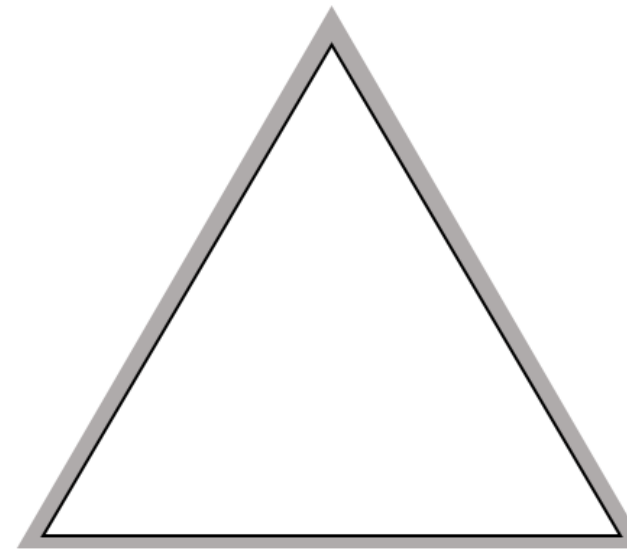
불균형적 사랑



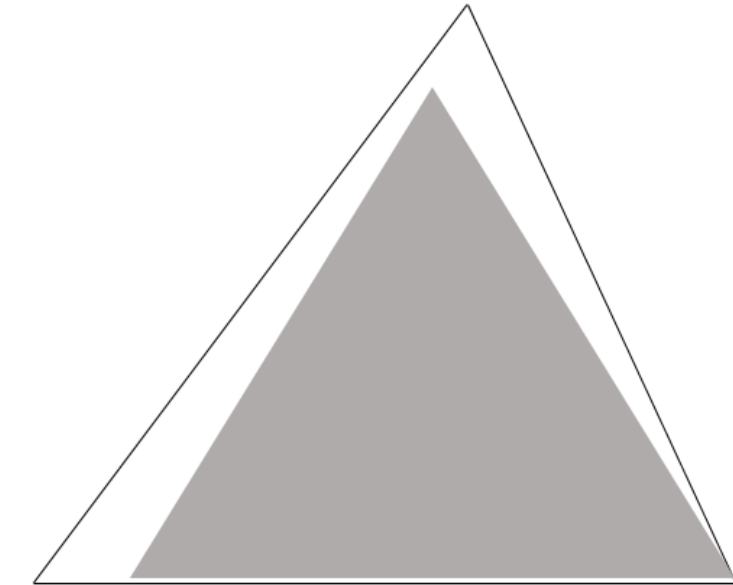
2. 사랑의 삼각형 척도

- Sternberg(2007)는 사랑의 요소를 측정하기 위해 사랑의 삼각형 척도를 제작

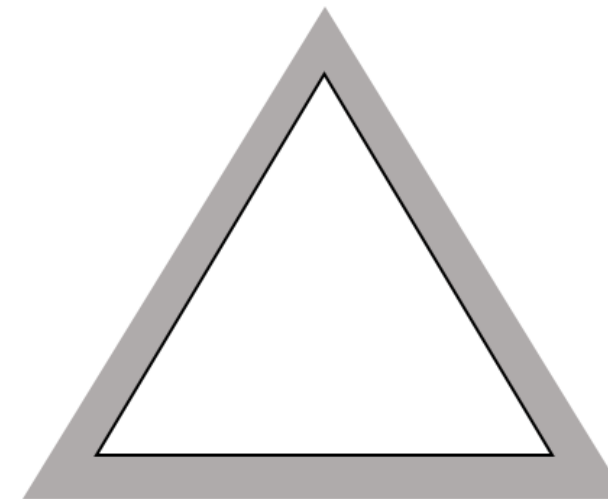
- 친밀감, 열정, 헌신의 세 요소의 각 총점은 사랑의 삼각형을 구성하는 세 변의 길이가 됨
- 어느 한 변이 지나치게 길어서 그 길이가 다른 두변의 길이의 합보다 크면 삼각형을 만들 수 없음



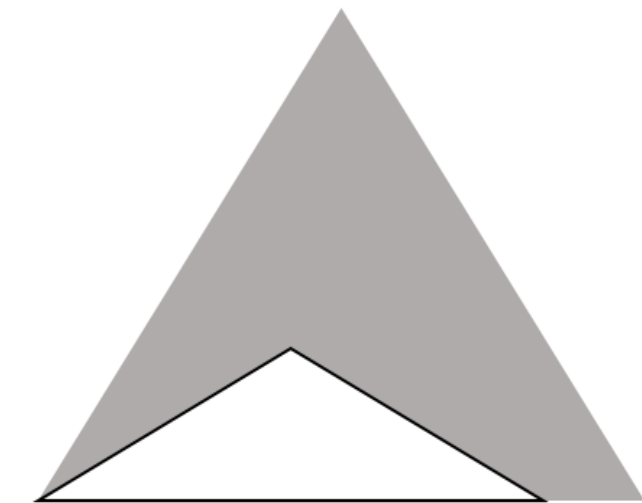
완전한 일치



상당한 불일치



상당한 일치



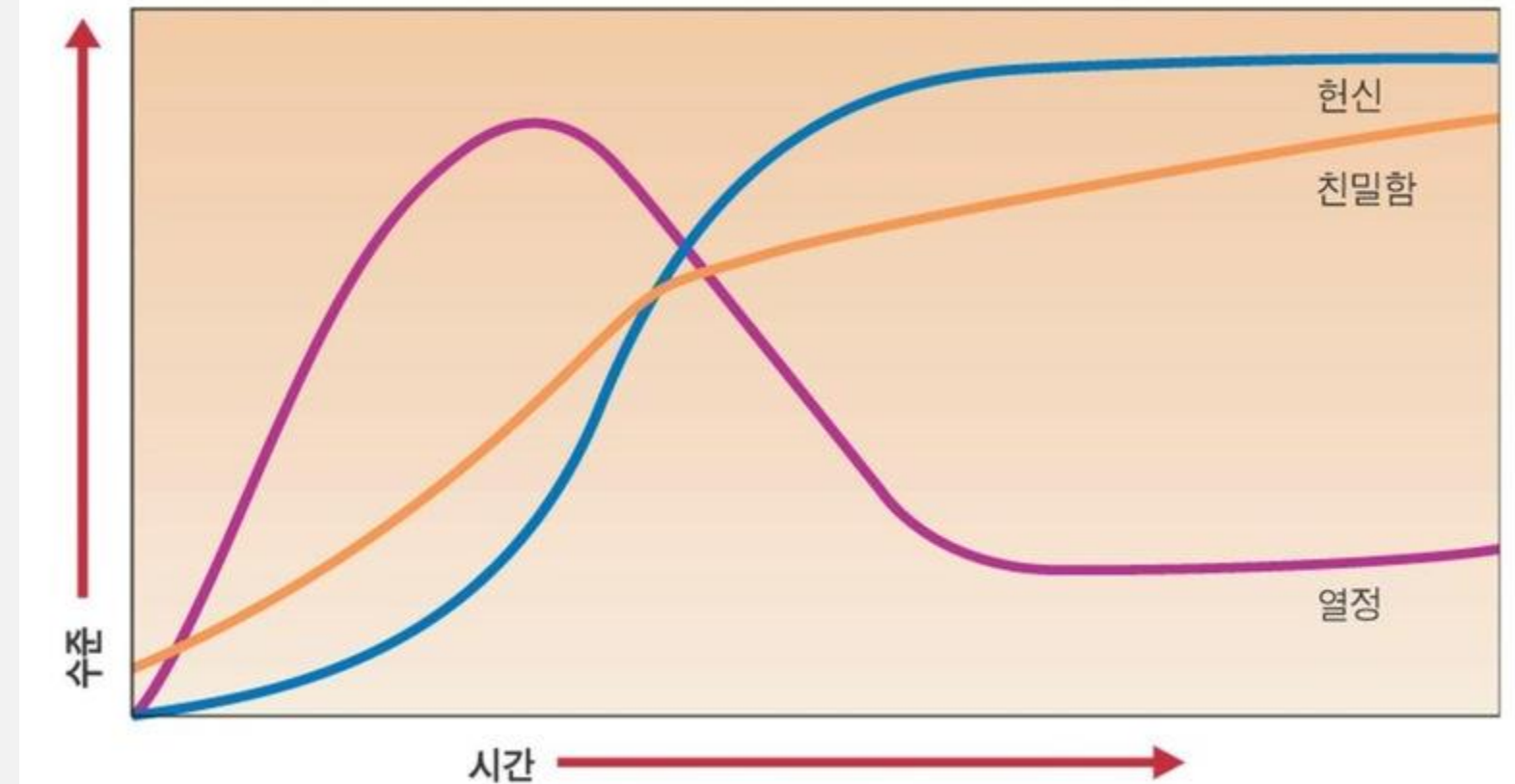
심한 불일치

▲ 연인에 대한 나의 사랑

△ 나에게 대한 연인의 사랑

3. 시간과 사랑

- 사랑은 3가지 요소의 균형
- 열정, 친밀성, 헌신 점수가 시간이 지나면 변화
 - 18세 부터 75세까지의 참가자들을 1) 가끔데이트하는 사람들 2) 오로지 데이트만 하는 사람들, 3) 약혼중인 사람들, 4)결혼한 사람들로 분류
 - 열정과 친밀성 점수는 약혼 중인 참가자들에게서 가장 높았고 헌신은 4)결혼한 사람들 > 3)약혼중인 사람들 > 2) 데이트만 하는 사람들 > 가끔데이트하는 사람들 순으로 높았음



Robert Sternberg(1986,1988)에 따르면 사랑의 세가지 요소는 일반적으로 시간에 따라 다른 방식으로 진행을 한다. 그는 열정은 쉽게 정점에 오르고 나서 하강한다고 이론상 상정하고 있다. 반대로 친밀성과 몰입은 점점 증가한다.

Contents

01 사랑이란?

02 친밀한 관계의 어려움

03 이별과 애도

[고민상담 2] 나의 연인이 떠날까봐 두려워요.

연인과 사귀고 난 후 부터 마음이 불안해요.

연인이 일 때문에 바쁘거나 나에게 관심을 보이지 않을 때마다 나를 정말 좋아하는게 맞는지 불안해져요.

그럼 그 사람이 ‘나를 정말 좋아하는지’ 확인하기 위해

무리한 요구를 하기 시작해요.

“지금 당장 와요.”

연인은 자기의 상황을 이해해주지 못한다고 화를 내고, 나는 그런 연인이 나에게 대한 사랑이 식은게 아닐지 의심하고

상처를 입어요.

나와의 관계를 우선으로 두지 않는 연인이 많고 그런 테스트를 하며 우리 관계를 악화시키는 내가 답답해요.

1. 애착이론

(1) 애착이란

- 애착의 정의

- 생애 초기부터 영아가 부모와 같은 정서적 안정을 제공하는 사람과 맺는 정서적 유대의 의미(Bowlby, 1958)

- 애착 이론들

- ✓ 정신분석이론

- 구강적 즐거움을 제공(Freud), 영아의 욕구의 일관되게 반응하는 양육자에게 신뢰 형성(Erikson)

- ✓ 학습이론: 보상이 사랑으로 이끈다.

- 어머니는 '이차 강화인(secondary gain)

→ "당신이 나에게 먹을 것을 주기 때문에 나는 당신을 사랑해요"

1. 애착이론

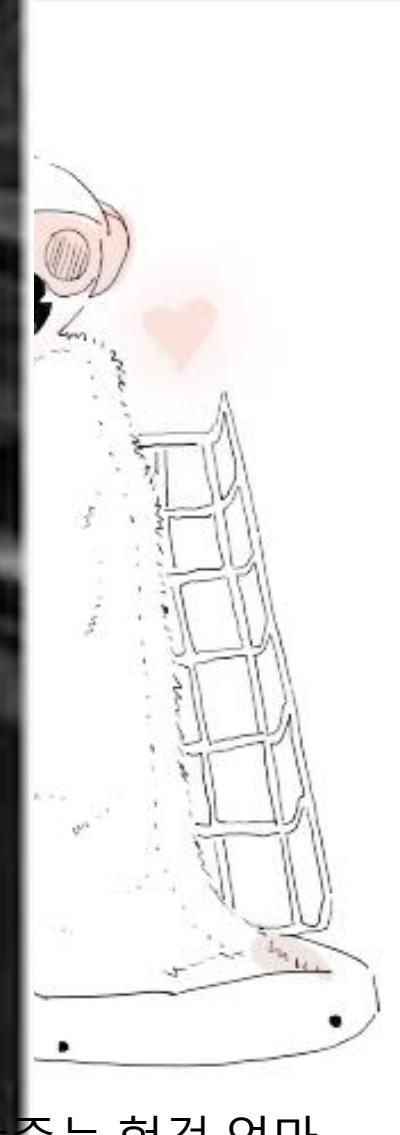
Question?



우유 주는 철사 엄마



우유 안주는 형깃 엄마



1. 애착이론

■ Bowlby 의 애착 이론

- 영아는 출생 시부터 양육자에게 애착되도록 동기화 되는 행동 프로그램을 생득적으로 갖고 태어남
- 생후 1년 동안 양육자와 영아 사이의 상호작용 경험을 통하여, '내적실행모델' 형성
- 내적실행모델: 한 개인이 세상과 자신에 대해 갖는 의식적이며 무의식적인 정신적 표상
 - ✓ 양육자와의 상호작용 질에 따라 각기 다른 내적실행모델
 - ✓ 사건에 대한 지각과 미래예측, 자신의 계획을 구성하는데 영향
- Ainsworth(1978)의 '낯선 상황 실험'

✓ 철차동안 아이가 행한 탐색의 정도

✓ 아이가 낯선 사람과 남겨졌을 때 낯선 사람에 대한 불안 정도

✓ 양육자가 방을 나가는 것에 대한 아이의 반응

✓ 양육자와의 재결합 시에 보인 아이의 행동

2. 애착 유형(영상)



2. 애착 유형



안정형

애착대상과 함께 있을 때는 애착 대상을 안전기지(secure base)로 두고 낯선 상황 탐색. 분리 시 다소 불안과 긴장 나타내지만 애착대상과 재결합 상황에서는 애착대상의 위로로 쉽게 달래지고 재결합에 긍정적 반응.



불안-저항형

분리 전부터 불안을 보이며, 양육자가 돌아오는 상황에서도 달라붙어 안정을 찾기 어려움. 재결합 상황에서는 어머니와의 접촉이나 상호작용을 추구하면서도 동시에 밀쳐내고 저항하는 등 양가적인 행동



회피형

양육자가 실험실을 나가거나 들어올 때 감정이 거의 드러나지 않고, 누가 있든 탐색활동을 많이 보이지 않음. 양육자와 재결합시 무시하거나 회피 -> 회피 유형 아동의 심장박동수 연구

3. 성인의 애착

(1) 애착과 이후 발달

- 애착 불안정 유형 등은 안정형들에 비해 학업성취, 또래관계, 정신건강에서 취약
- 비교적 시간적으로 안정적인 특성(미국 표집의 84%, 독일표집의 82%가 영아기 / 학령기 애착관계 동일)



4. 건강한 애착을 향하여

<http://typer.kr/test/ecr/>

3. 성인의 애착

(2) 자기와 타인의 작동모델로서 애착



4. 건강한 애착을 향하여

(1) 애착 유형과 친밀한 관계

- 안정애착된 사람들이 불안정하게 애착된 사람들에 비해서 관계에 더 몰입하며, 만족하고 상호의존적이며 잘 적응된 관계 유지(Banse,2004, Mikulincer & Shaver,2003)
- 불안정한 관계 유형이 관계 유지 어려움(Shaver, Brennan, 1992)
- 안정 애착 유형은 스트레스 하에서도 지지를 구할뿐만 아니라 주기도 함. 대조적으로 회피형 사람들은 그들의 상대방부터 물러나고, 그들이 지지를 요청할 때나 아니면 원하는 지지를 받지 못할 때 모두 화를 냄. 불안형 개인들은 두려워하고 때로는 적대감 보임.(Feeney, 2004)

4. 건강한 애착을 향하여

(2) 불안정한 애착 유형은 평생 연인과의 건강한 관계가 어려울까?

- 생의 후기 경험들은 애착 유형의 변화 원인이 될 수 있음(Davila & Cobb, 2003)
- 약 30%의 개인들이 4년이 넘어서야 그들의 애착 유형을 변화시켜 왔음(Kirkpatrick & Hazan, 1994)
- 단기간의 심리치료를 받은 유의미한 수의 개인들(26~64세)이 불안정 애착유형에서 안정 애착 유형으로 변화하였음(Travis et al., 2001)

→ 안정된(일관되고 따뜻한) 대상과의 경험 필요

[고민상담 3] 자꾸 나를 상처 입히는 사람에게 끌려요

처음 만난 전 연인은 저의 모든 일에 간섭하고, 저의 모든 행동을 의심하며 나중에는 언어적, 신체적 폭력으로 저에게 상처를 입혔어요.

힘들게 헤어진 이후 나는 다시는 " 집착하는 사람 " 은 만나지 않겠다고 다짐했고 저에게 호감을 표하는 사람들을 고르고 골라 새로운 인연을 만났어요. 새로 만난 사람은 독립적이고 자기 주관이 뚜렷한 점이 좋아 호감이 생겼어요.

그런데 언제부터인가 저와 의견 충돌이 생기면 자기 주장을 굽히지 않고 자신의 생각을 고집하는 모습을 보였어요.

그날도 사소한 일로 갈등이 생겨 말다툼을 벌이는 중에, 그 사람은 불같이 화를 내며 저에게 욕설을 뱉더니 저의 팔을 꺾으며 저를 차로 밀쳤어요.

그 사람의 그런 행동에 저는 다시 지난 연인과 저의 폭력적이었던 아버지가 생각나며 아무것도 하지 못한채 얼어붙어버렸어요.

5. 반복강박

(1) 반복된 관계 패턴

■ '반복 강박'

프로이트는 상처가 주는 고통스러운 상황을 반복하려는 무의식적인 충동을 “반복강박 ” 이라는 개념으로 설명

■ '반복 강박' 은 왜?

- 부적응적인 심리도식

: 아동기 시절에 충족되지 못한 정서적 욕구로 인해 부적응적인 심리도식Maladaptive Schema이 형성된다고 가정.
어른이 되어 이러한 도식을 활성화시키는 사건을 마주하게 되었을 때, 마치 어린 시절로 되돌아간 것처럼 강렬한 정서적 반응을 보이게 된다는 것이다(Young, Klosko, & Weishaar, 2005).

- 상처의 재현이 아닌 변화와 치유를 위해서

5. 반복강박

(2) 반복되는 패턴에서 멈추려면

■ 정신화

- 지금 자신의 마음 안에 무엇이 흐르고 있는지 알아채고, 혹시 과거와 미래에 갇혀있지는 않은지 스스로 점검하는 “정신화” 과정이 요구됨.
- 정신화란 '자신과 타인의 행동 기저에 있는 바람, 욕구, 느낌, 신념, 추론을 의미 있게 해석하는 정신 활동'을 지칭(Bateman & Fonagy, 2004)

■ 정신화를 위한 질문

- ✓ 상대방과 마주하고 있는 현재에 집중해보라.
- ✓ 나의 마음속에 무엇이 떠오르는가?
- ✓ 그것은 지금 벌어지고 있는 일인가 혹은 과거 다른 관계에서 벌어졌던 일에서 기인하는 것은 아닐까?
- ✓ 상대의 행동에 대해 내가 생각하는 그 이유 말고 혹시 설명할 수 있는 다른 해석 방법이 존재하지는 않을까?

Contents

01 사랑이란?

02 친밀한 관계의 어려움

03 이별과 애도

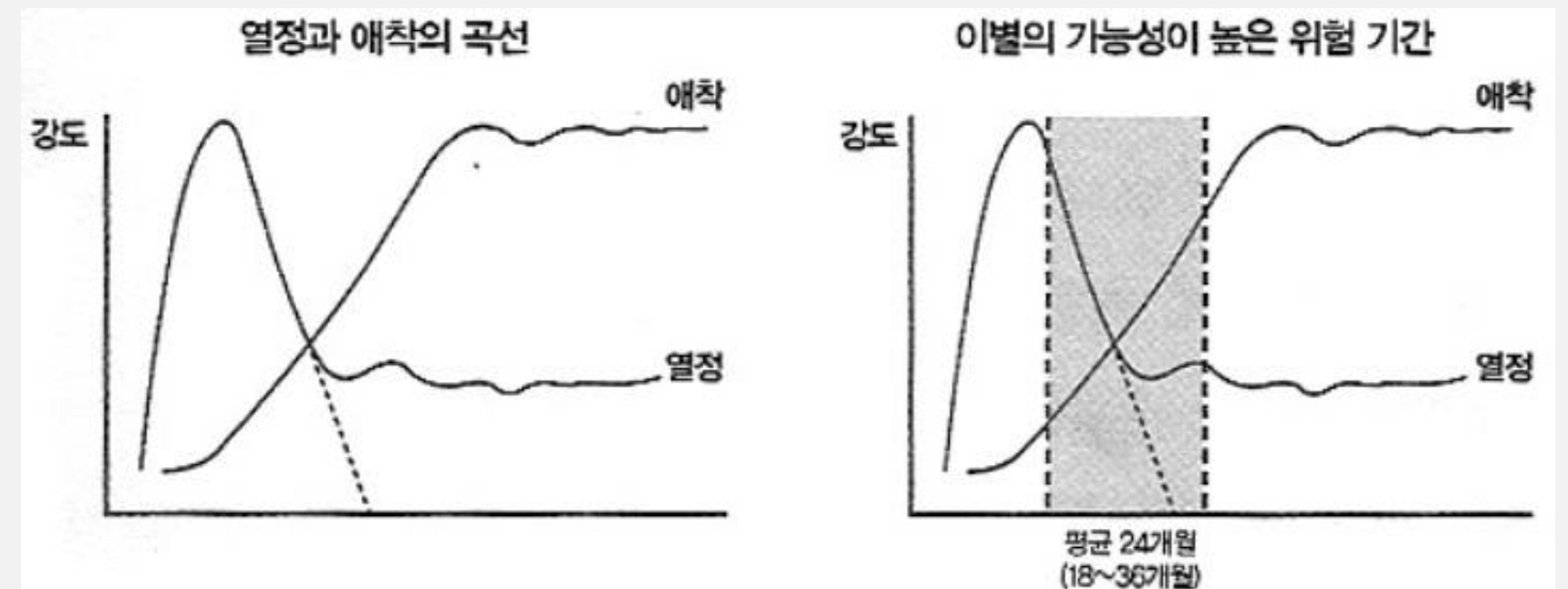
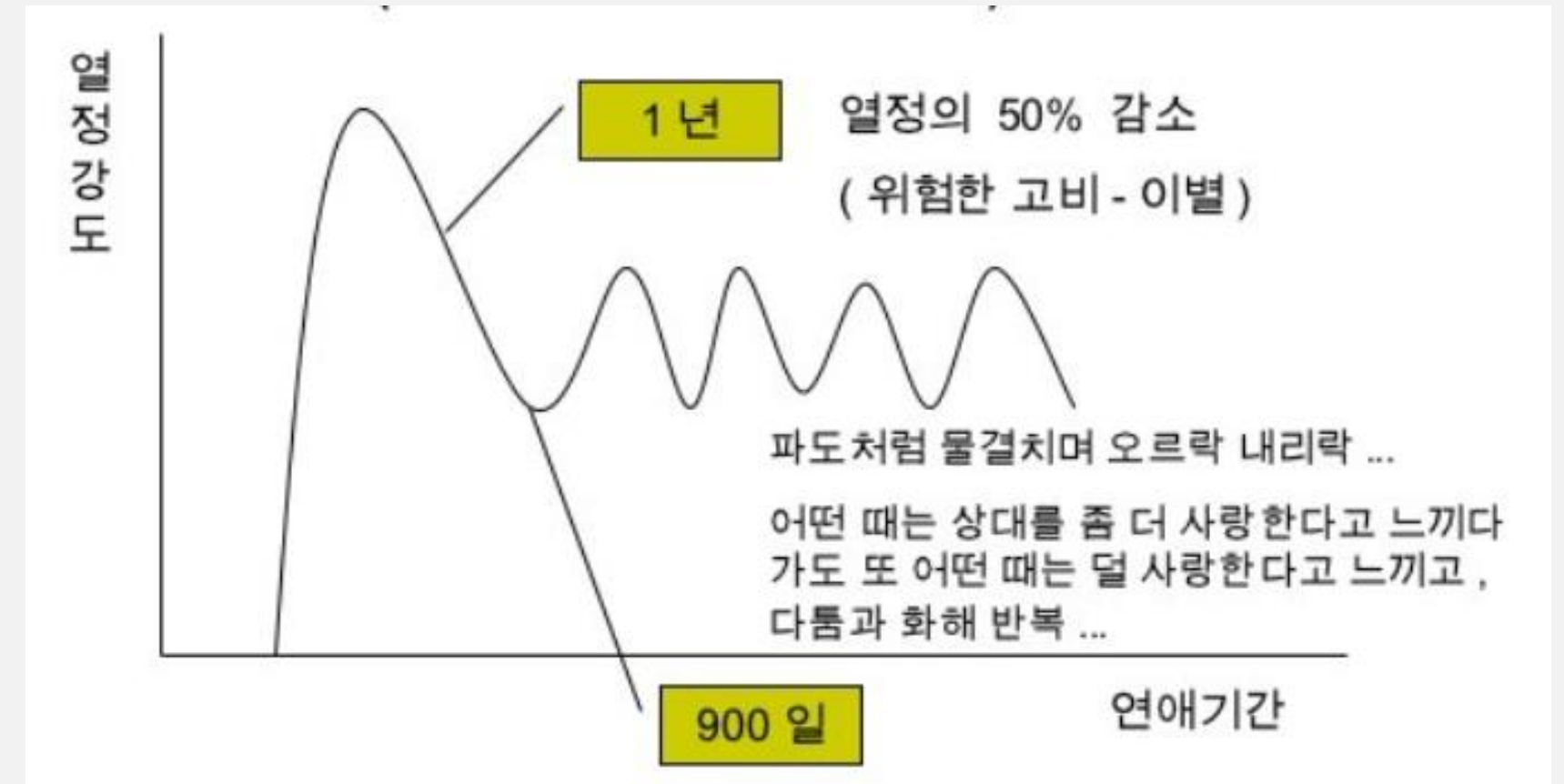
1. 이별

(1) 처음 사랑에 빠지면?

- 열정적 사랑과 뇌
도파민 (스트레스 줄어듦고 고통 덜 느끼고 기분 좋아짐), 페닐에틸아민(이성이 마비되고 행복감에 빠지게되는 천연 각성제) 노르에피네프린(심장이 쿵쿵쿵), 옥시토신(성적인 만족감) 증가
- 시간이 지남에 따라 4대 화학물질 변화
- 열정적 사랑의 고비 1년~900일

(2) 열정이 줄어드는 것이 관계의 소멸?

- 초기의 열정이 사라질 때 힘을 잃음
- 많은 다른 관계들은 초기와 다르지만 더 깊이 만족하는 열렬한 동반자적인 혼합형태로 발전



1. 이별

(3) 왜 관계가 끝나게 되는가?

- 세계의 종단연구(대상은 이성애 커플) 결과, 데이트나 약혼했던 대학생 커플들은 4년의 기간이 지나면서 그들 중 58%가 헤어짐(Sprecher, 1994)
- 보스턴 커플연구: 200쌍의 커플들 2년동안 추적하여 헤어진 커플에게 헤어진 이유 설문

너무 서두른 몰입

- ✓ 서로 알아가려는 신중함이 없이 낭만적 몰입만. 친밀성 부재
- ✓ 나중에는 진정으로 서로를 좋아하지 않았거나 공통점이 거의 없다는 것 알게 됨.

비효율적인 커뮤니케이션과 갈등 관리 기술

- ✓ 불충분한 갈등관리 기술
- ✓ 서로를 더 많이 알아갈 수록 의견의 불일치 증가
- ✓ 갈등을 건설적으로 관리할 수 있는 기술 필요

관계에 싫증이 남

- ✓ 서로를 알아 감에 따라 사라지고, 싫증
- ✓ 밀접한 관계에서는 새로움과 예측 가능성 모두 필요로
- ✓ 자극추구 높은 개인적 특성에서 더 빈번함
- ✓ 균형 필요

더 매력적인 관계의 가용성

- ✓ 다른 매력적인 대안의 가용성에 달림
- ✓ 가망성이 있는 다른 대상을 만날때까지 불만족스러운 관계를 그대로 유지

2. 애도

(1) 애도란?

- 애도는 중요한 대상과의 이별, 심리적 상실 등을 경험한 후에 일어나는 인지적, 정서적, 행동적 변화의 과정을 의미
- 사람을 애도하는 과정은 대부분 일정한 순서대로 진행되는 경향이 있는데 이러한 과정이 누군가에 의해 또는 무엇인가에 의해 방해 받게 되면, 정신건강을 해칠 정도의 슬픔에 빠지게 됨. 그러므로 적절한 애도 과정을 밟는 것이 매우 중요



2. 애도

(2) Bowlby의 애도 반응 4단계

1단계-충격, 무감각

급성적으로 충격과
절망이 오는 시기

이별이라는 사실을 부인하고
멍해집니다. 사실을 부정하고
분노가 치미는 경우가 많으며
애도 반응의 각 단계마다 다시
나타날 수 있습니다.
또한, 주체할 수 없는 걱정저인
감정을 경험하기도 합니다.

2단계-그리움, 갈망

사랑하는 사람을 보고싶고
되찾고 싶어서 찾아 헤매는
단계다

안절부절 못하고 이별 대상에
대한 생각에 몰두합니다.
또한 왜그랬을까 하는 끊임없는
질문을 던지기도 합니다.
이 과정에서 좌절감, 분노,
슬픔을 크게 느낍니다.

3단계-혼란, 절망

현실로 받아들이면서
우울, 절망감을 느끼는 단계

이별로 목표와 의미를
상실했다는 생각이 듭니다.
사람들과의 어울림이 감소하고
이별 대상에 대해 반복적으로
추억을 하지만 다시는 돌아올
수 없다는 절망감에 빠지게
됩니다.

4단계-재조직화

마음을 추수리고 삶을
재구성하는 단계

애도의 급성적인 고통들은
정리되고 현실적인 삶의
방식으로 다시 돌아오거나
의미있는 새로운 삶을
계획하기도 합니다. 이별대상을
떠올릴 때 슬픔과 함께 기쁨을
느낄 수 있으나 큰 감정의
변화는 없습니다.



76년 일생의 연인
우리 참 잘 살았죠?

님아, 그 강을 건너지 마오

전모량 감독 작품 : 누런 짐승들, 삼의 조별관

11월 27일, 온성현 시상이 있습니다.

그룹토의

사랑의 심리학을 통달하기 위한 To Do / Not To Do List

- **[시작단계]** 소개팅에서 호감가는 대상을 만났다면 “해야 할 일 / 해서는 안될 일”
- **[연인단계]** 연인관계를 유지 하기 위해 “노력해야 하는 일 / 하지 말아야 할 일”
- **[이별 단계]** 건강한 애도 과정을 밟기 위해 “해야 할 일 / 해서는 안될 일”