

# 나는 누구인가



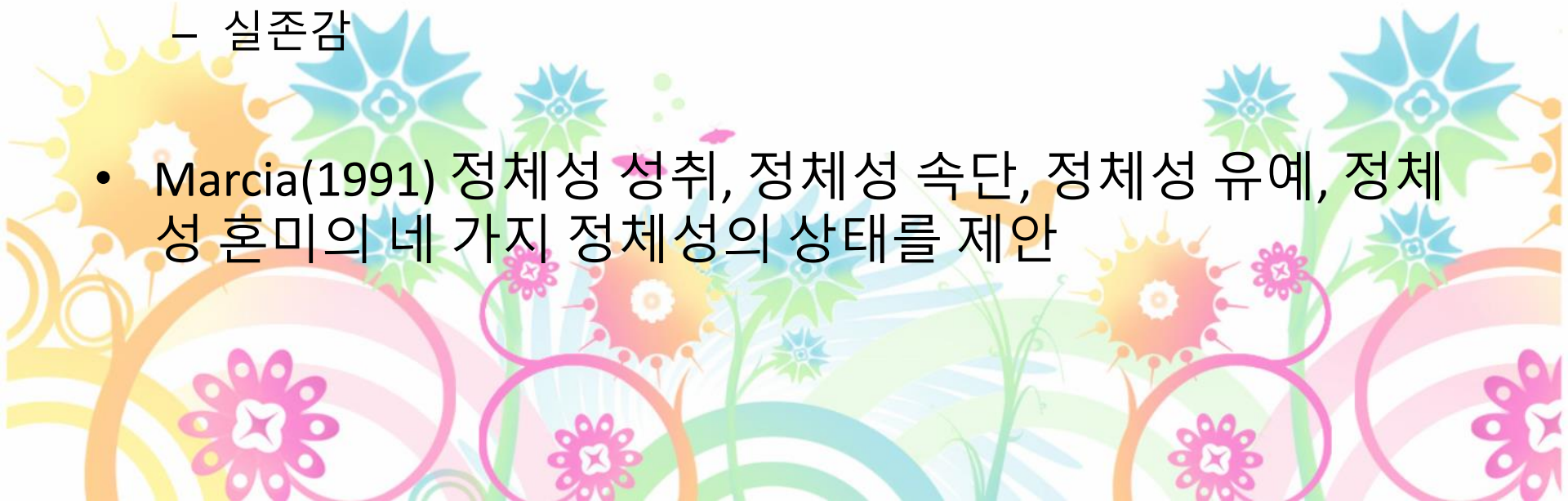
# 목차

- 정체감: 성취, 유실, 유예, 혼미
- 아德勒의 개인심리학
  - 목적론적 입장
  - 우월성의 추구
  - 열등감
  - 생활양식
  - 인생과제
  - 가족구도/출생순위



# 정체감

- Identity
- 정체성에 대한 질문: '나는 누구인가', '나는 무엇을 잘 하는가'와 같은 질문
  - 통합감
  - 연속감
  - 조화감
  - 실존감
- Marcia(1991) 정체성 성취, 정체성 속단, 정체성 유예, 정체성 혼미의 네 가지 정체성의 상태를 제안



# 정체감 성취

- 정체성 성취: 어떤 영역에서 정체성 위기를 경험한 이후 비교적 안정적인 믿음이나 행동노선을 결정하고 일관되게 따르기로 함으로써 그 위기를 해결한 사람.  
예) 교사를 선호하는 가족의 전통을 따르라는 압력을 받는 개인적 위기를 경험한 이후에 연예인이 되길 선택하는 것
- 가족이나 사회의 압력과 같은 외적 힘은 정체성 성취를 도울 수도 있지만 정체성 형성에 장애물이 될 수도 있음. 특히, 개인의 가치와 선호도에 대치하는 경우
- 정체감 성취에 도달하는 사람들은 감정적으로 안정적이고 자신이 추구하는 바를 성실히 이행하는 사람



# 정체성 속단(유실)

- 정체성 위기를 거치지 않고 일련의 믿음이나 행동 노선에 대해 전념하기로 한 사람들의 정체성 상태
- 심각한 검증 과정 없이 부모나 다른 롤 모델의 시각을 받아들임  
예) 부모와 같은 종교를 별 생각없이 따름
- 주로 단일 민족 국가나 '모두가 그렇게 한다'식의 고립된 하위문화에서 흔히 일어난다.



# 정체성 유예(moratorium)

- 정체성 위기의 한가운데에 있는 사람들의 상태를 말함
- 여러 선택 안을 치열하게 살펴보는 시간
- 결단을 내리기 위해 이 정체성 상태에 있는 사람들은 자신의 가치관, 태도, 감정, 가능성 등을 신중하게 평가

	위기의식 있음	위기의식 없음
관여 있음	정체감 성취	정체감 유실
관여 없음	정체감 유예	정체감 혼미

# 정체성 혼미

- 자신이 누구인지, 그리고 무엇을 중요하게 생각하는지 등에 관해 전념할 수 있는 상태에 도달하지도 않았고 정체성 위기도 경험하지도 않은 사람들의 정체성 상태



# 정체감 상태의 변화

- Marcia(1996):
    - 부모의 지원
    - 근면성 확립
    - 미래에 대한 자기반성적 자세
  - Cote(2006):
    - 자기수양
    - 계획성
    - 교육수준
- \* 정체감은 정체감 유예-정체감 획득-정체감 유예-정체감 획득에 이르는 과정을 반복하는 것



# 아德勒의 개인심리학



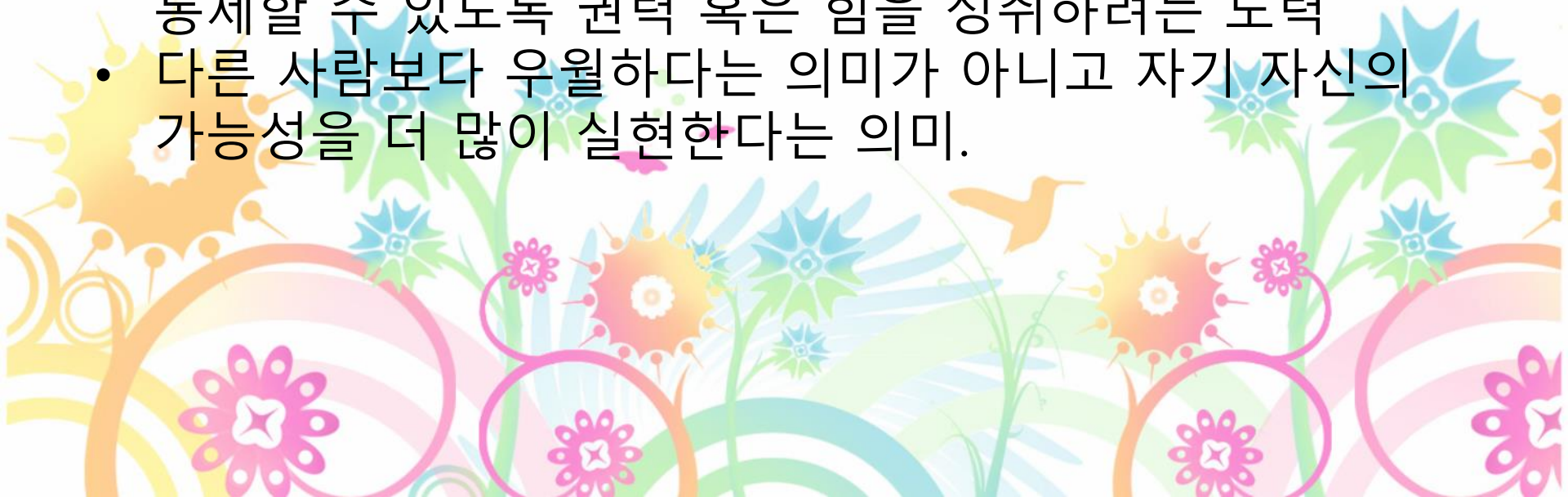
- Alfred Adler(1870~1937)
- 오스트리아 비엔나 출생
- 6남 2녀 중 셋째
- 개인심리학(individual psychology): 각 개인의 경험과 행동을 조직화된 전체로 이해하고자 함

# 목적론적 입장

- 인간성격에 대한 이해는 목표에 대한 이해를 조명함으로써 가능함
- 현재의 행동은 미래의 목표에 의해 결정
- 사람은 완전함을 얻는 것을 목적으로 하고 이상을 실현하기 위해 투쟁하는데 동기화되어 있음
- 사람들은 자신의 행동을 결정하는 지각된 또는 가공된 목표를 위해 투쟁
- 따라서 인간을 보는 관점은 목적론적 입장

# 우월성의 추구

- 자기완성 혹은 자아실현의 의미
- 우월성 추구는 삶의 기초적인 사실
- 모든 인간이 문제에 직면하였을 때 부족한 것은 보충하며, 낮은 것은 높이고, 미완성의 것은 완성하며, 무능한 것은 유능한 것으로 만드는 경향성
- 열등감을 보상하려는 욕구에서 나오며 환경을 보다 잘 통제할 수 있도록 권력 혹은 힘을 성취하려는 노력
- 다른 사람보다 우월하다는 의미가 아니고 자기 자신의 가능성을 더 많이 실현한다는 의미.



# 열등감

- 인간은 누구나 어떤 측면에서 열등감을 느끼며, 완전성을 실현하기 위해 노력하는 존재
- 열등감은 자기완성의 필수조건
- 열등감 콤플렉스는 주어진 문제를 사회에 유용한 방식으로 해결하기에 충분히 강하지 않는 사람이 갖는 특성
- 열등감 콤플렉스의 세가지 원천:
  - 기관열등감: 신체, 외모 등
  - 과잉보호: 독립적/의존적
  - 양육태만: 부모교육의 이론적 근거





# 우월성 추구의 특징

- 유아기의 무능과 열등에 뿌리를 두고 있는 기초적 동기
- 정상인과 비정상인 공통
- 긍정적 방향(개인의 우월성을 넘어서 사회적 관심, 즉 타인의 복지 추구. 건강한 성격) vs. 부정적 방향(개인적 우월성, 즉 이기적 목표만을 추구. 신경증적 증상)



# 마치 -인 것처럼

- As if 상담기법
- 문제는 사실(fact)이 아니라 허구(fiction)에 의해 더 많은 영향을 받음
- 따라서 마치 -인 것처럼 생각하고 행동하는 것이 중요하다고 생각
- 예를 들어, 열등감에서 벗어나는 방법은 마치 열등감을 느끼지 않는 사람처럼 행동하면 된다고 주장



# 생활양식(1)

- 생을 영위하는 근거가 되는 기본적 전제와 가정
- “나는 \_이다. 세상은 \_이다. 그러므로, \_다”
- 자신의 삶의 목표를 추구하기 위해 선택한 고유한 방식으로 그가 생각하고 느끼고 행동하는 모든 것의 기반
- 외부세계에 대한 전반적인 태도 결정, 기본 성격 구조를 일관성 있게 유지되게 함.
- 생활양식은 열등감과 보상을 통해 발달. 생활양식은 독특한 열등감을 극복하기 위한 노력
- 생후 4,5년 사이에 형성되며 이후 유지됨.

# 생활양식(2)

- 세가지 인생과제(일과 여가, 우정, 사랑)에 접근하는 방식을 이해 가능.
- 사회적 관심과 활동수준의 2차원 모형
  - 사회적 관심은 인간 개인에 대한 공감. 개인의 이익보다 사회발전을 위해 다른 사람과 협력하는 것.
  - 활동수준은 인생문제를 다루는데 있어서 개인이 보여주는 에너지의 양. 어릴 때 형성되며 사회적 관심에 따라 건설적 또는 파괴적 여부 결정됨.
- 사회적 관심과 활동수준에 따른 네 가지 생활양식
- 지배형, 기생형, 회피형, 사회적 유용형



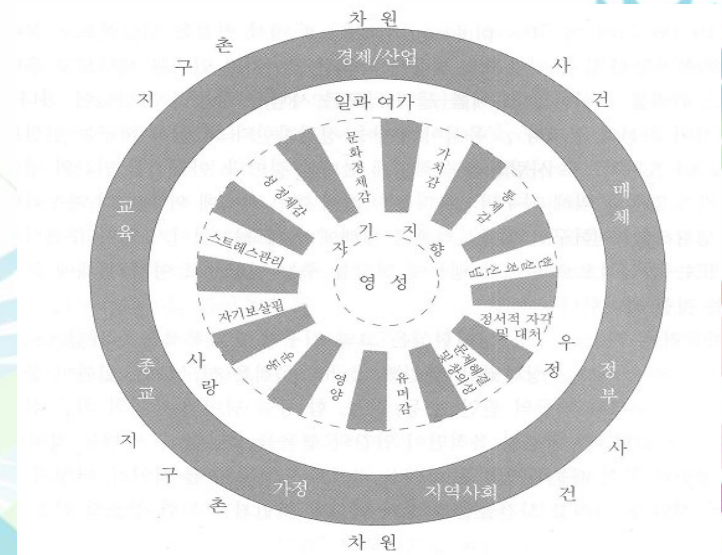
# 네 가지 생활양식

- 지배형: 부모 지배, 통제하는 독재
- 기생형: 의존성. 부모 과잉보호
- 회피형: 소극적 부정적 태도, 직면회피. 부모 자녀의 의욕 꺾음
- 사회적 유용형: 심리적 건강

		사회적 관심	
		고	저
활동수준	고	사회적 유용형	지배형
	저		기생형, 회피형

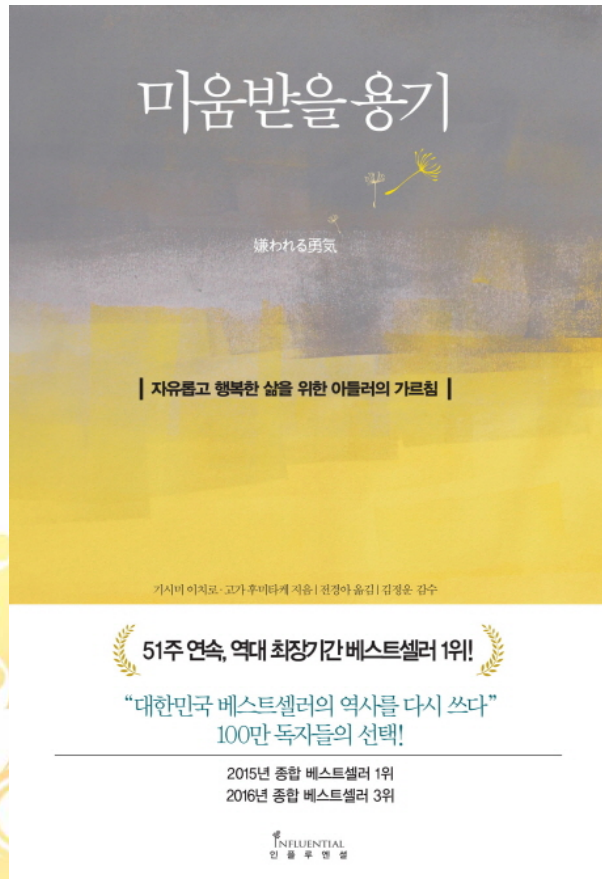
# 인생과제

- 사람은 누구나 일과 여가, 우정, 사랑의 세 가지 인생과제에 직면하고 건강과 안녕의 핵심이 됨
- 이후에 영성과 자기지향을 추가
  - 영성(우주, 신과 관련된 개인의 영적 자아)
  - 자기지향(가치감, 통제감, 현실의 신념, 정서적 자각 및 대처, 문제해결 및 창의성, 유머감, 영양, 운동, 자기보살핌, 스트레스 관리, 성정체감, 문화정체감, 등)
- 안녕(well-being)의 바퀴
  - 인생과제: 5가지
  - 생활세력: 사회제도적 측면
  - 지구촌 차원 사건



# 네 번째 밤

## 세계의 중심은 어디에 있는가



- 개인심리학과 전체론
- 인간관계의 목표는 '공동체 감각'을 향한 것
- 왜 '나' 이외에는 관심을 두지 않는가
- 나는 세계의 중심이 아니다
- 더 큰 공동체의 소리를 들으라
- 칭찬도 하지 말고, 야단도 치지 말라
- '용기 부여'를 하는 과정
- 스스로 가치 있는 사람이라고 생각하려면
- 여기에 존재하는 것만으로 가치가 있다
- 인간은 '나'를 구분할 수 없다

- 철학자 : 칭찬받는 것을 통해서만 행복을 실감하는 사람은 인생의 마지막 순간까지 '더 칭찬받기'를 바라네. 그 사람은 '의존'의 지위에 처한 채로 영원히 갈구하는 삶을, 영원히 충족되지 않는 삶을 살게 되겠지.
- 청 년 : 그러면 어떻게 하라고요?
- 철학자 : 타인으로부터 인정받기를 원하지 말고 자신의 의사로 스스로를 인정해야 하네.
- 청 년 : 스스로를 인정하라고요?
- 철학자 : 나'의 가치를 남들이 정하는 것. 그것은 의존일세. 반면 '나'의 가치를 내가 결정하는 것. 이것은 '자립'이지. 행복한 삶이 어디에 있는지 답은 명확하겠지. 자네의 가치를 정하는 것은 다른 누군가가 아니라네.
- 청 년 : 그런 건 불가능해요! 우리는 스스로 자신이 없어서 남에게 인정받기를 바라는 거라고요!
- 철학자 : 아마도 그건 '평범해질 용기'가 부족해서겠지. 있는 그대로 있으면 되네. '특별'한 존재가 아니어도, 특별히 뛰어나지 않아도 자네가 있을 곳은 거기에 있어. 평범한 자신을, '그 외 다수'로서의 자신을 받아들이게.



# 가족구도/출생순위

- 생활양식 형성에 중요
- 가족구도: 가정에서 부모를 중심으로 자녀와 형성하고 있는 가족관계
- 출생순위: 자녀의 수와 순서. 아동기에 대인관계의 독특한 양식을 배우고 어른이 되어서 그 상호작용 양식을 반복
  - 첫째: '폐위된 왕 vs '리더'
  - 둘째 혹은 중간: '경쟁 vs 협력'
  - 막내: '의존 vs 정상'
  - 독자: '중요성 과장 vs 소심, 의존'



# 첫째 아이



- 집안에서 매우 독특한 위치를 가짐
- 부모의 모든 사랑을 받지만 동생이 태어나면 '폐위된 왕'의 입장.
- 이러한 위치의 변화는 열등감을 강화. 둘째의 출생에 대해서 아무런 준비를 하지 않는 것은 첫째 아이의 심리적 문제를 야기할 수도 있음. (예, 퇴행)
- 긍정적인 측면에서 자신이 관심을 잃었던 기억이 있기 때문에 동생에게 더 동정적일 수 있음
- 사회적 유용형이 되거나 아니면 지배형이 될 가능성이 높음

# 둘째 아이



- 가장 큰 특성은 '경쟁'
- 이들에게 삶은 따라잡으려는 경주
- 아들러는 이들이 공통적으로 달리는 꿈을 끈다고 설명
- 어떤 경우에는 '적을 이길 수 없다면, 한편이 되어라'라는 강한 협력의 태도를 발전 시킬 수 있음
- 반면 경쟁적인 태도가 너무 강해서 혁명가가 될 수도 있음.
- 둘째는 대부분 첫째와 대립하며 성장





# 중간 아이

- 대개 압박감을 느낀다. '형편 없는 나'라는 태도를 가질 수 있으며, 문제아가 될 수도 있음.
- 특히 갈등이 많은 가족에서는 중간 아이가 상황을 결합시키는 조정자나 평화의 사도가 될 수도 있음
- 한 가족에 아이가 네 명이라면 둘째 아이는 흔히 중간 아이처럼 느낄 수 있고, 셋째는 더 유순하며 더 사교적이고 첫째와 같은 태도를 가질 수 있음





# 막내 아이

- 언제나 가족의 어린애로 가장 많은 관심을 받음
- 과잉 보호될 가능성이 가장 큼.
- 과잉 보호될 가능성이 크기 때문에 아들러는 막내 아이가 문제아가 될 가능성이 크다고 생각. 과잉 보호로 인하여 막내아이는 과도하게 의존적이게 됨.
- 긍정적인 측면에서 막내는 독특한 역할을 하며, 자신의 길을 가는 경향이 있음



# 독자

- 만이의 특징(높은 성취동기)을 가지고 있지만, 다른 형제들과 나누거나 협동하는 것을 배우지 못할 수 있음.
- 자신이 관심의 중심이 되고, 자신의 중요성에 대해 과장된 견해를 가짐.
- 독자는 전형적으로 소심하고 의존적.



# Adler식 자기분석

- 당신의 가족구도/출생순위는?
- 당신의 인생과제는 무엇인가요?  
(여가/우정/사랑)
- 당신의 생활양식은 무엇인가요?

나는 \_\_이다. 세상은 \_\_이다. 그러므로, \_\_다

- 당신의 열등감은 무엇이고 이를 극복하기 위해 당신은 어떻게 하나요?
- 당신의 인생목표는 무엇인가요?