3주차 학습

학습 키워드 – 성인아이(내적자아), 에니어그램

Q1. 참된 자아의 특징에 대한 설명 중 잘못된 것을 고르시오.

1. [경이로움 - 놀라움과 감탄을 표현한다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=01?isEnd=1)
2. [낙천주의 – 모든 것을 신뢰하고 믿는다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=01?isEnd=1)
3. [순진함 – 주어진 그대로, 옳고 그르다가 아니고 현재를 받아들이는 것이다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=01?isEnd=1)
4. [독립성 – 완전한 독립체로 느끼는 것이다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=01?isEnd=1)
5. [감정 –지금 현재 내가 느끼는 것, 자연스러움, 생기, 활기가 넘친다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=01?isEnd=1)

참된 자아는 의존성을 지니고 완전하게 맡길 줄 알아야 한다.

Q2. 다음이 설명하는 것은 무엇인가?

### 보기

* 몸은 어른인데 아이의 욕구, 감정, 생각을 지니고 있다.

1. [성인아이(adult child)](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=01?isEnd=1)
2. [방어기제](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=01?isEnd=1)
3. [페르조나](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=01?isEnd=1)
4. [회피](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=01?isEnd=1)
5. [집착](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=01?isEnd=1)

성인아이는 몸은 어른인데 아이의 욕구, 감정, 생각을 지니고 있다.

Q3. 다음은 9가지 유형의 성격 특징이다. 몇 번 유형인지 고르시오

### 보기

* + 모든 일을 낙관적으로 보려고 하며 밝고 명랑
  + 자기주변에서 즐거움을 찾아내는 능력이 뛰어남
  + 좋아하는 사람들이 주변에 많이 있으며 자기 자신도 매력적인 인간이 되려고 노력함
  + 아이디어와 상상력이 풍부하며 호기심이 많음
  + '항상 즐겁다', '너무나 유쾌하다', '앞으로의 계획이 무궁무진하다'라는 것에 만족
  + 건강할 때 - 나비처럼 고통을 겪고 자유감과 행복감을 추구
  + 불건강할 때 - 원숭이처럼 모험과 쾌락을 즐기면서 어릿광대처럼 산만함과 즐거움을 추구(땅을 밟지 않음)

1. [1번](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=01?isEnd=1)
2. [3번](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=01?isEnd=1)
3. [4번](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=01?isEnd=1)
4. [7번](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=01?isEnd=1)
5. [9번](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=01?isEnd=1)

7번 유형의 성격 : 모든 일을 낙관적으로 보려고 하며 밝고 명랑하고, 좋아하는 사람들 많음

## 나의 어린 시절을 찾아가는 여행

1. 1) 참된 자아의 특징 wonder child
2. 2) 역기능적 환경의 내면화(거짓자아의 형성요인) : 기본적 욕구가 충족되지 못하거나 왜곡된 방법으로 충족됨(사랑받으려고 사랑하는 척), 건강하지 못한 자아상을 갖게 됨
3. 3) 생존 역할의 강요(사랑받으려고 어떤 아이가 되었는지)
4. 4) 거짓자아의 형성
5. 5) 나의 어린 시절을 찾는 여행

## 자기이해하기 : 에니어그램

1. 1) 거짓자아의 기본구조(3중심 9유형의 형성요인과 생존전략)
   * 장중심 본능 : 내가 살아남으려면 내가 나를 지켜야 한다. 8번,1번, 9번
   * 가슴중심 애정욕구 : 사랑받을 만한, 사랑이 아니어서 , 사랑받지 못해. 2번, 4번, 3번
   * 머리중심 안전욕구 : 생각하고 생각하지 않으면 나는 죽을 거야. 5번, 7번, 6번
2. 2) 9유형의 자아구조 :
   * 드러나는 자아이미지-집착(페르조나), 숨겨진 자아이미지 회피(두려움), 방어기제
   * 집착과 회피 : 어린 시절, 있는 그대도 사랑받을 수 없다고 느꼈기에 9가지 자아이미지를 만들어 냄
   * 자아이미지는 목숨을 걸고 추구하는 것(집착), 그 이면에는 죽을 힘을 다해 거부하는 것(회피)
3. 3) 9가지 유형의 성격 특징
   * 1Type 완벽함을 추구하는 사람
   * 2Type 타인에게 도움을 주려는 사람
   * 3Type 성공을 추구하는 사람
   * 4Type 특별한 존재를 지향하는 사람
   * 5Type 지식을 얻어 관찰하는 사람
   * 6Type 안전을 추구하고 충실한 사람
   * 7Type 즐거움을 추구하고 계획하는 사람
   * 8Type 강함을 추구하고 주장이 강한 사람
   * 9Type 조화와 평화를 바라는 사람

학습 키워드 – 정서적 독립(자아분화), 인생관 재정립

Q1. 정서적 독립을 위한 분리 문제 해결에 대한 설명 중 잘못된 것을 고르시오.

1. [분리 문제 해결을 위한 정서적 분리는 대부분 고통과 함께 시작한다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=02?isEnd=1)
2. [정서적 분리는 부모가 당신에게 건강하지 않은 통제를 했다는 인식을 바깥으로 표현할 때 더 빠르게 진행된다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=02?isEnd=1)
3. [어린 시절의 상실을 슬퍼하는 것은 통제의 상처를 치유하는 일의 핵심이다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=02?isEnd=1)
4. [자기 안에서 부모의 건강하지 않은 특징을 발견하는 일은 치유의 한 과정이다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=02?isEnd=1)
5. [자신의 슬픔과 마주함으로써 과잉통제하고 싶은 욕구를 증가시킬 수 있다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=02?isEnd=1)

자신의 슬픔과 마주함으로써 오히려 과잉통제하고 싶은 욕구를 줄일 수 있다.

Q2. 다음이 설명하는 것은 무엇인가?

### 보기

* 부모를 현실보다 크게 여기며 치켜세우거나 벌레보다 못하게 여기며 비하하는 대신 부모를 완벽하지 않은 하나의 인간으로 보는 것은 정서적 분리와 균형 찾기를 성공적으로 해냈다는 증거 : 부모에 대한 중립적인 시각

1. [분화](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=02?isEnd=1)
2. [정형화](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=02?isEnd=1)
3. [동등화](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=02?isEnd=1)
4. [합리화](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=02?isEnd=1)
5. [정화](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=02?isEnd=1)

부모에 대한 중립적인 시각은 동등화이다.

Q3. 다음은 용서에 대한 설명이다. 옳지 않은 것을 고르시오.

1. [용서는 전부 아니면 전무의 논리에 따르지 않는다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=02?isEnd=1)
2. [때 이른 용서는 다시 상처를 줄 수 있다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=02?isEnd=1)
3. [용서는 말없이도, 말로 정확히 표현할 수 도 있다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=02?isEnd=1)
4. [용서는 모든 문제가 있는 관계에 대한 해답이다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=02?isEnd=1)
5. [용서는 자신을 위해 할 때 가장 해방감을 준다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=03&th=02?isEnd=1)

어떤 사람에게 용서는 어리석거나 불가능한 일일 수 있다. 용서가 덫이 될 수도 있고, 강요하면서 또 다른 통제로 이어질 수도 있다.

## 정서적으로 독립하기

1. 1) 책임소재 분명히 하기
   * 어린 시절의 치유는 학대와 통제를 받던 시절에 대해 떠오르는 모든 생각과 감정을 자유로이 표현하도록 자신에게 허용하는 것에서부터 시작
   * 자녀는 성장과정에서 부모가 자녀에게 한 일에 책임이 없음. 책임은 부모들에게 있음
   * 성장 후 자신이 현재 삶에서 하는 일에 책임이 있음. 부모는 책임이 없음
   * 가정 안의 건강하지 않은 통제의 패턴들을 살펴봄으로 대물림 하지 않을 수 있음
2. 2) 정서적으로 집에서 독립하기
   * 건강하지 않은 통제를 받으며 자란 문제를 해결하는 데는 세 가지 단계가 필요
     + 1단계 : 양육과정, 부모, 가정 내 역할 등 상처를 주는 것에서 분리해 ‘정서적으로 집에서 독립하기’
     + 2단계 : 부모와의 관계에 ‘균형 찾기’
     + 3단계 : 자신의 인생을 ‘재정립하기’
   * (1) 정서적 치유 : 반드시 부모에게서 물리적으로 떨어져야 한다는 의미는 아님. 부모와 양육  
     과정과의 역기능적인 끈을 끊어버리는 것을 뜻함
   * (2) 건강하지 않은 가정에서 독립하기 : 가족문제 전문 심리치료사 머레이 보웬은 가족  
     구성원 사이에서 정서적 분리의 수준이 정서적 건강을 결정짓는 핵심 요인이라고 함
   * (3)분화 : 성인이 된 자녀는 부모보다 더 높은 수준의 분화와 정서적 분리를 할 수 있는  
     선택권이 있음
   * (4) 관찰 : 부모를 관찰하고, 그들이 자신에게 미치는 영향을 관찰하고, 그들에 대해 자신이  
     어떠한 반응을 보이는지 관찰
   * (5) 독립선언 : 독립에 대한 열망을 선언하는 것은 비록 암묵적이더라도 커다란 힘을 줌,  
     독립선언은 자신이 동일시했던 사람들과 얼마나 다른지 알게 해줌
   * (6) 분리 문제 해결 : 정서적 분리는 대부분 고통과 함께 시작함,  
     정서적 분리는 부모가 당신에게 건강하지 않은 통제를 했다는 인식을 바깥으로 표현할  
     때 더 빠르게 진행됨,  
     어린 시절의 상실을 슬퍼하는 것은 통제의 상처를 치유하는 일의 핵심, 자기 안에서   
     부모의 건강하지 않은 특징을 발견하는 일은 치유의 한 과정
   * (7) 정서적 분리에 수반되는 감정들 : 부모는 자녀에게 생명을 준 사람들이기 때문에  
     그들에서 분리할 때 강렬하고 모순적인 감정이 느껴지는 것은 당연함, 이러한 감정은  
     정서적 분리가 제대로 이루어지고 있다는 사실을 증명해줌, 자신에게 많은 피해를  
     입혔지만 또한 한편으로는 많은 것을 주었던 사람에게 분노와 연민을 동시에 느낄 수  
     있음

## 부모와의 관계에 균형 찾기

1. 1) 건강한 경계를 설정하기
   * 부모에게서 대항하거나 처음으로 싫다고 말하는 것 같은 전환적 순간은 통제적 가정에서 독립하고 스스로 균형을 찾기 위한 필수 통과의례 - 이러한 전환적 순간은 자존감을 높여줌
   * 경계 설정하는 자녀의 목표 : 고통스러웠던 어린 시절에서 평화를 찾고, 과거로부터 자유를 얻고, 현재에 대한 통제력을 찾는 것
2. 2) 통제적인 부모와 맞서기
   * 공개적으로 이야기할 수 없었던 사람들은 편지, 음성녹음, 전화를 통해서 이야기하거나 직접 만나서 부모에게 직접 맞서고 싶어 함
   * 어떤 사람들은 부모와 직접 맞서고 싶어 하지 않음 - 보내지 않을 편지 쓰기, 가상 대화 상상하기, 부모에게 하고 싶은 말을 친구에게 하기(상징적으로 맞서서 치유함)
3. 3) 용서하기
   * 용서는 개인의 선택에 달려 있음
   * 용서는 치유에 도움이 될 수도, 치유의 속도를 늦출 수도 있음
   * 용서는 자신이 어떻게 상처를 입었고 어떠한 피해를 받았는지에 대한 고통스러운 인식을 버리는 느낌을 줄 수 있음
4. 4) 받아들임
   * 지속적인 통제를 받아들이거나 과거에 부모가 준 상처들을 용서하는 것을 의미하지 않음
   * 받아들임은 부모를 정확하게 보고, 그들과 자신과의 관계에 어떠한 긍정성과 부정성이 있는지 솔직하게 살피고 관계를 지속하기로 선택하는 것을 의미함
   * 자신의 부모가 결함이 있고, 자신도 결함이 있다는 것, 부모가 자신에게 상처를 주었고, 자신도 부모에게 상처를 주었다는 것, 부모를 원망하거나 분노를 느끼고 때로는 사랑이나 친밀함을 느낌 - 이 모든 감정들을 부정하지 않고 모두 인정하면 치유에 도움이 됨

## 자신의 인생을 재정립하기

1. 1) 자신의 열정을 알아내고 그 열정을 추구하라.
2. 2) 세상에 자신의 자리를 만들라.
3. 3) 자신의 감정을 동맹군으로 삼으라.
4. 4) 자기개념을 잃지 않고서 다른 사람과 유대를 강화하라.
5. 5) 자신을 제한하는 사고 패턴을 알아내 그것을 바꾸라.
6. 6) 자신을 있는 그대로 받아들여라.
7. 7) 현재에 살라.
8. 8) 자신의 몸에서 평온을 찾으라.
9. 9) 삶과 다른 사람을 통제하려는 욕구를 줄여라