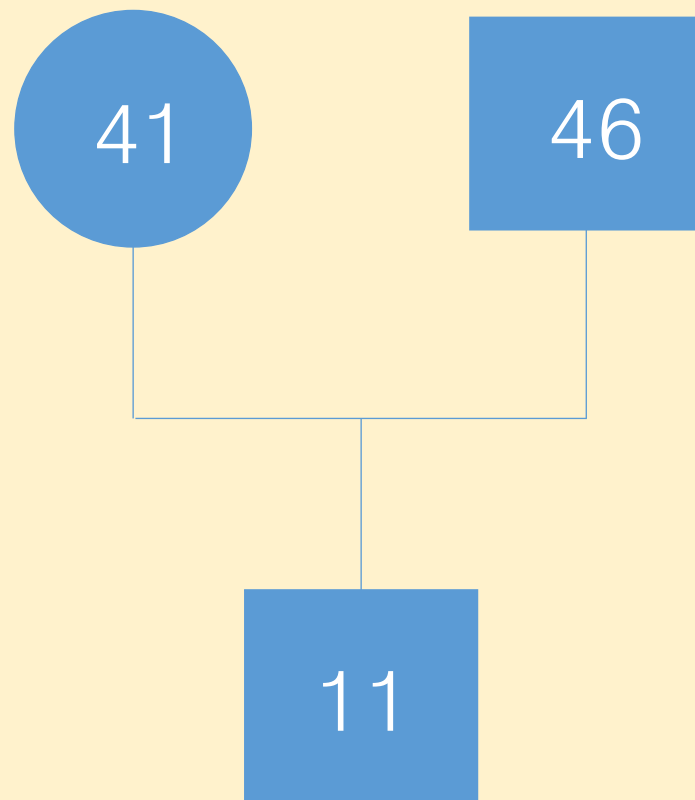


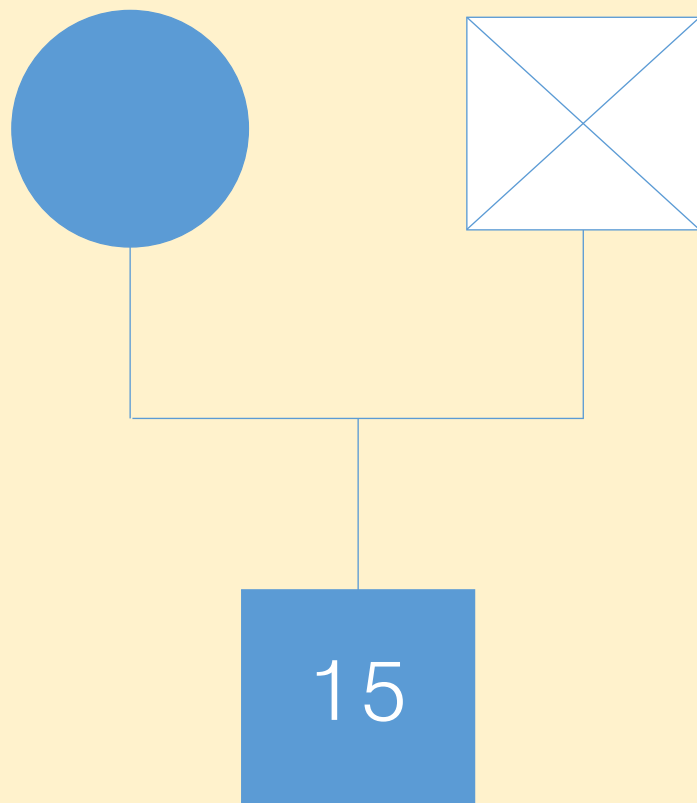
▶마음 열세번째◀





자신감 없음, 눈치, 수치심

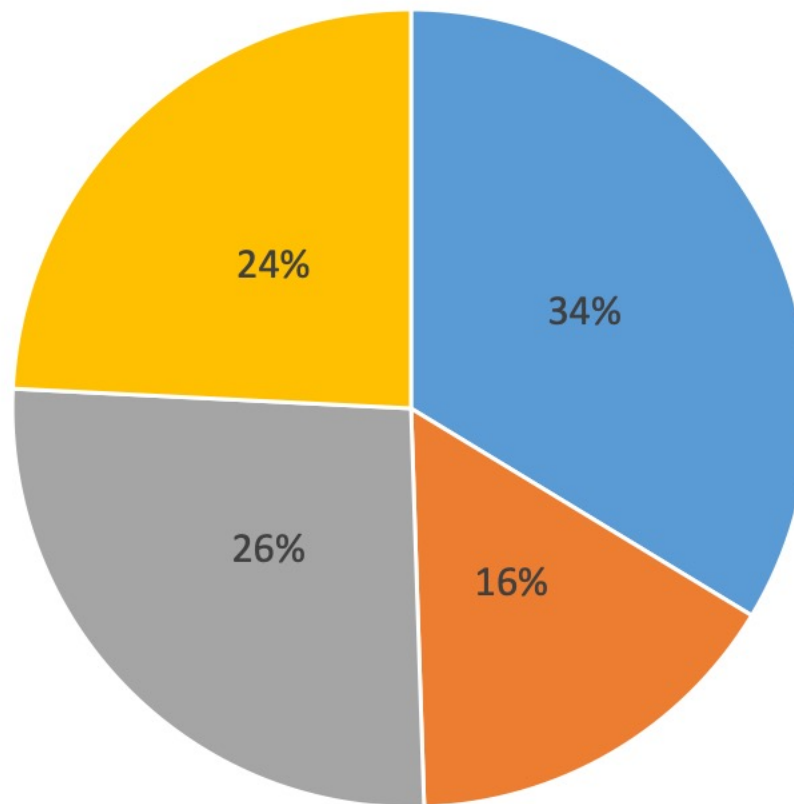
- 말이 없고 조용한 성격
- 아빠는 엘리트, 엄마는 저학력(엄마에 대한 아빠의 폭력)
- 가난한 집
- 형제가 없어 형제가 있는 친구들이 늘 부러움
- 늘 남들이 원하는 방식으로 말하고 행동하려고 함
- 공부를 딱히 잘하는 것도, 운동을 딱히 잘하는 것도 아님; 공부를 딱히 못하는 것도, 운동을 딱히 못하는 것도 아님
- 가끔 선생님이나 친구들에게 인정 받으면 '최고의 순간'을 계속 되뇌임



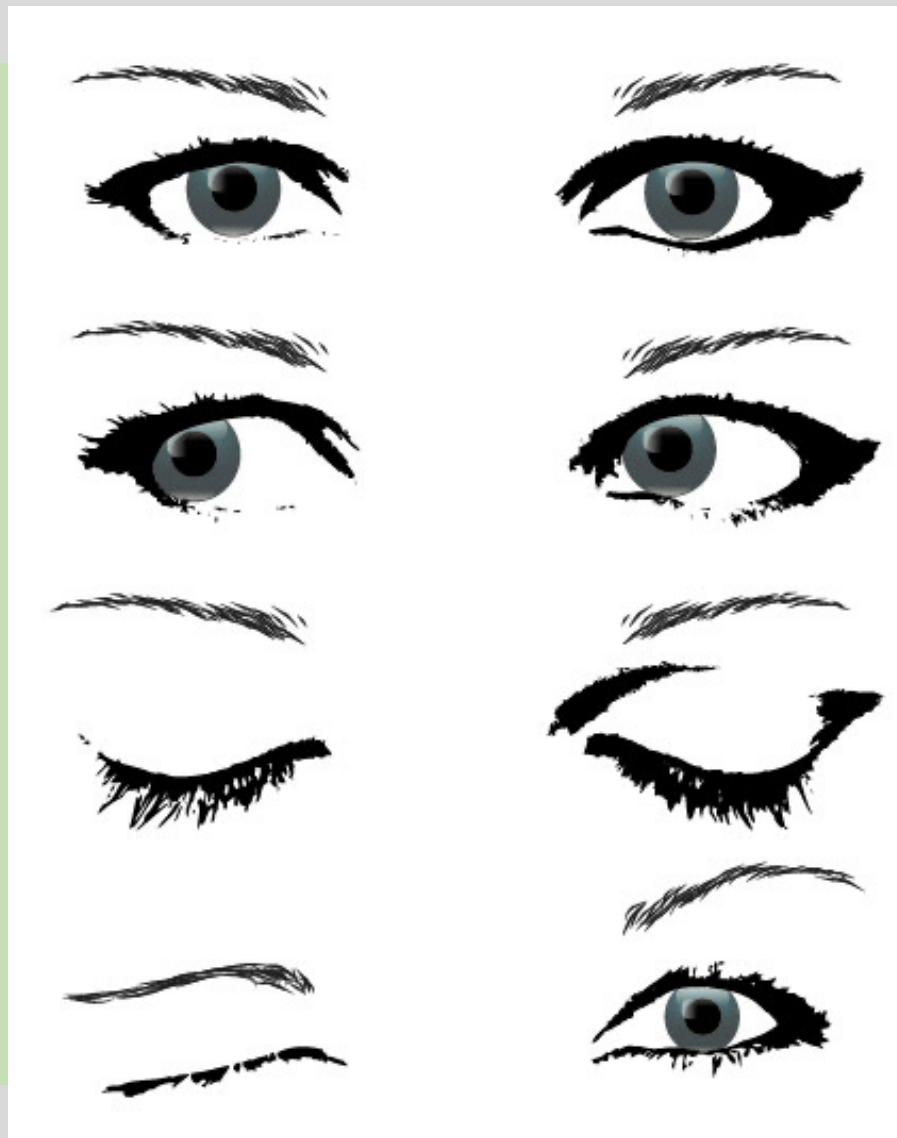
우울, 최악의 자존감, 외로움

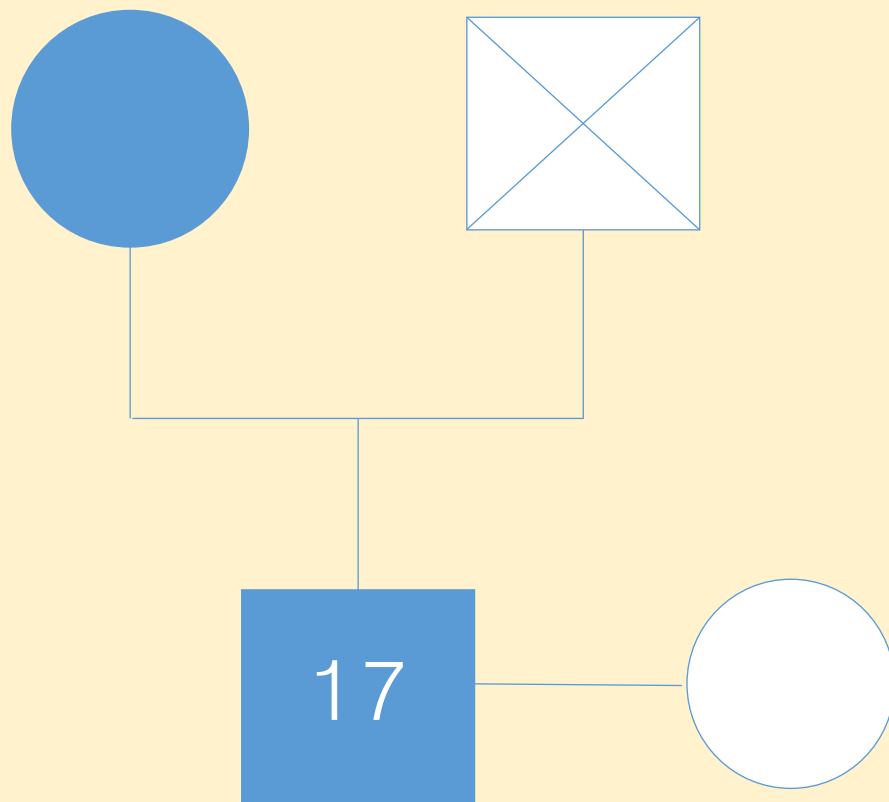
- 아버지의 죽음; 큰 심리적 반응 없음
- 엄마의 우울증
- 경제적 곤란
- 약간의 일탈
- 겁이 많음
- 늘 남의 눈치를 신경쓰
- 남보다 잘해서 신경을 끌고 싫어함
- 친구들과의 관계에서도 '왜 내 친구가 다른 친구와 더 친한가' 늘 신경 씀

“나는 충분히 ()하지 못하다”



- 타인의 시선
- 과거의 아픔(으로 인한 위축)
- 타인에 대한 나의 마음 혹은 행동
- 나에게 대한 나의 마음





애인, 외로움

- 애인과 매우 정다운 관계
- 애인의 임신-강제전학
- ‘말 없는 아이’ 놀림, 학교에 가기 싫음, 수치심
- 상담 선생님, “감정을 주변 사람들에게 드러내, 다 이해해줄거야”
- 혼자 있는 것을 힘들어 해서 늘 친구들을 찾아감; 집에 있기 싫어해서 엄마에게 이유 없이 짜증냄

터놓기(취약성을 드러내기) 위한 조건

- 신체적 안전: 내가 나의 결점을 털어놓더라도 내게 피해가 가지 않을 것이라는 확신
- 정서적 안전: “너의 생각은 틀렸어”라는 지적을 받지 않을 확신

=취약성을 드러내는 것은 그 자체가 목표가 될 수 없음. 진정한 유대적 관계를 위한 관문

가까운 사람에게 나의 취약성을
내보였을 때 반응은:
()

취약성 → 수치심 → 고립과 외로움

어떤 유대감



VS.



유대를 위한 조건 - 신뢰

(믿음직함, 책임, 비밀, 진실성, 관대함)

- 일단 자기신뢰가 먼저
- 그 다음 타인에 관한 신뢰
- 신뢰는 하나씩 하나씩 쌓임



유대로 나아가는 것을 막는 요인 ①

-다른 의견을 가지고 있을 때 특정한 주제의 대화를 피하고 입을 닫기(억측 -> 오해의 연속 -> 분노)

=다른 의견이 있지만 갈등이 일어나지 않는 방식으로 대화하도록 노력하기-서로의 의견은 여전히 다르지만 관계는 돈독해짐

유대로 나아가는 것을 막는 요인②

-허튼 소리bullshit:

진실을 무시하는 것

진실은 알 수 없다는 회의적인 태도

잘 모르는 주제에 관한 아는 척을 할 때



유대로 나아가는 것을 막는 요인③

-중요하기:

=‘우리는 이것이 잘못되었다고 믿습니다’ vs. ‘우리는 이것을 중요합니다’
: 후자를 기반으로 모인 조직에는 냉소주의 팽배; 집단가치 하락

유대로 나아가기①

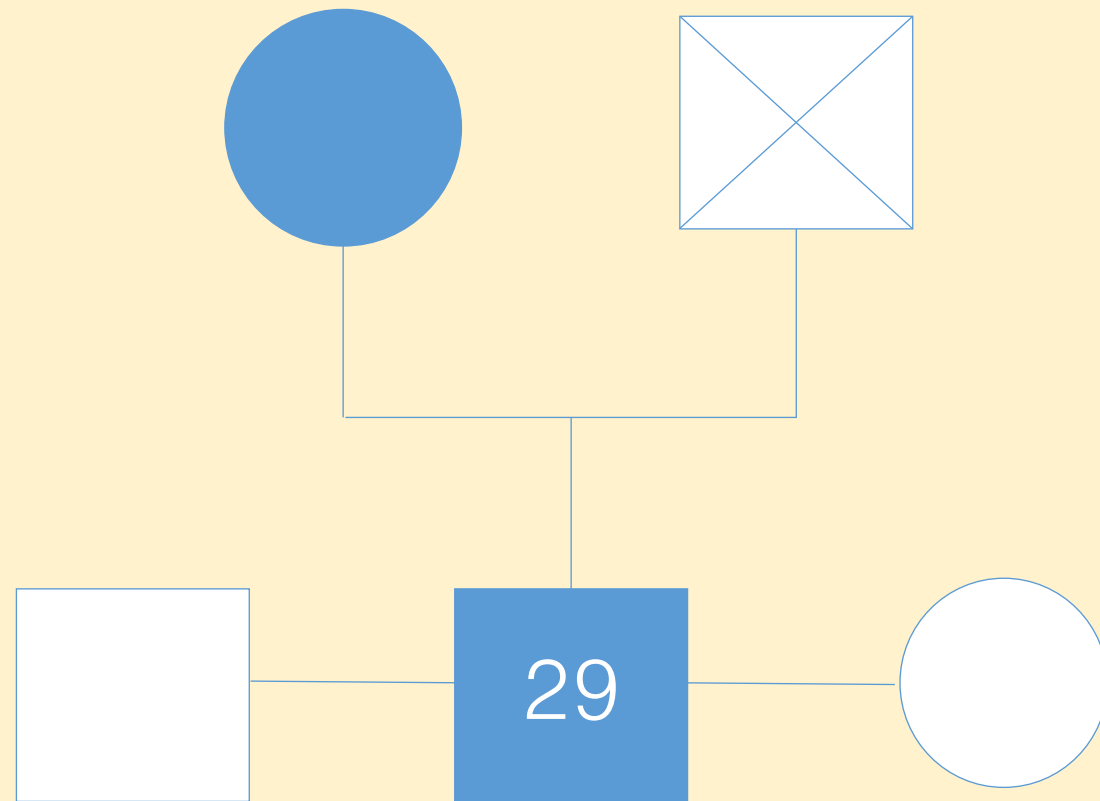
-기쁨과 고통을 함께 하기:
서로 함께 어울려 지내는 상황을 스스로 (감각을 통해)경험해야 함

유대로 나아가기②

-함께 음악을 공유하기 [[동영상](#)]

유대로 나아가기③

- 직접 대면하기
- 페이스북, 카톡, 문자 등은 만남을 위한 도구로 “만나자”



친구, 애인, 눈치

- 싫은 사람과의 관계를 매너있게 피해감; 관계를 맺지 않는 것을 두려워하지 않음
- 신뢰, 존중, 의지할만한 친구와 가끔 어울림
- 겁이 여전히 많음
- 늘 남의 눈치를 신경씀
- 남보다 잘해서 신경을 끌고 싶어함

다음 주 과제:

한 학기 동안 배운 것 한 가지와 배우기 어려웠던 것 한가지씩 각각 써 보세요.

: 5월31일(월) 오전 11시까지 제출