

▶마음 다섯번째◀



실패하면
어쩌지...



마음 다섯번째

실패하면 어찌지?

- 사람들이 날 어떻게 생각할까? 이대로 괜찮은 걸까?
- 날 싫어하면 어쩌지? 날 오해하면 어쩌지?
- 사람들은 날 낱낱이 평가할 것 같은데 내가 언제까지 버틸 수 있을까?
- 언젠가 내가 실패하면 어쩌지?
- 일을 해도 욕먹고 안해도 욕먹으면 안하는 편이 낫지 않을까?

불안과 완벽주의

- 완벽주의:
 - ✓ 불안의 끝에 존재
 - ✓ 자랑거리가 못됨

완벽주의(1)

- 실수에 대한 염려 concern over mistakes
 - ✓ 실수 = 실패라고 여김
 - ✓ 실수했을때 자신에 대한 평가와 평판이 떨어지는 것을 걱정

완벽주의(1)

- 사람들은 당신의 실수나 실패에 별 관심이 없음
- 당신도 그렇듯이

완벽주의(2)

- 개인적 기준 personal standards
 - ✓ 스스로에 대한 기준 뿐만 아니라 스스로에 대한 스스로의 평가를 대단히 중요하다고 생각

완벽주의(2)

- 마찬가지로 사람들이 당신이 정한 스스로의 기준에 별 관심이 없음
- 당신이 정한 목표를 달성하든 못하든, 스스로를 높게 평가하든 낮게 평가하든 관심이 없음
- 당신이 다른 이들의 셀프-기준/평가에 별 관심이 없듯

완벽주의(3)

- 부모의 기대 parental expectations
 - ✓ 부모(혹은 주양육자)가 지나친 목표와 의무 부과

완벽주의(3)

- 하지만 그건 어디까지나 그들의 생각
- ‘어쩌라고’의 정신으로 응수
- 이제는 당신의 인생

완벽주의(4)

- 부모의 비판 parental criticism
 - ✓ 과거 혹은 현재에 부모로부터의 지나치게 비판적인 태도 경험

완벽주의(4)

- 일반적으로 내가 별로라고 생각하는 사람들을 잘 관찰해보면, 나와 일하는/대화하는 스타일이 너무 달라서인 경우가 많음
- 하지만 부모가 자녀에게 지나치게 비판적인 태도를 갖는 경우는, 자녀가 자신과 너무 닮았기 때문인 경우가 많음
- 본인에 대한 불안이 자녀에게 전이

완벽주의(5)

- 행위에 대한 의심 doubts about actions
 - ✓ 어떤 과업을 완수해내거나 성취해 낼 능력에 대한 자신의 힘을 의심

완벽주의(5)

- 약한 수준의 의심은 미래를 대비케하여 생존을 돕는 진화론적 이점이 있음
- 하지만 강한 자기 불안과 의심은, 미래를 준비해야 하는 상황에서도 계속 불안을 꺼안고 있게 만들어 오히려 약점
- 매 주 과제 제출에 대한 강한 불안

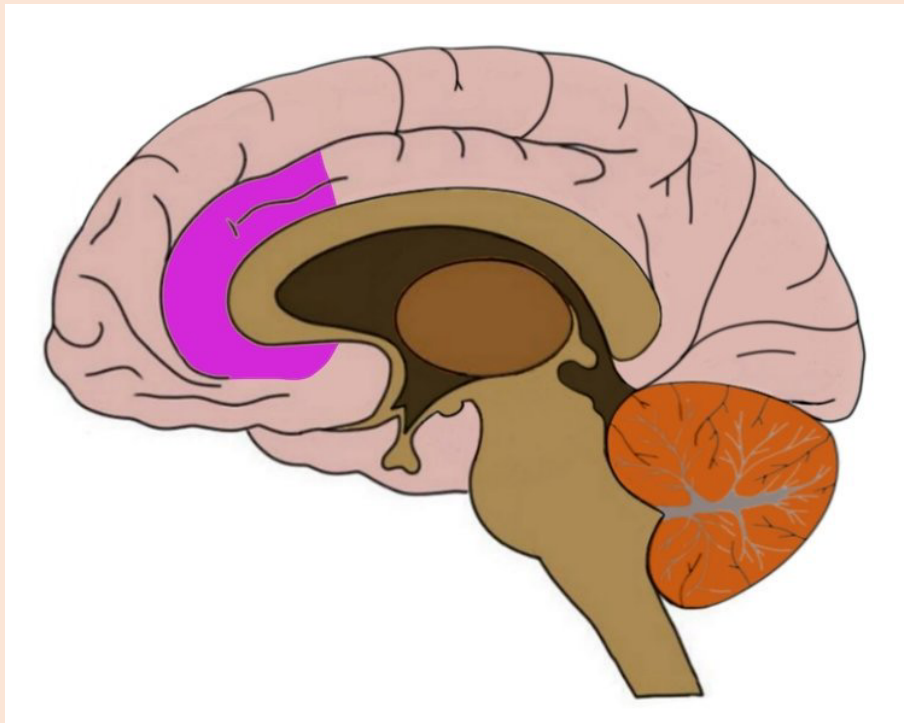
완벽주의(6)

- 조직화 organization
 - ✓ 모로 가도 서울로 가라니! 돌다리도 두들겨보고 건너야지!

완벽주의(6)

- 돌다리 두드리지 않아서 큰 문제 된 것이 있는지?
- 대충 가세요!

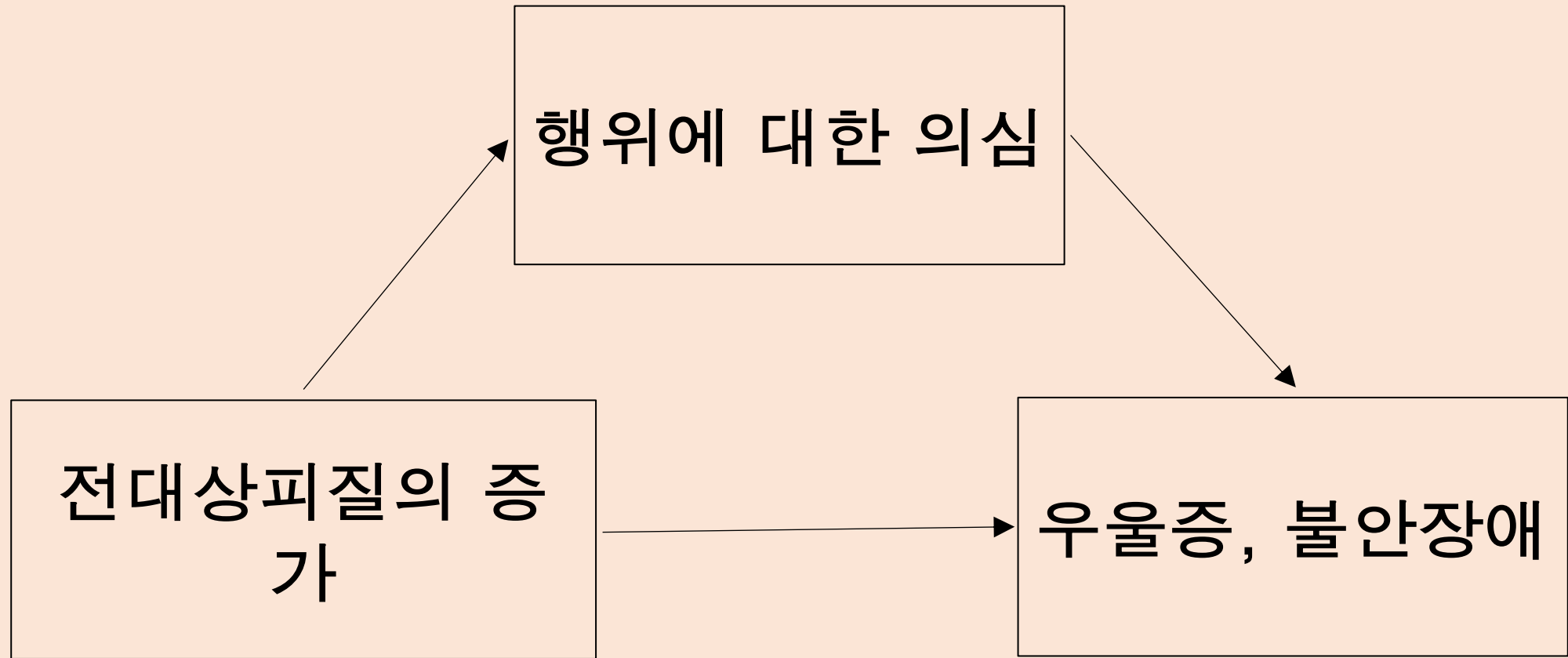
전대상피질 anterior cingulate cortex



- 인지 및 정서 정보를 통합하는 기능
- 거절 혹은 사회적 고통에 민감하게 반응, 실수를 탐지하거나 정서 수준을 조절하는 역할 담당

이런 완벽주의

- 평가 염려 유형 Evaluative Concern Perfectionism
 - ✓ 평판과 평가에 민감; 본인의 실수에 날카롭게 반응
- 개인 기준 유형 Personal Standard Perfectionism
 - ✓ 자신이 선정한 가치기준에 주의
- 전대상피질 이상성: ECP > PSP





완벽주의 vs. 게으름

- 완벽주의인지 게으름인지
 - ✓ 미리 해뒀어야 할 일을 남들 앞에서 괜히 꼼꼼해하는 것

되면 좋고 아니면 말고

- 쾌락적 삶을 추구할 필요는 없지만, 적어도 스스로에게는 관대해야
- 불안을 분산시키려는 무의미한 인터넷 서핑
- 성적, 일, 사랑, 우정..... 에서의 실패
- ‘내 안에 적이 없으면 세상 그 무엇도 우리를 해치지 못합니다’

노력을 다 한 후



아침에 눈을 떴다. 낯선 곳이었다. 벌떡 일어나 바지만 꿰어입고
밖으로 뛰쳐나갔다. 처음 보는 개가 짖어댔다. 신발을 찾으러 허둥
대다가 부엌에서 나오는 은희를 보았다. 우리 집이었다.
다행이다. 아직 은희는 기억에 남아 있다.



불안한 나로부터 한발짝 나아가기

- 당신이 왜 굳이 완벽해지길 원했던 것인지, 그 기원을 찾아볼 것
- 당신이 당신으로서 순진하게 행복했던 일들이 무엇이었는지 목록을 만들어 볼 것

다음 주 과제 주제:

‘용산참사나 쌍용자동차 노동자 폭력진압에 관한 이야기를 조사해보고 피해자들의 심리적 어려움에 관해 어떻게 생각하시는지 적어보세요’

: 4월5일 월요일 오전 11시까지 제출