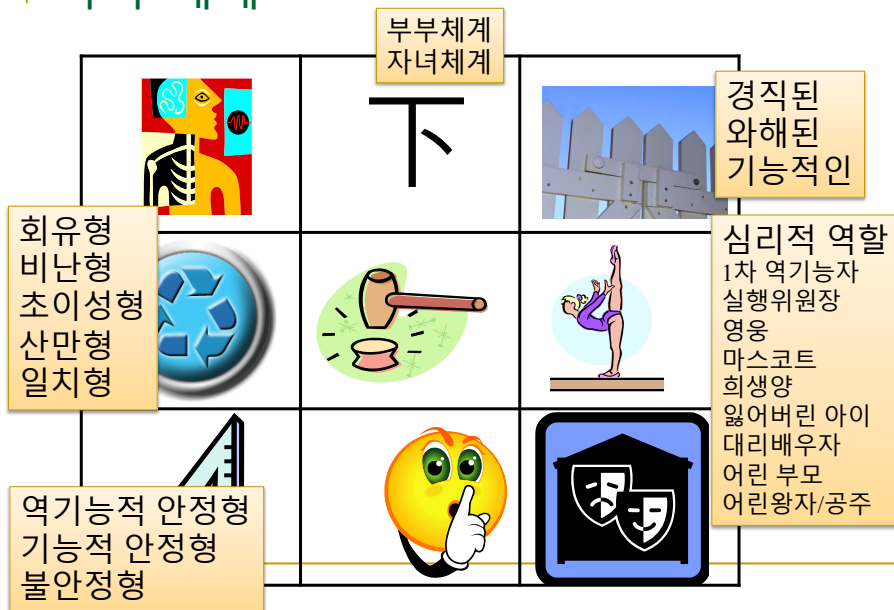


12. 동반의존과 자기 분화

1

가족 체계



2

동반의존의 이해

- ◆ “함께한다”라는 뜻
- ◆ 내면의 ()을 채우려고 사람에게 집착
- ◆ 자기 자신과의 관계 없음: Self만나기를 해야
- ◆ ()가정의 산물
- ◆ 정체감 상실과 위기 상태
- ◆ 영혼의 ()

3

동반의존성의 특징

- ◆ 타인에 대한 ()
- ◆ 그 사람에 대한 ()통제와 조종
- ◆ 그 사람에 대한 애증의 관계
- ◆ 불명확한() 경계선
- ◆ 바뀔 수 없는 것에 대한 염려와 좌절
- ◆ 나의 행복은 다른 사람에게 달려 있다는 생각
- ◆ 다른 사람에 대한 과도한 ()
- ◆ 자신의 건강과 복리를 소홀히 함
- ◆ 부인/부정

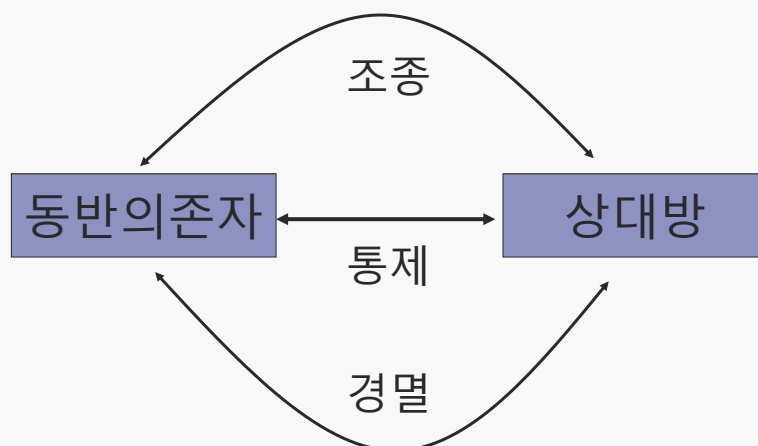
4

동반의존성의 특징(계속)

- ◆ 낮은 자존감, 수치심, 죄책감, 영적 공허, 고립
- ◆ 상처에 대한 지나친 예민
- ◆ 억압된 ()
- ◆ 건강한 자기 주장()의 결핍
- ◆ 극단적인 기분과 행동
- ◆ 인생에서 놓쳐버린 그 무엇을 계속해서 찾음
- ◆ 역기능적 원가족의 미해결 과제
- ◆ 자신의 행동에 대해 후회 하면서도 되풀이

5

동반의존



6

주요특징- 조종과 (통제)

- ◇ 가장 두드러진 특징
- ◇ 간접, 직접 방식, 적극적 공격 또는 수동적 공격
- ◇ 분노와 자기 연민 사이를 왕복
- ◇ 희생양과 공격자 역할 왕복
- ◇ 자신의 목적을 위해 타인을 통제, 개조하려 함

7

주요특징- 억압된 분노

- ◇ 분노가 억압되어 있지만 부인
- ◇ 우울증은 내면화된 분노

8

주요특징- 극단적인 기분화 행동

- ◇ 전부 아니면 전무
- ◇ 거드름 아니면 자기 연민
- ◇ 집착 아니면 통제
- ◇ 의존 아니면 독립
- ◇ 사랑 아니면 증오
- ◇ 순교자 아니면 메시아
- ◇ 공격성 아니면 수동성
- ◇ 감정의 지나친 표현 아니면 억압

9

주요특징- 경계선 문제

- ◇ 책임과 소유권에 대한 혼동과 관련
- ◇ 경계선 침범은 역기능적 가족의 특징
- ◇ 경계선 침범은 수치심에 기반을 둔 동반의존자들에게 가장 큰 문제

10

주요특징- 초책임(과 책임)

- ◇ 주변의 모든 상황을 자신과 연결
- ◇ 자신이 주위 사람을 과잉 책임
- ◇ 자신의 행복에 대한 책임을 주위에 의탁
- ◇ 스스로 떠 맡은 책임이 힘들어 정작 책임져야 할 것은 회피해 버림

11

주요특징- 변화를 어려워 함

- ◇ 자기만의 성안에 고립
- ◇ 변화를 두려워 함
- ◇ 완고함
- ◇ 일관성이 없음
- ◇ 우유 부단함

12

주요특징- 갈등에 대한 두려움

- ◆ 갈등을 싫어함
- ◆ 회피
- ◆ 갈등 환경을 의도적으로 회피
- ◆ 갈등을 통한 성장의 기회 상실

13

주요특징- 완벽주의

- ◆ 자신, 타인, 상황에 대한 비현실적 기대
- ◆ 생각만 하다가 결국 못 하기도
- ◆ 생각을 많이 하기 때문에 행동은 게으름
- ◆ 타인에게 일을 맡기지 못함

14

주요특징- 친밀한 관계 못 맺음

- ◆ 형식적 관계 맺기
- ◆ 긴장 높은 가족관계가 힘든 경험이 원인
- ◆ 지나치게 의존적인 추적자가 되든지
아니면 도망가는 독립자가 되든지

15

주요특징- 중독성 과련 패턴 형성

- ◆ 인정 중독:
- ◆ 낭만 중독
- ◆ 관계 중독: 파괴적인 관계에 있다는 것을 알면
서도 떠나지 않음
계속 끌려감
타인에 대해 애착을 가질 때 안정감 느낌
- ◆ 회피중독: 힘든 밀착 경험 때문에 친밀한 관계
회피
- ◆ 성중독:

16

결론- 자기 분화

17

건강한 개인과 가족

동반 의존- 밀착

자기 분화- 독립성

상호 의존- 친밀성

18

자기 분화란?

분화란
가족 구성원이 연대에 대한 압력으로부터
분리되어
자신의 인생의 ()를 정의 내릴 수 있는 ()을 의미

19

자기 분화의 이해

- ◆ 의존적이거나 독립적이지 않고 (상호의존적)
- ◆ 불안한 체계 속에서도 적은 불안을 유지할 수 있는 능력
- ◆ 자신의 선택과 감정에 대한 책임감
- ◆ 자기가 없는 사람은 가족 집단 자아의 공통적인 자아를 나누어 갖는다.

20

두 가지 분화

타인으로 부터 분화 – 외적 분화

21

자기 분화 – 내적 분화

외부 및 내부(생각과 감정)로부터 덜 휘둘리고, 기능적으로 대처할 수 있는 상태

22

자기 분화 – 내적 경계선

- ◆ ()으로부터 분화
- ◆ 생각과 감정의 분화 ()
- ◆ 기대와 욕구()의 분화
- ◆ 존재와 행동의 분화
- ◆ 존재와 생각의 분화

23

타인으로 부터 분화 – 외적 경계선

- ◆ 가족 내의 타인으로 부터 자기 정체성을 분리
- ◆ 가족이 원하는 대로 표현하기 보다는
- ◆ 자신의 고유한 생각, 선택, 행동
- ◆ 나와 내가 아닌 것의 구분

- ◆ 내 생각과 내 생각이 아닌 것
- ◆ 내 감정과 내 감정이 아닌 것
- ◆ 내가 원하는 것과 원하지 않는 것 (선호 vs 비선호)
- ◆ 내 문제와 내 문제가 아닌 것
- ◆ 내 책임과 내 책임이 아닌 것

24

분화가 잘된 사람의 특징

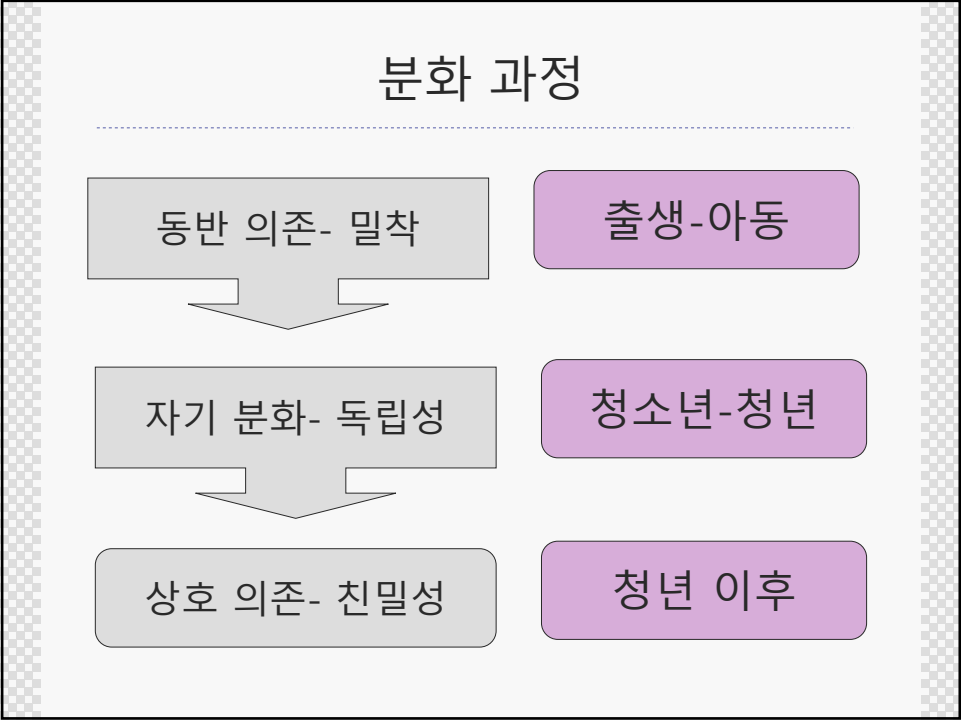
- ◇ 상호의존적
- ◇ 목표()을 추구하면서도 결속()
- ◇ 자신의 정체성을 이해
- ◇ 건강한 경계선, 두발로 설 수 있다.
- ◇ 비난 게임을 멈추고, 적개심을 처리
- ◇ 타인의 말, 행동에 필요이상으로 영향 안 받음
- ◇ "당신, 우리"로 시작하는 말보다 "나"진술문
- ◇ 필요할 때 Yes, NO를 표현
- ◇ 비합리적인 사고를 처리할 수 있다.
- ◇ 감정에 지배를 받지 않고 있는 그대로 느낌

25

분화가 잘된 사람의 특징

- ◇ 자신의 필요를 정확히 알고 어떻게 채울지 안다.
- ◇ 불안과 스트레스를 적절히 조절한다.
- ◇ 진지함과 건강한 유머 감각이 균형
- ◇ 진실하며 진솔하고, 가족 게임에 휩쓸리지 않음
- ◇ 삼각관계에서 벗어남

26



27

마.무.리

| 배우고 깨달은 것 | 적용할 것 | 당장 적용할 것 (작고, 쉽고, 기본) |
|------------------------|------------------------|--------------------------|
| 1. 2. 3. | 1. 2. 3. | |

28