GSEEK 지식

우리 가족 10분 심리에세이

03 부부, 우리가 사는 이유

미운 우리 남편, 그 심리는?

1. 배우자에게 받은 상처, 어디서부터 치유해야 할까?

1) 부부 관계에서 상처받았던 것을 치유하기 위해서는 다시 그 관계로 돌아가야함

★ 부부가 되고 하나가 되는 과정에서 긴장이 발생하고 흔히 말하는 힘겨루기가 시작 됩니다

2) 부부 관계를 개선하는 데 있어서 배우자에게 어떤 바람이 있는지를 아는 것이 매우 중요

★ 내가 원하는 것을 충족시켜줄 수 있을 거로 생각했던 남편에게 여러 노력을 했을 텐데, 나는 누구에게 사랑받고 인정받기 위해 또는 무엇인가 얻기 위해 한없이 주어야 하는 이 근원은 어디서 시작되었을까요?

2. 상처의 근원의 알기 위해 어린 시절의 욕구를 살펴봐야 함

1) 어린 시절의 욕구는 태어나서 6년이 핵심

★ 출생~18개월 : 애착 방식에 따라 크게 달라지는데, 회피하는 방식으로는 부모가 냉정하게 하거나 거부를 하면 그 접촉을 피하려고 합니다

★ 18개월~24개월 : 부모의 과잉보호로 숨이 콱 막힐 정도면 멀리 도망가거나 애착을 원할 때는 도망가는 모습을 보입니다 부모의 소홀한 경험으로 자신이 돌봐줄 사람이 한 번도 없었더라면 그들을 오히려 쫓아다니는 모습도 볼 수 있습니다

★ 4살 ~ 6살 : 부모의 지나친 요구로 매우 열심히 경쟁에 임하고 타협자로 부모의 방치로 무기력을 경험할 수도, 수동적으로 행동할 수도 있습니다

3. 부부가 정서적인 유대감을 형성하고 회복하는 방법

1) 반영하기

배우자가 말하는 내용을 정확하게 말하여 되돌려주는 과정

★ 한 사람은 거울의 역할 또 다른 사람은 메시지를 말하는 역할을 합니다
이때 거울 역할을 하는 분은 자기 생각과 감정을 잠시 내려놓고
말하는 사람의 이야기를 들어야 합니다

2) 인정하기

거울 역할을 한 배우자가 메시지를 보내는 역할을 한 배우자에게 이야기를 잘 들음
상대방의 말이 일리가 있고 이해가 되는지 말을 해주는 것

★ 배우자의 메시지를 인정해주세요
반면 인정할 수 없는 경우에는 배우자에게 조금 더 이야기해달라고 제안해봅니다

3) 공감하기

메시지를 보낸 배우자의 주관적인 반응으로 들어가는 과정

★ 이때 거울 역할을 한 배우자는 메시지를 보낸 배우자의 사건 안에서
경험하는 감정을 인정하고 같이 경험하게 됩니다