

10. 정서발달의 3단계

마살 B. 로젠버그

“정서적 자유의 삶”

1 정서적 노예상태

2 얄미운 단계 (Obnoxious Stage)

3 정서적 해방단계 (Emotional Liberation)

1 정서적 노예상태

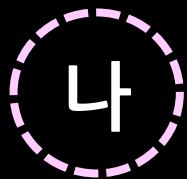
... 자신이 상대방의 느낌에 **책임**이 있다고 여김

... 상대방을 **행복**하게 하려고 애를 씀

... 상대방이 편안해 보이지 않을 경우

⇒ 책임을 느끼고 무언가
해야 한다고 압박을 받음

1 정서적 노예상태



감춤

욕구를 돌보지 않음

피해의식을 느낌

가까운 이들을 부담스럽게 여김

“착한 사람 신드롬”

1 정서적 노예상태

1단계 정서적 감옥

📍 60대 중반인 송선생님



⇒ 아직 아이가 없는 딸에 대한
안타까운 엄마의 마음

1 정서적 노예상태

타인을 돌보기 위해
욕구가 무시되도록 사회화된 여성

어
머
니

1 정서적 노예상태

결혼하지 않은 자녀

⇒ 자신의 책임이라 생각

표현하지 않으며 상대의 욕구를 채워주려 함

“ 마음을 몰라줄 시 피해의식을 느낌 ”

2 얄미운 단계

상대의 느낌에 대한 책임

나 자신의 희생

상대의 기분에 맞추어 사는 것

⇒ 대가를
치르게 됨

내면의 소리를 무시한 것에 대한 분노

나의 욕구만 중시

2 얕미운 단계

타인의 느낌

타인의 욕구

⇒ 배려할 심적 여유 부재

“ 그건 당신의 문제야 ”

“ 난 당신의 느낌에 책임이 없어! ”

2 알미운 단계

2단계 알미운 단계

- 1단계 정서적 감옥에 갇혀 있는
엄마가 부담스러운 딸



애가 없어서 조카를 예뻐한다고
생각하는 엄마 때문에
조카에게 사랑을 표현하지 못함

2 얄미운 단계

2단계 얄미운 단계

📍 한의원에 가자고 하는 엄마가
부담스러운 딸

“지금은 안돼.”
“내 가족계획은 내가 계획해.
엄마는 엄마 노후나 걱정하라구!”
“난 올해까지는 너무 바빠서 시간을 낼 수 없어.”
“엄마가 걱정하는 것은 엄마마음이지”

2 얄미운 단계



정서적 감옥의 사람

상대방

- 부담스러워함
- 감정을 제대로 표현하지 못함
- 상황을 회피함

3 정서적 해방단계

... 자신의 느낌에 책임을 짐



... 타인의 욕구에 연민으로 반응

두려움

죄책감

수치심

“NO!”

3 정서적 해방단계

3단계 정서적 해당 단계

📍 **엄마의 표현**과 딸의 반응

“내가 한약 지어줄 테니 시간을 내!”

조카를 예뻐하는 딸의 모습을 보니
내 마음이 어딘가 서글프구나.
여자로 태어나 자녀를 가지고 키워보는 일이
나에게는 정말 중요한 일인데.
딸은 어떤지 들어보고 싶구나

3 정서적 해방단계

3단계 정서적 해당 단계

📍 엄마의 표현과 딸의 반응

“내가 한약 지어줄 테니 시간을 내!”

... 내가 아기 갖는데 엄마가
도움이 되고 싶은 마음, 고마워.

...

내 자녀에 대한 것은 우리 부부가 결정하고
노력할 수 있도록 기다려줬음 좋겠어. ...

3 정서적 해방단계



타인의 희생으로 나의 욕구
충족이 불가능함을 인식

나의 욕구

상대방의 욕구

⇒ 모두 중요

내가 원하는 것

⇒ 분명히 표현