

정리하기

1 코어자칼의 성격과 내용

■ 코어자칼의 성격

- 실상을 왜곡하고 왜곡된 정보를 사실로 믿음
- 필터를 통한 자아개념 또는 이미지 동일시
- 옳다고 믿는 것을 증명, 자기 존재를 영원히 지속시키려 함
- 핵심경험인 결핍을 채우려 함
- 자기중심적인 시각, 고정된 생각, '나'의 이야기를 끊임없이 반복

■ 코어자칼의 내용

- 자신에 대한 생각
- 타인에 대한 생각
- 삶(인생/세상)에 대한 생각

정리하기

2 코어자칼을 대하는 태도와 욕구

- 공감에 의한 변화를 통해 코어자칼의 영향력이 없도록 하는 것
- 개념/사고의 저장과 해석으로부터 자유
- 습관적인 감정반사 반응에서 벗어남

정리하기

3 코어자칼 찾기 과정

- 훈련된 전문가와 별도의 시간이 필요
- 상담이나 심리치료 전문가를 만나지 못할 경우에는 관찰, 느낌, 열망의 순서로 코어자칼을 찾고 스스로 공감해 볼 것
- 관찰: 내면에서 일어나는 자칼쇼를 관찰, 자칼 메시지 중 가장 견디기 힘든 말 찾기
- 느낌: 소리 내어 반복해 말해보기
- 열망: 욕구/필요 충족, 이로 인해 얻어지는 좋은 느낌