

22. 코어자칼



1 코어자칼의 성격과 내용

코어자칼

아주 강력한 신념이 되는 핵심 신념

어린 시절의 상처

오랜 시간 사회적 조건화

내면화

1 코어자칼의 성격과 내용

핵심신념

⇒ '필터' 역할

- 의식하지 못하고 무의식적 패턴으로 살아감

💬 실제 우리를 움직이는 힘 💬

1 코어자칼의 성격과 내용

핵심신념

자기이행적 예언

자기충족적 예언

자성예언

1 코어자칼의 성격과 내용

자기이행적 예언

📍 로버트 머튼 - [사회이론과 사회구조]

미래에 관한 개인의 기대가 미래에 주는 영향의 경향성

“기대한 대로 보게 된다”

⇒ 편견, 비합리적 신념에 동일하게 작용

1 코어자칼의 성격과 내용



자기이행적 예언에 의해
유지 또는 강화

1 코어자칼의 성격과 내용

예

“세상은 위험해”

코어자칼

- 위험한 세상에 대한 정보만 수집
- 위험한 일들만 기억
- 세상이 위험하다고 평가를 내림

1 코어자칼의 성격과 내용

코어자칼의 성격

1 실상을 **왜곡**하고 왜곡된 정보를
사실로 믿음

2 **필터**를 통한 자아개념 또는
이미지 동일시

1 코어자칼의 성격과 내용

코어자칼의 성격

3 **옳다고 믿는 것을 증명, 자기 존재를**
영원히 지속시키려 함

📍 정당성 방어

⇒ 싸움, 공격, 현상 유지

코어자칼 존재 혼란의 변화를 피하려 함

1 코어자칼의 성격과 내용

코어자칼의 성격

4 핵심경험인 결핍을 채우려 함

5 자기중심적인 시각, 고정된 생각,
'나'의 이야기를 끊임없이 반복

1 코어자칼의 성격과 내용

코어자칼의 내용

1 자신에 대한 생각

“나는 _____한 사람이야”

예

“나는 착한 사람이야”

“나는 똑똑한 사람이야”

“나는 별 볼일 없는 사람이야” 등

1 코어자칼의 성격과 내용

코어자칼의 내용

2 타인에 대한 생각

“사람(들)은 _____하다”

예

“사람들은 믿을 수 없어, 위험해”

“남자들을 조심해”

“여자들은 너무 의존적이야” 등

1 코어자칼의 성격과 내용

코어자칼의 내용

3 삶(인생/세상)에 대한 생각

“삶(인생/세상)은 _____하다.”

예

“삶은 고통스럽고 힘들다.”

“삶은 축제다.”

“침대 밖은 위험해.” 등

2 코어자칼을 대하는 태도와 욕구

코어자칼을 대하는 태도

📍 코어자칼 - 어려서 든 생각

현재 ⇒ 풍요로운 삶 방해

과거 ⇒ 나의 보호를 위해 필요한 것

2 코어자칼을 대하는 태도와 욕구

코어자칼을 대하는 태도

“공감에 의한 변화”

코어자칼의 영향력이 없도록 함

2 코어자칼을 대하는 태도와 욕구

코어자칼 공감

핵심욕구와 연결

📍 개념/사고의 저장과 해석으로부터 자유

⇒ 더 이상 활성화되지 않음

경직된 해석, 비극적 선택으로부터 벗어남

2 코어자칼을 대하는 태도와 욕구

코어자칼 공감

불쾌함

싸움

경직

습관적인 감정반사 반응에서 벗어나

인간 본래의 자유로움, 생동감, 충만,
편안, 아름다움의 참 자아로 살아감

3 코어자칼 찾기 과정

코어자칼

유년시절 무의식에 자리 잡은 비합리적인 신념

혼잣말

자기자신에 대한 비난

자기 자신에 대해 사랑스럽지 않게 대하는 것

자기 자신에 대한 신념-가치-태도

3 코어자칼 찾기 과정

코어자칼 ⇒ 찾고 공감하는 것

“ 훈련된 전문가와의 시간이 필요 ”

📍 당장 상담이나 심리치료 전문가를 만나지 못할 경우

관찰

느낌

열망

3 코어자칼 찾기 과정

관찰

느낌

열망

📍 최근 나에게 어떤 힘든 일이 있었지?

3 코어자칼 찾기 과정

관찰

느낌

열망

📍 내면에서 일어나는 자칼쇼를 관찰

- 내면의 자칼 메시지 확인
- 질문형이 있다면 서술형 문장으로 수정

📍 자칼 메시지 중 가장 견디기 힘든 말 찾기

3 코어자칼 찾기 과정

관찰

느낌

열망

📍 소리 내어 반복해 말해보기

- 몸과 마음이 무엇을 느끼는지 찾음
- 과거에 같은 일이 있었는지 생각
- 같은 일이 있었던 과거에 어떤 생각을 했는지 정리, 핵심 신념을 찾아 적기
- 핵심 신념에서 느끼는 것 찾기

3 코어자칼 찾기 과정

관찰

느낌

열망

열망 = 욕구/필요

욕구/필요 충족, 이로 인해 얻어지는 좋은 느낌

- 좋은 에너지를 충분히 느낌

3 코어자칼 찾기 과정

느낌



지금의 느낌은 어떤가?

