

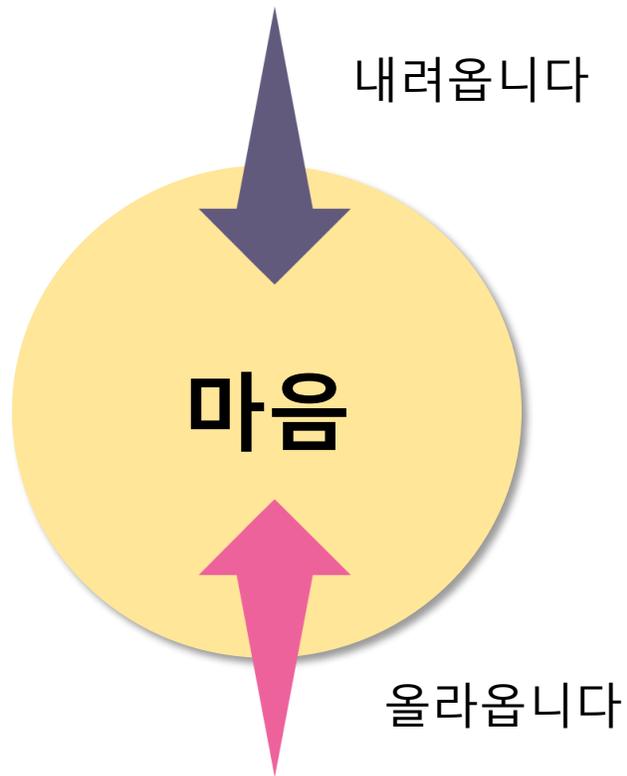
감정이 살아야 인생도 산다

이서원 한국분노관리연구소 소장

LOVE YOUR EMOTION

You are Right!

감정이란 무엇인가



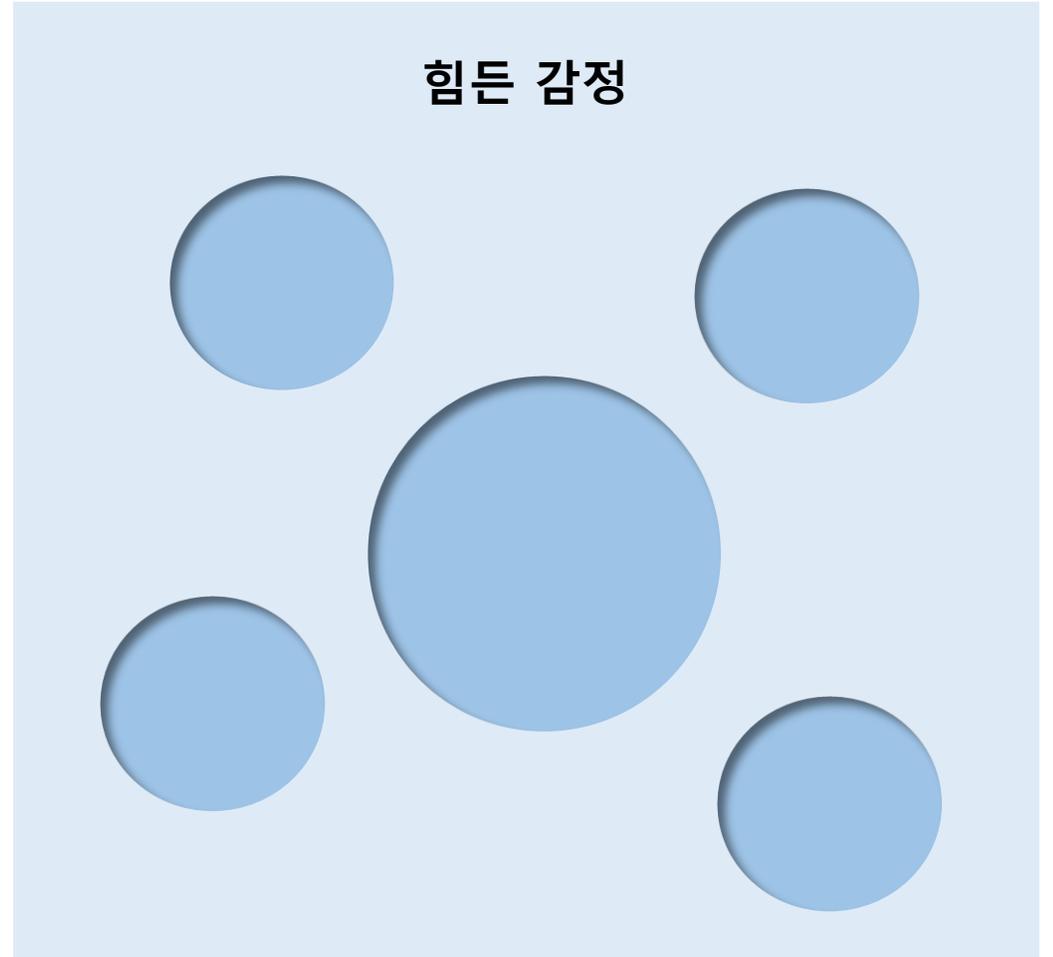
“솟아오르는 감정은 무척 다양합니다. 어떤 감정도 그냥 떠오르지는 않습니다. 모든 감정은 제 나름의 이유와 목적을 가지고 있습니다. 어느 하나도 소홀히 해서는 안됩니다. 괴롭더라도 일단 떠오른 감정은 내버려 두어야 합니다. 놓아두면 감정이 갈길을 찾아갑니다. 목적한 바가 이루어지면 그 감정은 사라집니다. 감정이 제 갈 길을 가면 인생이 더 풍요로워집니다.

감정을 언어화하면 감정을 객관적으로 바라보는데 도움이 됩니다. 쉬운 방법 하나는 올라오는 감정에 ‘~~구나’를 붙이는 겁니다. ‘에이, 기분 나빠’가 아니라 ‘내가 지금 기분이 나쁘구나’ 하고 감정에 ‘~구나’를 붙여 표현하는 거지요. 감정을 언어화 하는 겁니다.”

요즘 올라오는 좋은 감정과 힘든 감정

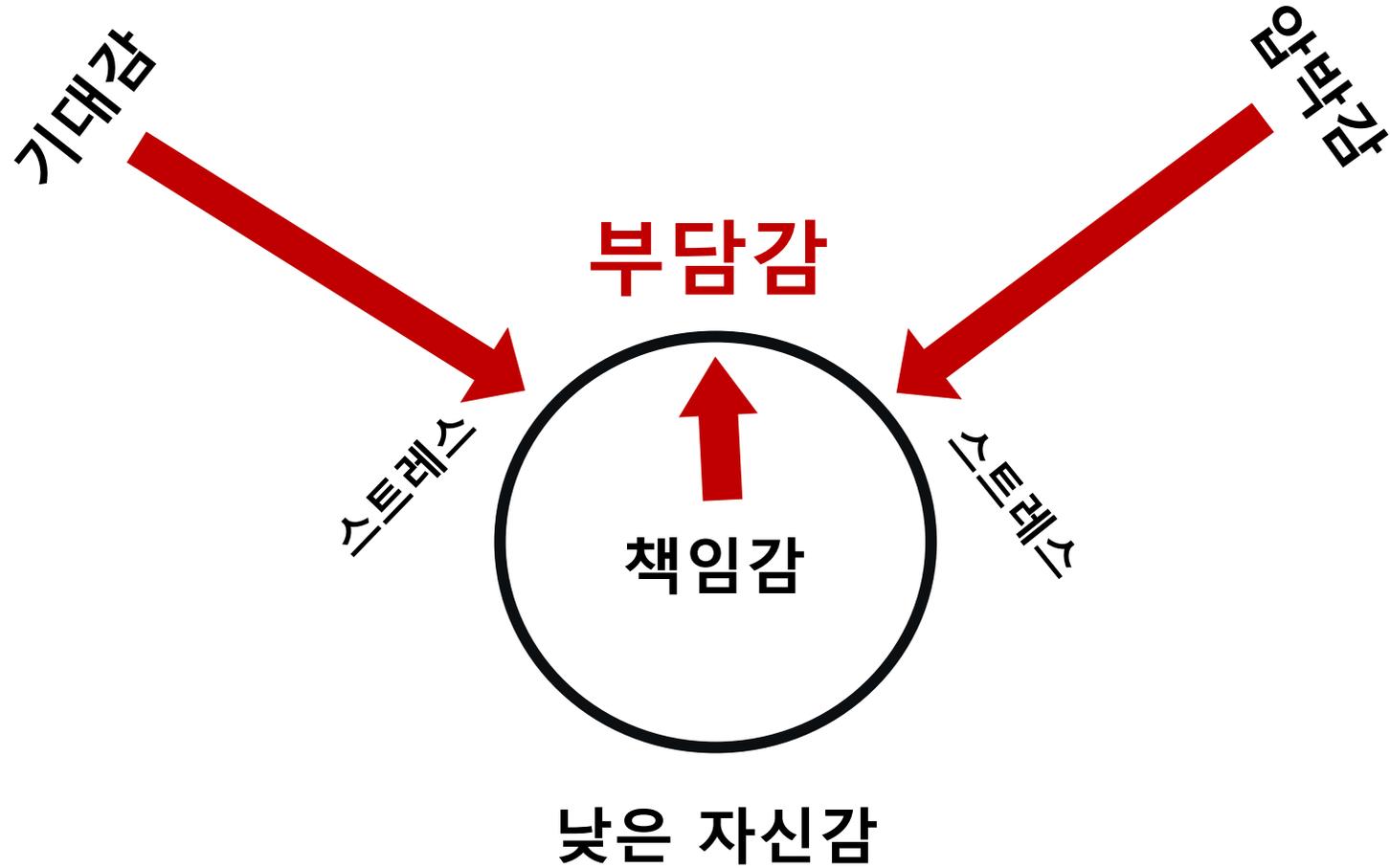


1

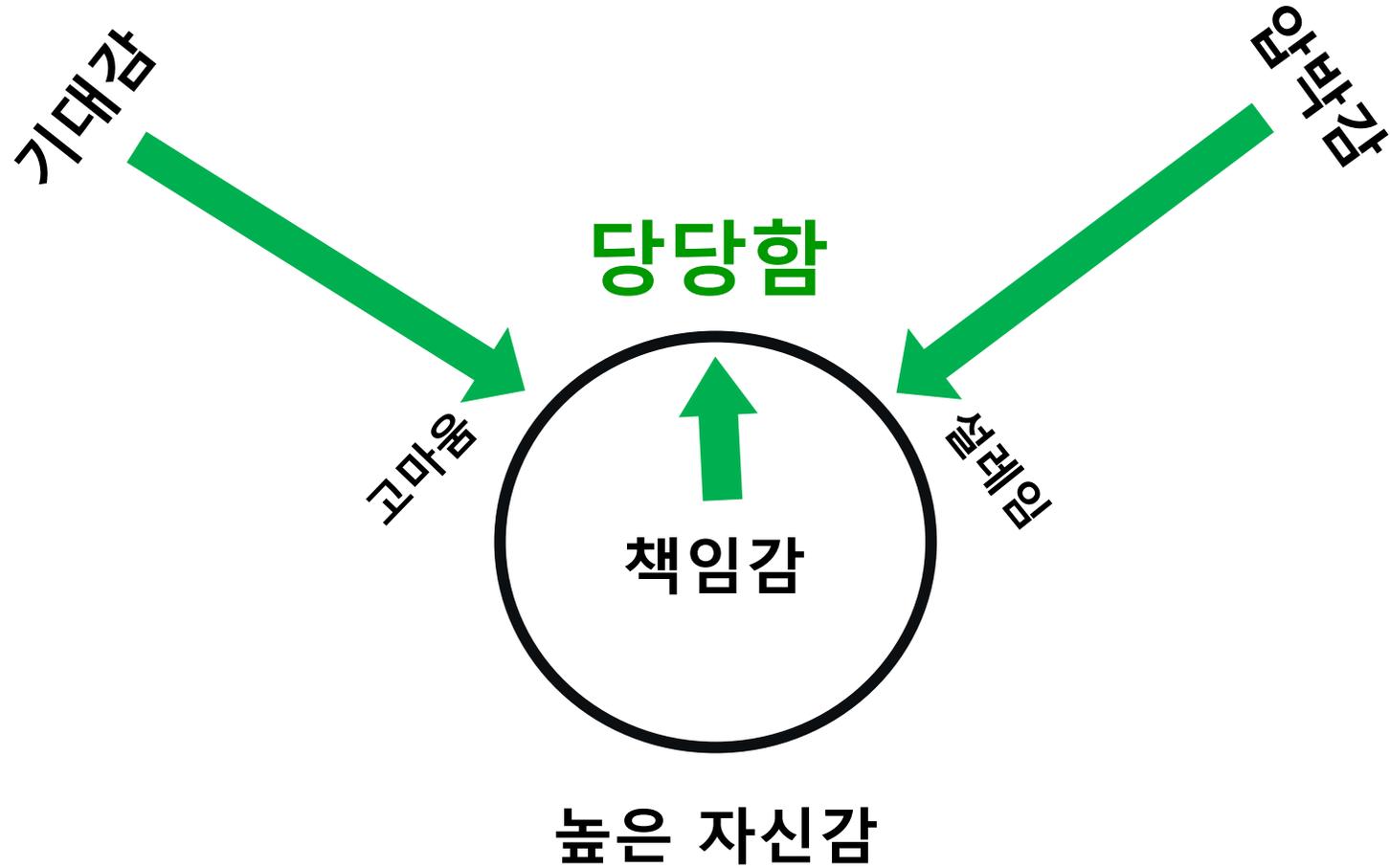


2

Basic negative emotions



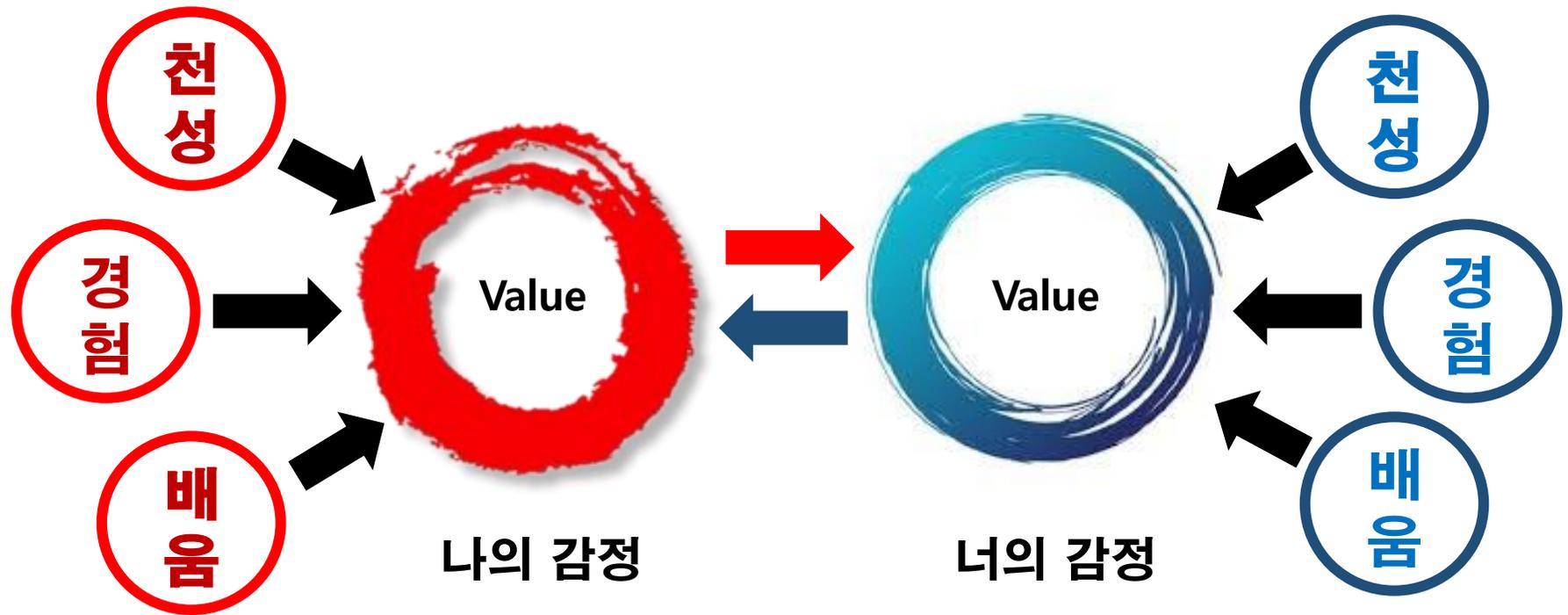
Basic positive emotions



감정은 어디서 오는가



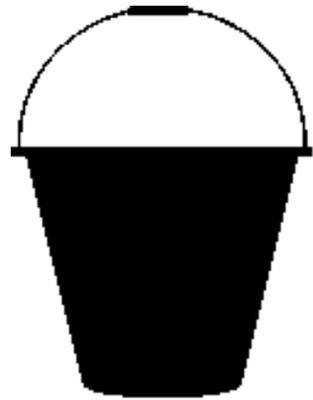
감정도 가계도가 있다. 할머니가 욕구, 딸이 감정, 손녀가 행동이다. 욕구를 충족하는 상황을 만나면 좋은 감정이 생기고, 방해하는 상황을 만나면 좋지 않은 감정이 생긴다. 감정에 따라 행동을 하게 된다. 어떤 행동을 하느냐에 따라 좋지 않은 결과도 나오고 좋은 결과도 나온다.



감정을 알면 인생이 보인다



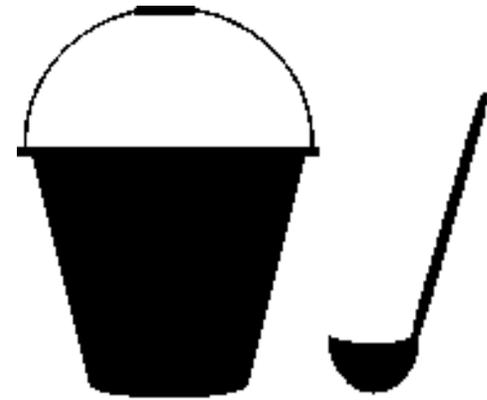
당신의 물통에 물이 얼마나 채워져 있는가



우리는 모두 보이지 않는
감정물통을 하나씩 가지고
있습니다. 그 물통이 흘러
넘칠 때 행복하며 물통이
비어있을 때 불행합니다.



또한 우리는 모두 보이지
않는 국자도 하나씩 가지고
있어서 국자로 다른 사람의
감정물통에 좋은 것을
채우거나 퍼낼 수 있습니다.



나의 감정물통에는 지금
물이 얼마나 채워져
있습니까?

화살이 맞지 않으면 과녁을 움직여야 하는가?

- 석가

VECTOR





마호메트가 말했다. 열흘 뒤에 내가 저 산을 이리 오게 하겠다. 열흘 후 구경꾼이 수없이 몰려들었다. 마호메트는 산을 향해 큰 소리로 외쳤다. “산아, 이리 오너라.” 순간 산이 꿈틀하는 것 같았다. 그러나 산이 오지 않았다. 내리 두 번을 더 외쳤지만 산이 오지 않았다. 사람들이 웅성거리기 시작했다. 그러자 마호메트가 말했다. “산이 내게 오지 않으니 내가 산으로 가야겠다.” 그리고 성큼성큼 산을 향해 걸어갔다. 구나. 나쁜 사람이 아니라 모르는 사람이었구나. 모든 인간관계에는 산이 있고 마호메트가 있다. 사례관리자와 당사자 가운데 누가 산인가. 누가 마호메트여야 하는가.

You are Right!

LOVE YOUR EMOTIONS

thank you so much



행운을 빕니다