

I. 사랑이란 무엇인가?

1. 사랑의 개념과 요소

사랑은 자연적인 감정이며, 가장 심오한 인간정서 중의 하나이지만 이것을 종종 설명하기 어려운 알 수 없는 정서이다. 사람들은 대부분 자신의 경험을 토대로 사랑을 인지하고 평가하며 이러한 경험은 개인적이고 주관적인 것이기 때문에 사랑에 대한 개념을 다양하게 표현한다.

Fehn(1998)은 대학생들을 대상으로 사랑에 대한 개념과 원형(prototypicality)을 조사하였고, 사랑의 개념으로 68개의 특성을 묘사하였다. 여기서 가장 높게 평가된 것은 전형적으로 동반자적 사랑의 특성이 강했고, 가장 낮게 평가된 것은 열정적 사랑에 속한다-즉 동반자적 또는 우정의 특성들은 사람들이 인지하는 사랑의 개념 가운데 중심적인 것이고, 열정적 그리고 낭만적 특성은 사랑의 한 부분이지만 훨씬 덜 중요하다고 봤다.

Marston 등(1998)은 79쌍의 부부, 동거커플, 연인들을 대상으로 사랑의 요소를 규명했는데, 친밀감, 열정, 헌신의 세 요소로 구성되며, 여기에서는 사랑의 개념과 요소를 표로 나타냈다.

Marston 등(1998)사랑의 개념 및 요소	
친밀감	
1. 개방	내적인 감정과 생각을 표현함으로써 상대방에게 개방적으로 되는 것 다른 사람과는 공유하지 않는 것을 공유하는 것. 상대방의 판단에 관계없이 무엇인가 공유할 수 있는 것.
2. 성	성관계를 갖는 것, 신체적 매력.
3. 애정	비언어적 표현을 하는 것: 가까이 가거나 안기, 머리를 만지기 등
4. 지지	상호지지, 필요할 때 거기 있는 것, 서로 성장하도록 돕는 것.
5. 함께 함	시간을 함께 하는 것.
6. 평온한 동료	앉아서 서로 많은 이야기를 나누는 것, 상대방에게 이야기 하는 것. 함께 보내는 것, 함께 조용한 시간을 갖는 것, 같이 있으면서 각자의 시간을 보내는 것.
열정	
1. 로망스	로망스 : 집에서 촛불을 켜고 저녁 식사를 하는 것 등 애정 언어적 비언어적 표현: 서로 느낌을 이야기 하는 것, 미소 지는 것 등.
2. 성적 친밀감	성관계를 갖는 것, 신체적 매력
헌신	
1. 지지	일상적 행동: 상대방을 위해 요리-청소 및 일상적인 일에 참여하는 것 상호지지, 필요할 때 거기 있는 것, 서로 성장하도록 돕는 것.
2. 사랑의 표현	언어 비언어적 애정표현 : 사랑한다고 이야기 하기, 애정행동 표현하기 신뢰와 수용 : 정직, 상대방에게 말하는 것이 두렵지 않는 것, 상대방의 잘못을 수용하는 것. 사랑과 배려하기 : 보살피고, 공유하고, 사랑하는 측면
3. 충성심	관계의 기간 : 수년 동안 함께 지내는 것, 관계 헌신 기간 정절-충성 : 다른 사람을 만나지 않으며, 다른 성적 파트너가 없는 것.
4. 헌신의 표현	헌신의 전통적 표현 : 상대방에게 책임을 느낀다고 이야기 하거나, 반지를 끼고 있는 것.
5. 고려와 몰두	고려와 몰두 : 상대방을 우선적으로 고려하는 것, 상대방의 권리와 느낌을 존중하는 것, 상대방을 위해 무엇이든지 하려고 하는 것.

2. 사랑의 기능

사랑의 대한 정의가 다양하고 서로 일치되지 않는다고 할지라도, 그 중요성에 대해서는 누구나 인정한다. 사랑은 건강한 그리고 기능적인 가족의 핵심이다. 사랑은 다음과 같은 몇 가지 기능을 가지고 있다.

①사랑은 신체적 건강에 기여한다.
사랑을 최근에 끝난 자들의 건강상태는 좋지 못한다. 또한 사랑을 받지 못한 자녀들은 우울증, 두통, 신체적 손상등의 문제가 나타난다. 사랑은 건강한 신체를 위한 필수적인 요소다.

②사랑은 정서적 안정에 기여한다.
사랑을 하고 있는 사람들은 고조된 행복감을 느끼며, 언제나 함께하기를 원한다. 그러나 그 반대가 될 경우 정신적인 문제가 나타나기도 할 정도로 심한 우울증, 불행을 겪는다.

③사랑은 긍정적인 자아상을 갖게 한다.
부모는 물론이거나 주변의 사람들로부터 사랑이나 관심을 적게 받으면 자기 자신은 사랑받을 만한 존재가 되지 못한다는 부정적인 자아상을 형성하게 된다.

④사랑은 인간과 세상에 대한 신뢰감을 갖게 해준다.
사랑은 의지할 수 있는 주요 원천이며, 이것은 자존감을 발달시킨다. 견고한 사랑을 나누는 가족관계에서 자녀들은 세상과 가족에 대한 신뢰감을 얻을 수 있다.

⑤사랑은 인생을 살아나가게 하는 원동력이다.
사랑의 결핍은 인생을 살아가는데 있어서 진정함 만족감을 가질 수 없게 되고 극단적으로 자살까지 가게 만든다.

⑥사랑은 생활의 즐거움을 준다.
사랑은 즐거움으로 이것이 없다면 고통스럽고 지루하다. 유쾌하고 흥분되게 만들 수 있다.

3. 사랑의 통념

사랑은 영화나 TV, 소설에 보여지는 것보다 다른 경우가 많다. 비현실적인 기대나 고정관념 그리고 환상에 지나지 않는 경우가 많은 오해가 많이 있을 수 있다.

① 상대방은 완벽한 파트너이며, 우리의 사랑은 변하지 않다.
결론적으로는 완벽하게 조화로운 커플은 없다. 완벽에 대한 생각은 낭만적 사랑의 기본개념이며 공유되는 감정을 이상적이라고 생각하지만 객관적으로 보지 못하는 한시적 현상이다. 흥분과 열정의 감정이 가라앉는 순간 부정적인 감정이 휩싸일 것이다.

②진정한 사랑은 한번 뿐이다.

③상대방이 사랑을 가져왔다.
사람들은 자신이 사랑에 빠졌음에도 흔히 상대방이 그렇게 만들었다고 하나 사실은 상대방이 아니라 자신의 내면이 사랑에 대한 느낌의 원천에서 비롯됨을 알아야 한다. 사랑은 내적 경험으로서 우리들 자신의 본능적 자아를 경험하고 있는 것이다.

④ 사랑은 운명적이다.

⑤사랑은 모든 문제를 해결해 준다.

⑥사랑은 생활의 즐거움을 준다.

사랑은 즐거움으로 이것이 없다면 고통스럽고 지루하다. 유쾌하고 흥분되게 만들 수 있다.

II. 사랑의 이론

1. Reiss의 사랑의 바퀴 이론

1 단계: 친밀감 형성 단계

- 두 사람이 편안하고 느슨한 감정을 갖는 단계이다.
- 파트너들은 유사한 문화적 배경, 어린시기의 양육환경, 사회계층, 그리고 교육과 같은 배경에 기초해서 친밀감을 형성한다.
- 친밀감 형성이 없다면, 연인이 되기 위한 발전도 어렵다.

2 단계: 자기노출 단계

- 친밀한 그리고 개인의 감정이 노출되는 단계이다.
- 자기노출로 두 사람은 좀 더 가까워진다.
- 편안함을 느끼기 때문에 희망, 소망, 두려움, 야망, 성행동 등에 대해 점점 서로 노출하게 된다.

3 단계: 상호의존 단계

- 실현, 성취를 위해 서로 신뢰하는 단계이다.
- 두 사람은 생각, 농담, 성적 욕망 등을 교환하며 더욱 '상호의존'하게 된다.

4 단계: 욕구충족 단계

- 상대방의 욕구를 만족시켜주는 단계이다.
- 파트너를 신뢰하고, 의사결정을 공유하며, 서로의 야망을 지지하며, 자신감을 북돋아 준다.

이러한 단계는 여러 번 순환될 수 있으며, 바퀴가 계속 돌아가면서 보다 깊고 지속적인 관계로 사랑을 발전시켜 나갈 수 있다. 그러나, 만약 몇 바퀴 돌은 다음에 두 사람이 논쟁적으로 되거나, 자기노출이 부족하거나, 서로의 관심이 경쟁적으로 된다면 관계의 바퀴는 멈추게 될 것이다.

2. Sternberg의 사랑의 삼각이론

- 이 이론은 사랑관계의 역동적인 면을 강조하였으며, 친밀감, 열정, 결심·헌신을 사랑의 세 가지 기본 요소로 제시하고 있다.

(1) 친밀감 요소

- 친밀감은 가깝고, 연결되어 있고, 결합되어 있다는 느낌을 일컫는다.
- 또한 따뜻함과 다정함 같은 느낌들이 포함된다.

(2) 열정 요소

- 열정은 성적 매력, 성적 유희, 그리고 성적 접촉과 관련된 요소로 구성되어 있다.
- 또한 자아존중감, 타인과의 친화, 타인에 대한 지배, 타인에 대한 복종, 자아실현 같은 욕구들이 열정이라는 경험에 기여하기도 한다.

(3) 결심·헌신 요소

- 결심·헌신 요소의 단기적인 측면은 어떤 사람을 사랑하기로 하는 결심을 말하며, 장기적인 것은 그 사랑을 지속시키겠다는 헌신을 말한다.

2) 사랑의 여덟 유형

유형 1: 사랑의 부재

- 일상생활에서 친밀, 열정, 헌신 감정이 없는 사람과의 관계이다.

유형 2: 좋아함

- 침밀감만 있는 사랑
- 흔히 진정한 친구관계에서 경험하는 감정

유형 3: 도취한 사랑

- 열정만 있는 사랑
- 도취한 사랑은 '첫눈에 빠진 혹은 사랑'이다.
- 이것은 열정적인 흥분만으로 상대를 있는 그대로가 아니라 이상화시켜서 보는 망상에 치우친 사랑으로 상대방에 대한 심리적 자극과 성적 욕구를 갈망

유형 4: 공허한 사랑

- 결심·헌신만 있는 사랑
- 열정과 친밀을 잃어버린 사랑이다. 그러나 단지 헌신만으로 사랑이 지속되기 어려우므로 이 관계는 친밀과 열정으로 발전시킬 수 있다.

유형 5: 낭만적 사랑

- 열정+친밀감
- 보통 관계의 첫 단계에서 경험되는 사랑의 유형으로 서로에게 육체적, 감정적으로 밀착되어 있다.

유형 6: 우애적 사랑

- 친밀감+결심·헌신
- 열정은 점차 깊은 헌신으로 대체된다. (ex. 정 때문에 산다)

유형 7: 우둔한 사랑

- 열정+결심·헌신
- 친밀의 요소가 빠져서 상대방을 잘 모를 때 그 사랑은 어리석고 바보스럽다.
- 도취적 성격을 띤다.

유형 8: 완전한 사랑

- 세 기본 요소가 균형적으로 이루어진 사랑

3. Lee의 사랑의 유형

1) Eros(열정적 사랑)

- eros는 로마어로는 'Cupid'로, 고대 희랍의 사랑의 신이었다.
- 신체적 열정보다 훨씬 더 그 이상의 것이다.
- 이 유형의 연인들은 성적 친밀을 포함하여 자신과 상대방의 빠른 노출을 갈망하며, 처음부터 상대방을 자주 만나기를 원하며, 강렬하고 깊은 친밀감을 확립하려고 노력한다.

2) Ludus(게임-유희적 사랑)

- ludus는 '놀이'라는 뜻의 라틴어이다.
- 이 유형은 어떤 진지한 목적보다는 상호 즐거움을 갖기 위해 일종의 놀이와 게임 같은 유형의 사랑이다.
- 미래에 대해서 참여하는 것을 피하며, 서로가 깊게 관여되는 것을 방지한다.
- 연인들은 질투심이나 경쟁심은 거의 없어 즐거움이 사라지면 정당하게 그 관계를 끝낸다.

3) Mania(소유적 사랑)

- mania라는 단어는 '미친'이라는 뜻의 희랍어이다.
- 이 유형은 전통적인 낭만적 사랑의 특성을 많이 갖는다.
- 마니아 연인들은 다른 유형의 사람들과 비교해서 자신의 아동기가 불행하고, 외롭고, 친구가 적고, 즐길 만한 일이

부족하고 회고한다.

4) Storge(우애적 사랑)

- storge는 '자연적인 애정'이라는 뜻의 희랍어이다.
- 이 유형은 우정과 같은 감정을 느끼는 사랑, 흥분되지 않는 평온한 사랑이다.

5) Agape(이타적 사랑)

- agape는 '형제애'라는 뜻의 희랍어이다.
- 이 유형은 성스러운 사랑으로 가장 드문 형태의 사랑, 희생적이고, 헌신적이고 베푸는 사랑이다.
- 자신의 요구는 없으며 오직 파트너의 안녕에 대해서만 관심을 갖는 사랑이다.
- 사랑은 책임이며, 의지에 의해서 지배되며, 감정도 매력도 아니라고 생각한다.

6)Pragma(실제적 사랑)

- pragma는 '직업(business)'이라는 의미의 희랍어에서 유래되었다.
- '계산'에 의한 의식적인 고려가 포함되는 스타일이다.

4. Bowlby의 애착 이론과 사랑

애착(attachment)이란 한 사람이 다른 사람과 특별하게 긍정적인 정서적 유대를 형성하는 과정을 말한다.

1) 유아의 애착유형

첫 번째 유형 '안정형'(약 60%) 다소 불안을 보였으나 어머니가 되돌아왔을 때 기뻐하며 어머니에게 매달리다가 다른 놀이로 되돌아갔다. 안정형의 유아들은 어머니를 신뢰하고 의지할 수 있는 원천으로 인지하고 있었다.

두 번째 유형 '불안·양면적'(약 19%) 때로는 보살핌을 원하고 때로는 무관심한 모습을 보였다. 어머니가 돌아왔을 때 어머니가 보이지 않았던 것에 대해 불안을 나타내고 어머니를 저항하는 양 반응을 나타내었다.

세 번째 유형 '회피형'(약 21%) 어머니가 되돌아왔을 때 어머니와의 접촉을 피하였다. 이들은 대다수 신체적, 정서적 욕구를 무시하는 양육자에 의해 길러진 유아들이었다.

2) 애착과 성인사랑

첫째, 안정형

안정형의 성인들(약 56%) 다른 사람을 신뢰하고 쉽게 가까워지는 특징을 가지고 있다. 자기를 수용하고 다른 사람을 수용하는 사람들이며 비교적 다른 사람에게 접근하는 것이 쉬우며, 다른 사람들이 그들에게 의존하는 것을 편안하게 생각한다. 또한 자신이 누구에게 거부되거나, 누군가와 가까워질 수 없는 것에 대해서 별로 걱정하지 않는다. 다른 유형의 사람들보다 사람들이 자신을 좋아한다고 느끼며, 사람들은 좋은 의도와 착한 마음을 가졌다고 생각한다. 덧붙여, 자신의 사랑경험은 행복하고, 우애적이고 신뢰적이라고 보고한다.

둘째, 불안·양면형

불안·양면적 성인들(약 20%) 이들은 자신이 원하는 것만큼 상대방이 가깝지 않다고 생각한다. 그래서 자신의 파트너가 실제로 사랑하지 않으며, 자신을 떠날까봐 걱정한다. 또한 파트너와 완전히 몰입되기를 원한다. 이것이 때때로 상대방으로 하여금 멀어지도록 한다. 다른 유형의 사람들보다 사랑에 빠지는 것이 쉽고 느낀다. 이들이 경험하는 사랑은 종종 소유적이고, 높은 성적 매력과 질투심, 정서적 고저가 특징이다.

셋째, 회피형

회피형의 성인들(약 24%) 다른 사람을 멀리하고 가까워지는 것을 싫어하고 불편해 한다. 이들은 신뢰감이 낮으며, 사랑에 대해 냉소적이며, 자신을 의심하고 다른 사람과의 관계를 두려워한다.

요약

애착 이론은 우리들의 관계에 대한 기대 즉 우리가 다른 사람을 신뢰할 수 있는가, 자신을 수용하고 사랑할 수 있는

가를 알려준다. 이러한 애착행동은 생활단계를 통해서 수정될 수 있으며, 아동기에 엄격하게 고착되는 것은 아니다.

Ⅲ. 사랑관계에서의 남녀차이

1)남녀의 사랑차이

1. 남녀 가운데 누가 더 사랑에 낭만적인가?
여성들은 남성들보다 더 로맨틱한가? 일반적인 사회적 통념과는 달리 남성이 여성보다 더 낭만적이라고 한다.

2. 남녀 가운데 누가 더 사랑에 의존적인가?

여성이 남성보다 낭만적인 생각을 덜 가지고 있다고 할지라도, 그러나 일단 관계가 발전하면 여성들이 남성들보다 더 표현적이며, 더 강렬하고, 상대방을 더 이상화하는 경향이라고 한다.

3. 남녀 가운데 누가 사랑에 더 실제적인가?

여성들은 남성과는 달리 파트너를 '성의 대상'으로가 아니라 '성공의 대상'으로 본다. 여전히 많은 여성들은 그들 자신이 노동시장에서 차별을 받기 때문에 남성의 잠재적인 사회적, 직업적, 경제적 지위에 관심을 갖는다.

4. 남녀 가운데 누가 더 자기중심적인가?

남성들은 여성들보다 누군가에게 감정을 속이고, 상대방을 이용하고, 동시에 여러 사랑을 갖는 속성을 가질 소지가 높다.

5. 남녀 가운데 누가 성에 더 관심이 많은가?

일반적으로 사랑에 대한 전통적인 관점은 남성들은 주로 성적 관계로 접근하는 반면, 여성들은 성보다는 정서적 친밀을 강조한다고 한다.

6. 남녀 가운데 장기적 사랑관계에서 누가 더 어려움을 경험하는가?

여성들은 결혼생활의 맥락에서 남성들보다 더 외로우며, 보다 자주 관계의 분리를 경험한다고 제시한다. 다시 말해서 여성들은 남성들보다 관계에 대한 욕구기준에 덜 충족되는 경향이며, 따라서 불만족하거나 실망하게 된다.

7. 남녀 가운데 누가 더 사랑에서 우수한가?

여성들은 사랑에 있어 남성들보다 우월하다. 즉 그들은 가까운 관계를 가진 사람이 더 많으며, 그러한 사람들을 더욱 잘 보호하며, 그리고 사랑에 더욱 기술적이다. 특히 감정을 표현하는 측면에서 그러하다.

2)사랑의 여성화

1. 친밀

전반적으로 여성들은 대부분의 남성들보다 가까운 관계에서 정서적 친밀에 높은 가치를 둔다. 여성들은 친밀한 사이에는 자기노출을 해야만 되며, 감정을 나누어야 하며, 일정하게 서로 자신의 개인적인 정보를 말해야 한다고 생각한다.

2. 사랑의 여성화

우리는 사랑을 이야기할 때 정서적 표현과 감정에 대해서만 이야기한다. 따라서 남성들이 선호하는 사랑의 도구적, 신체적 측면 즉 도움을 제공하고, 활동을 공유하고, 성을 공유하는 것과 같은 측면들은 종종 간과해 버린다. 이러한 남성의 행동을 배제하는 현상을 '사랑의 여성화'라고 불렀다.

3. 사랑의 여성화의 결과

1. 남성의 권력을 강화시켰다.
2. 여성의 권력 측면을 약화시켰다.
3. 직업 및 지역사회에서 여성에 대한 착취적 측면을 정당화시켰다.
4. 여성과 남성 간의 친밀에 대한 갈등을 강화시켰다.

사랑이 여성적으로 정의되므로 여성들 행동의 잣대로 남성들의 행동을 측정하고 평가하기 때문이다.

IV. 성숙한 사랑

가족생활에서 필요한 사랑은 성숙한 사랑이다. 성숙한 사랑은 사랑하는 사람과 사랑받는 사람이 성장, 발달할 수 있는 환경을 창조하는 것으로 정의된다. 이러한 사랑은 결혼과 가족생활을 지속시키며 지지한다.

1. 자기에

성숙한 사랑은 우선 자기 자신을 이해하고 자신을 좋아하는 것에서부터 시작된다. 이것은 현재 그대로의 나 자신을 받아들이는 것이다. 자신을 정확하게 알고 일단 자기 자신을 사랑하게 될 때, 다른 사람에게 관심과 사랑을 줄 수 있다.

2. Fehr의 동료적 사랑

3. Cancian의 양성적 사랑

여성과 남성이 개방적으로 대화하고, 문제해결에 동등하게 협상함으로써 관계와 일에 대해 균등하게 책임을 지는 양성적인 사랑을 말한다. 즉 남성과 여성 모두 동등하게 사랑에 참여한다.

*결혼생활에서 양성적 사랑의 요소

- (1) 상호의존적이되는 것 - 의존적 존재
- (2) 독립을 유지하는 것 - 자신의 자유 강조
- (3) 자아발달 및 지지 - 상호 의존성
- (4) 균등해지는 것 - 동등한 관계

4. Beck의 성숙한 사랑

관계를 강화시키는 사랑의 중요한 측면을 제시한다는 것이다. 사랑은 외적인 것은 물론 내적인 결정이며, 사랑은 맹목적인 것이 아니라 상대방의 결정을 인정하고 수용하는 것이며, 사랑은 통제할 수 있는 것이며, 양육되어질 필요가 있다고 생각한다.

V. 사랑의 이면

- 사랑의 어두운 면의 특성을 살펴보고 이에 대한 대처방안을 고찰해 보자.

1. 질투심

1) 질투심은 “(실제 관계이든 원하는 관계이든 간에) 두 사람의 관계가 위협받을 때 일어나는 생각과 느낌”을 말한다.

질투심은 일종의 사랑의 표현인가? 흔히 약간의 질투심은 서로의 관계에 도움이 된다고 생각하기가 쉽다. 하지만 사랑은 상호신뢰의 존경을 바탕으로 성장하는데, 질투심은 상대방에 대한 신뢰감의 부족에서 비롯되는 것이다. 질투심에 의해 파트너의 행동을 구속하고 통제하는 것이 단기간의 이익을 가져올지는 모르나 지나치게 되면 결국 자신을 초라하게 만들고 나아가 두 사람의 관계를 악화시키고 파멸로 이끌 수 있다.

2) 질투심은 두 종류가 있다.

① 의심적 질투심 : 관계의 초기단계, 즉 두 사람의 관계가 확고하게 확립되지 않은 불확실한 단계에서 일어난다. 상대방의 일상적 움직임을 경계하고 주시하며, 상대방의 행동을 통제하려고 노력한다. 의심적 질투심은 그 반응이 심각한 것이 아니라면 상대방의 주의를 환기시킬 수 있으므로 기능적이라고 볼 수도 있지만, 결과적으로는 관계의 위기를

초래할 수 있다.

② 반응적 질투심 : 파트너의 현재 또는 과거에 있었던 다른 사람과의 관계를 알게될 때 일어나는데, 파트너에 대한 신뢰가 흔들리며, 그 동안에 해 온 모든 말과 행동을 재평가한다. 또한 이로 인한 손상은 회복되기 힘들다.

3) 질투심은 분노와 아픔으로 채워지는 고통스런 감정이며, 인간의 감정 중에서 가장 마음을 괴롭히고 파괴적인 것이다. 질투심이 미치는 영향은

① 질투심으로 뒤끓는 감정은 통제력과 자제력을 잃게 한다. 또한 우울, 공포, 불안, 자기불신, 그리고 낮은 자존감의 형태로 희생자를 낼 수도 있다.

② 일시적으로 관계를 강화시킬지도 모르나, 파트너에 대한 끈질긴 통제의 욕구와 시도로 인해 관계가 와해될 수 있다.

③ 이성간 관계에서나 부부 사이에서 종종 폭력과 관계된다.

4) 질투심의 남녀차이

여성들은 자신의 파트너를 상대방에게 잃는 것에 더욱 질투심을 느끼고 상처를 받는 것으로 나타난다. 여성들이 남성들보다 더 질투심이 많다고 믿는 생각이 일부 사실일지도 모르나, 이러한 특성이 선천적인 것은 아니다. 명백히 질투심은 남성, 여성 모두를 억압한다. 질투심은 여성들이 의존적이 되게 만들고, 남성들이 공격적 행동을 초래하고, 사회적 유리를 촉진하고, 실질적인 학대를 가져오게 한다.

5) 질투심을 관리하거나 다루는 규칙이란 없지만, Hass(1993)는 질투심을 다루는 과정을 이렇게 제시한다.

1단계 : 질투심의 동기를 바로 보기

무엇 때문에 질투심을 느끼는지 생각해보면, 파트너에 대해 느끼는 불안이 결코 합리적이지 않다는 것을 깨닫게 되고, 다른 시각에서 파트너를 보기 시작할 수 있다.

2단계 : 자신의 느낌을 파트너에게 말하기

상대방을 비난하지 말고 솔직하고 정직하게 자신의 생각을 이야기한다.

3단계 : 협상하기

2. 사랑의 거부

보살핌과 애정에 대한 희망이 거절당할 수 있다. 일반적으로 사람들은 거절에 대한 두려움이 있다. 가벼운 요청을 거절당했을 때에는 불쾌하기는 하지만 보통 쉽게 떨쳐버릴 수 있다. 그러나 마음 깊은 욕구에 대한 서부는 상당한 절망감과 분노를 일으킨다. 이에 대한 몇 가지 유용한 지침으로는 (Forward & Buck, 1991; Schaefer, 1990)

① 자신의 동기에 초점을 맞추고 다시 노력해 본다. 과격해지거나 불쾌해 하지 않는다.

② 거부당한 사람들은 자신을 부적합하고 사랑을 받지 못하는 존재로 생각하는 경향이 있는데, 긍정적인 자기존중감을 갖는다.

③ 파트너와 그 상황을 회복하기 위해서 무엇을 해야 할지 대화를 나눈다.

④ 그 상황을 분석해보고 여러 가지 측면에서 여러 기회를 활용하여 배운다.

⑤ 자신이 원하였지만 어쩔 수 없었다면 상대방을 원망하거나 괴롭히거나 상처주지 말고 거부를 수용할 줄 알아야 한다.

3. 사랑의 상실

이유야 어떤 것이든 간에 한 순간이라도 서로 사랑했던, 좋아했던 사람과 헤어진다는 것은 고통스러운 일이다. 사랑의 상실로 인해 슬픔과 비통, 우울함의 시기를 거치고 파트너와 함께 했던 시간에 대한 상실감으로 깊은 상처를 받는다. 그래서 분별없는 행동을 하기도 하며 자기비난, 자존감의 상실, 타인에 대한 불신으로 고통을 받기도 한다. 이별 뒤에 경험되는 이러한 슬픔과 분노를 부정적인 방법으로 다루는 경우가 많다. 실로 이러한 모든 감정들은 느껴야만 하며, 받아들여야만 한다.

사랑이 끝난 것이 명백할 때, 긍정적인 선택은 아니었다고 할지라도 ‘완전한 실패’나 ‘완전한 성공’이란 없기 때문에 고통에서 절망하지 말고, 자신의 가치를 부정적으로 연계시키지 않으며, 자기 존중감을 가지고 자신을 비하하지 않는 것이 중요하다.