



과거를 열고, 현재를 알려주고, 미래를 확장하기

우리 모두는 때때로 과거의 상처와 외상, 일상 생활의 스트레스, 그리고 미래에 대한 목표와 꿈 등이 뒤얽혀 마음이 마비된 듯 압도되고 무거운 감정을 느낄 수 있습니다. 이 뒤얽힌 상태는 우리의 대인관계를 교란시키고, 개인의 성장을 방해하며, 우리를 통제할 수 없는 상태로 만들고, 슬픔, 불안, 분노, 두려움 등과 같은 고통스러운 감정을 일으킵니다. 이럴 때 정신분석가를 만나면 삶을 변화시킬 수 있는 오래도록 지속되는 유익을 얻을 수 있습니다. 정신분석은 한 개인에게 맞춰진 깊은 대화 요법입니다. 연구에 따르면, 이 유익은 치료가 끝난 후에도 오랫동안 지속됩니다. 정신분석에서 환자는 자유롭게 이야기하고, 안전하게 자신의 감정, 꿈, 기억, 소원, 그리고 삶의 스트레스를 정신분석가와 나눌 수 있습니다. 그 과정에 미처 인지하지 못했던 패턴들이 드러나고, 아마도 잊혀졌던 과거의 외상들이 드러날 수도 있습니다. 치료가 깊이 진행됨에 따라 환자는 미래에 대해 가지고 있는 걱정들도 차츰 인식하게 됩니다. 이렇게 당신과 당신의 정신분석가가 내면에 뒤얽혀 있는 실타래를 한 올 한 올씩 풀어가는 것은 당신이 감정적인 고통으로부터 자유로워지는 것에 도움을 줍니다. 또한, 당신이 친구, 가족, 그리고 사랑하는 사람들과의 개인적인 관계를 개선하고, 외상적인 과거를 받아들이고, 독특한 한 개인으로서 이해받는 느낌을 갖게 되고, 삶에서 더 많은 즐거움을 느낄 수 있도록 하는데 도움을 줄 것입니다. 정신분석은 과거를 열고, 현재를 알려주고, 미래를 확장시킵니다.

Source: <https://www.youtube.com/watch?v=hg3l3Z2DBZk>