

Session 1:

Immanuel Journaling 개요

2020년 11월 20일 온누리교회 회복사역  
임마누엘 관계훈련 세미나

# ADVENT SEASON

그러므로 주께서 친히 징조를 너희에게 주실 것이라 보라 처녀가 잉태하여 아들을 낳을 것이요

그의 이름을 만민이 주실 것이라 함리라

(사7:14)

# 임마누엘 저널링을 개발하게 된 배경

1. 상담자로서의 관찰: 소화되지 않은 아픔 (트라우마)의 영향력
2. 사역자로서의 관찰: 소화되지 않은 아픔의 영향력 > 하나님의 영향력
3. 상담자와 사역자로서의 바람: 위대하신 상담자이신 하나님



# 임마누엘 저널링

1. 임마누엘 하나님에 대한 인식(Divine Conspiracy)이 늘어난다.
2. 하나님 아버지와 안정된 애착 관계를 맺게 도와준다.
3. 고통을 소화해내는 용량을 키워준다.
4. 하나님의 사람답게 살 수 있게 도와준다.





## 임마누엘 저널링은...

우리와 늘 함께 하시고 우리를 위해 일하시는 좋으신 하나님을 보게하는 시력(Isight)을 강화해주는 영성훈련이자 그 좋으신 하나님과 안정된 애착관계를 맺게 도와주는 관계훈련이다. 하나님과의 안정된 애착관계는 우리로 하여금 삶의 사건들을 소화할 수 있는 용량을 키워줌으로서 일상의 사건들 속에서 하나님의 사람답게 살게 해주는 열매를 맺게 해준다.

# 임마누엘 저널링의 3 PARTS

1. 감사함으로 소통하기 (Interactive gratitude)
2. 생각 맞추기 (Thought Rhyming)
3. 나누기 (Interactive Sharing)





# 임마누엘 시력 (Isight)



“엠마오로 가던 두 제자는 부활하신 예수님을 알아보지 못했다 (눅 24). 예수님은 이것을 고통에만 초점을 둘 때에 생기는 '침침한 시력'(마음에 더디 믿는 자)의 문제라고 진단하셨다..” 임마누엘 일기 p. 19





## Brain's Negativity Bias

Avoid Harms

위험을 피하게 해준다.





# 관계의 힘: 소통의 횟수 + 소통의 질



The strength of relationship is determined by quantity and quality of interactions.



관계의 달인  
20:1

관계의 폭탄  
1:1





사람과의 연결이 (Human connections)  
신경계의 연결(Neural connections)을 형성한다.





## 안정애착: 4S



1. **Safe (안전하다):** 해로운 것으로 부터 부모가 아이를 보호해준다. 부모는 아이가 두려워하는 공포의 대상이 되지 않는다.
2. **Seen (알아준다) :** 부모가 아이의 겉으로 보여지는 행동 밑에 내재에 있는 내면의 느낌과 생각들을 보고 알아준다.
3. **Soothed (위로받는다):** 어려운 상황속에서 느끼는 감정들을 잘 조절하도록 도와준다.
4. **Secure sense of self (안정된 자아)**가 형성된다.



# Secure Attachment: 4Ss



1. **Safe:** a parent protects a child from harm, and is not the source of terror for the child.
2. **Seen:** sensing the inner feelings, thoughts and meanings of a child beneath externally visible behaviors
3. **Soothed:** the parent helps the child regulate emotions in times of distress
4. **Secure sense of self** is developed.

- 안정적으로 애착이 형성된 아이들은 이르면 18개월 부터 자신의 경험을 인정해주기 시작한다. 제대로 된 조율을 못받고 자랐을 경우, 우리는 스스로의 경험을 인정해주기보다 없는 일처럼 무시하거나 자신을 비난하거나 스스로를 나무란다. 임마누엘 일기 116쪽

- “Securely attached children begin validating themselves as early as 18 months of age. When we have suffered many misattunements (poor or no mutual mind) we tend to invalidate, accuse and blame instead of validating.” Immanuel Journaling p. 41



# 사랑의 줄 vs 두려움의 줄

Attachment 애착관계	Early Attachment styles 유아애착 스타일	Motivation 동기
Secure attachement (안정애착)	Secure 안정	사랑
Insecure Attachment (불안정 애착)	Anxious-Ambivalent 불안-양가감정	두려움
	Avoidant 회피	
	Disorganzied 혼란	



# 용량과 트라우마

- 정상적인 성숙을 가로막는 두가지 요인
  - 트라우마 A (Absence of Good or Necessary things): 있어야 할 좋은 것과 필요한 것이 부재
  - 트라우마 B (Bad things to happen) : 있어서는 안될 나쁜 일이 존재



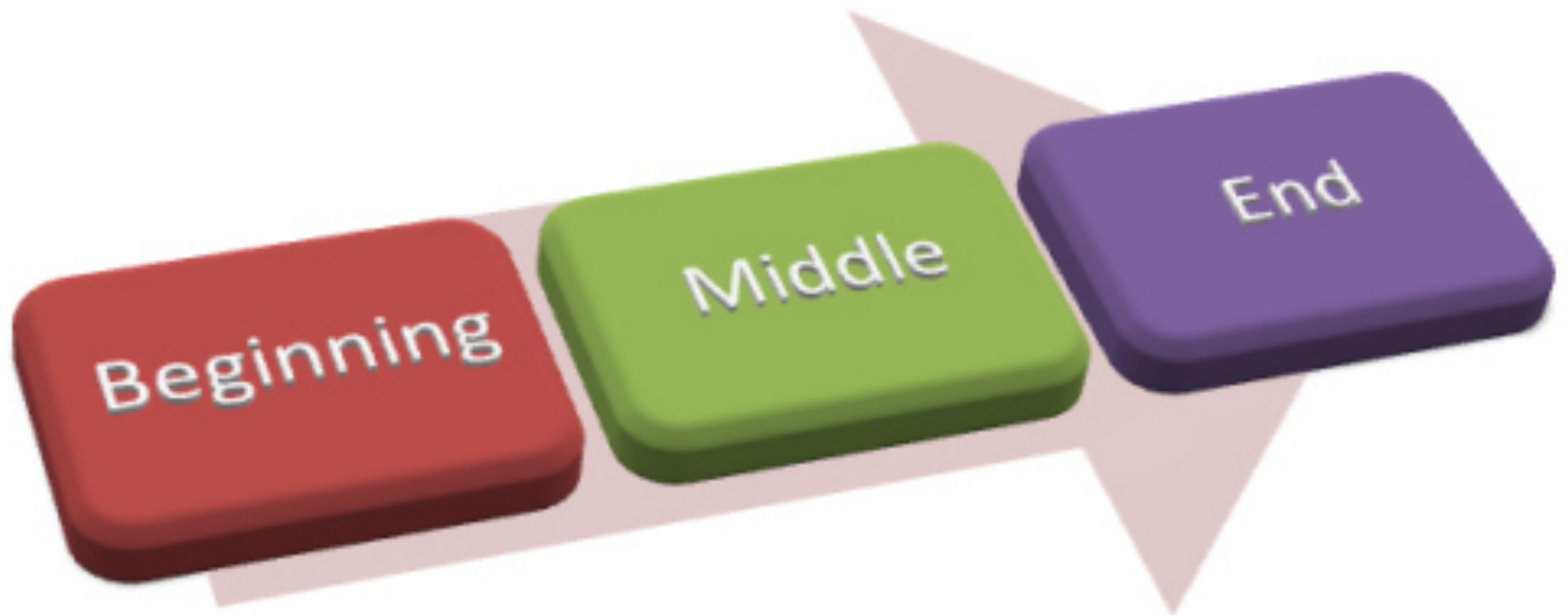


# 외상후 성장

## Post-traumatic Growth



# COHERENT NARRATIVE











# 한걸 같이셨던 예수님

1. 아버지 저들을 사하여 주옵소서 자기들이 하는 것을 알지 못함이니이다. 눅 23:34	공허하심, 용서하심, mindsight
2. 내가 진실로 네게 이르노니 오늘 네가 나와 함께 낙원에 있으리라. 눅 23:43	환영하심, 소망을 주심
3. 자기 어머니께 말씀하시되 여자여 보소서 아들이니이다. 요 19:26	사랑하는 사람의 필요를 배려하심
4. 나의 하나님, 나의 하나님 어찌하여 나를 버리셨나이까? 막 15:34	아픔을 표현하심
5. 내가 목마르다. 요 19:28	몸의 필요를 인식하심
6. 다 이루었다. 요 19:30	자신이 누구인지 아심
7. 아버지 내 영혼을 아버지 손에 부탁하나이다. 눅 23:46	아버지를 신뢰하심

## 소그룹 활동

1. **Isight**: 아픔 중에도 나는 하나님이 나와 함께 계시며 나를 위해 일하고 계시다는 것을 머리로가 아닌 마음과 몸으로 느끼며 살고 있다. (1-10)
2. **안정애착**: 나는 나와 주의 사람들을 동기부여할 때 두려움이 아닌 사랑(desire)으로 하는 경향이 있다. (1-10)
3. **외상후 성장**: 나는 내 삶에 일어난 트라우마가 지금의 현재 내 삶에 어떤 영향을 미치고 있는지 알고 있다. (1-10)
4. **나 답게 행동**: 친밀한 사람들, 특히 가족과의 관계에서의 '나'나 밖에서의 '나'는 동일하다. (1-10)

# 기도문 적기

## 1. 하나님!

- 저를 돌아보니 제가 이렇네요.
- 5주가 끝났을 때 제 속에 이런 모습이 보였으면 좋겠어요.
- 이번 세미나를 통해 제가 그런 모습이 될 수 있도록 도와주세요

## 2. 사랑하는 딸/아들아!