

# 위즈덤성격검사 가치추구 검사 결과, 통제추구형 입니다.

## [기본욕구]

당신은 자신의 삶을 통제함으로써 일상의 불안정과 마음의 불안을 관리하고 안정을 얻으려는 마음입니다. 자신의 삶과 주변을 철저히 통제하고 정해진 틀 안에서 사는 방식을 통해서 평소 삶에서 느끼는 심리적 부담감을 낮추고 안정감을 얻고자 합니다.

## [심리상태]

당신은 마음과 삶에 대해 이미 정해진 틀을 가지고 있습니다. 사회적 규범일 수도 있고, 당신만의 규칙일 수도 있습니다. 당신이 가진 규범이나 기준은 남들의 성공스토리나 자기계발서의 내용일 수도 있고, 종교적인 도덕성일 수도 있고, 어떤 사상이나 이념에 근거한 기준일 수도 있고, 사회 통념적인 규율이나 전통일 수도 있습니다. 당신은 이런 규범과 규율을 준수하는 것을 당연한 것으로 여기고 규범이나 규율에서 벗어나는 행동은 하지 않습니다.

당신은 규율을 준수하는 것 뿐만 아니라 나름의 도덕적 기준이나 성공의 기준도 높게 가지고 있습니다. 이 정도는 되어야 한다는 생각을 하기 때문에 자신의 기준에 맞추기 위해서 노력합니다. 그런 이상적인 기준이 당신을 더 준비하고 더 노력하게 만드는 원동력이 되기도 합니다. 그리고 기준에 맞추기 위해서 끊임없이 당신 자신과 주변을 통제하는 말과 행동을 하게 됩니다. 당신은 이런 기준이나 규율을 자신에게만 적용하는 것이 아니고 주변 사람들도 그런 기준이나 규율을 따라야 한다고 생각하기 때문에 그런 기준이나 규율을 따르지 않는 사람들에 대해서 이해하기도 힘들고 불편한 감정도 자주 느낍니다. 예를 들어 지하철의 임산부 좌석에 남자가 앉아있는 것을 보게 되면 마음이 몹시 불편해지고 그 남자를 자꾸 쳐다보게 되기도 합니다. 당신이라면 어떤 경우에도 그렇게 행동하지 않을 것이기 때문입니다.

당신 생활에 질서와 안정감을 가져다 주는 당신의 규범과 당신이 뭐든 더 잘 하기 위해서 당신을 채찍질하게 하는 이상적인 기준이 때때로 역설적으로 당신이 스스로에게 만족감을 얻지 못하게 하는 걸림돌로 작용하기도 합니다. 당신이 정한 이상적인 기준을 맞추는 것은 모두에게 버거울 정도의 높은 기준이기에 당신은 스스로의 성취에 만족하기 힘들 수 있습니다. 뿐만 아니라, 당신이 따르는 규범이 너무 엄격하여 당신의 자유와 선택을 제한하는 경우도 많을 것입니다. 당신은 그런 제한을 당연하게 여기겠지만, 당신 주변의 사람들은 이해하기 힘들 수 있고 당신과의 소통을 답답하게 여길 수도 있습니다. 또한 당신의 마음 속에는 이미 정해둔 답이 있기 때문에 다른 사람의 권유나 조언이 당신의 마음 속 답을 바꾸기는 어렵습니다.

## [일상생활]

통제력을 중요하게 생각하는 당신은 규범과 규칙 안에서 생활하려고 합니다. 하루의 일과도 나름대로 정해진 루틴을 따를 때 마음의 안정을 느끼고 그런 당신만의 루틴이 깨어지는 것을 피하고자 합니다. 통제를 통해 안정을 얻으려는 당신의 삶의 방식은 일상의 생활 뿐만 아니라 업무처리나 대인관계 등 삶의 모든 영역에 영향을 미칩니다.

당신은 당신이 속한 조직의 규율이 마음에 들지 않고 이해할 수 없다 하더라도 따르려고 합니다. 사람들과의 관계에서도 당신 나름의 규율이 있어서 남에게 피해가 되지 않으려 애를 쓴다든지, 늦은 밤에는 연락을 피한다든지, 무턱대고 전화부터 하지 않는 등, 예의에 어긋나는 행동은 하지 않습니다. 사람을 대하는데 있어서 당신이 가지고 있는 나름의 철학이나 규칙이 있어서 그런 당신의 기준에 충실하려고 합니다. 그러나 때로는 이렇게 규율에 얽매인 당신의 행동이 다른 사람들에게는 끈대 같이 비춰질 수도 있습니다. 당신이 당신 자신을 넘어서서 주변 사람들에게 까지 당신의 규율과 기준을 적용하고 요구하게 되면 주변 사람들은 당신의 통제와 간섭으로 인해서 답답함을 느끼고 반발하게 될 것입니다. 타인에게 예의를 지키려고 하면서 주변의 가까운 사람에게는 오히려 예의를 지키지 못하는 아이러니가 발생할 수 있습니다.

### [부정적인 상태의 모습]

당신의 삶이 안정적이고, 큰 문제가 없을 때는 당신의 통제추구적인 삶은 당신에게 심리적 안정과 일상의 규칙을 제공해줍니다. 당신의 삶을 지탱해주는 프레임을 제공하는 역할을 하는 것입니다. 그러나 통제란 동전의 양면 같은 것이어서 당신에게 안정을 주기도 하지만, 제약을 주기도 합니다. 안정과 제약의 균형이 잘 맞을 때는 별 문제가 없을 수 있으나, 당신의 지나친 통제추구가 당신의 삶에 지나친 제약을 만들어서 당신을 힘들게 할 수 있습니다. 당신이 삶에서 역경을 경험하거나 실패를 경험하게 될 때, 당신은 빨리 정답을 찾아 그 정답에 끼워 맞추고 당신과 주변을 더욱 더 통제하는 방식으로 문제를 해결하려고 합니다. 그러다 보니, 정작 문제의 본질은 간과되고 불안감을 줄이기 위한 통제만 강화되는 결과를 가져옵니다. 당신의 삶에서 이런 지나친 통제는 당신 삶에 지나친 제약이 되어 당신을 힘들게 만듭니다.

뿐만 아니라, 지나치게 높게 설정한 이상적인 기준은 당신이 뭘 하든지 스스로 만족하기 어렵게 합니다. 그런 높은 기준으로 인해 그 기준에 미치지 못하는 자신을 비하하고 자책하면서 의욕을 상실하고 자신감을 잃게 됩니다. 그리고 제대로 해내지 못할 것 같은 두려움으로 인해서 뭔가를 시작하는 것도 부담스러워 합니다. 이렇게 되면, 역설적으로 당신은 남들이 생각하는 이상적인 기준에 더욱 더 집착하게 되고 그 기준을 맞추기 위해서 자신을 더 괴롭히게 되는 부정적인 상태에 빠지게 됩니다. 이렇게 부정적인 상태에 빠지게 되면 당신이 삶의 한 영역을 통제하고자 가지고 있던 기준마저 흔들리게 되면서 삶의 다른 영역까지 더욱 더 통제를 강화하려고 하게 됩니다. 중심을 잃게 되는 것이지요. 이렇게 중심을 잃게 되면 당신은 자신도 모르게 감정 폭발 같은 돌출 행동을 하게 됩니다. 당신이 따라야 하는 규칙이 늘어나고, 기준이 더욱 더 높아지면 당신의 삶은 버거워지게 됩니다. 그리고 그런 기준을 다 만족시키지 못하는 당신 자신에 대한 불만 뿐 아니라, 당신의 주변이나 가족에 대해서도 불만이 커지게 됩니다. 주변 사람들이나 가족들은 당신의 발작적 불만 표출을 감당하느라 힘들 수도 있습니다.

당신이 이런 부정적인 상태에 빠지지 않기 위해서는 당신이 달성해야 한다고 믿고 있는 기준이 지나치게 이상적인 것은 아닌지, 남들의 기준에 맞추려고 하는 것은 아닌지, 진정 당신이 원하는 것인지, 당신에게 만족과 행복을 주는 기준인지 생각해볼 필요가 있습니다. 당신의 삶을 안정적으로 통제하는 것은 나쁘지 않지만, 지나친 기준과 통제로 당신을 괴롭히는 것은 삼가할 필요가 있습니다.