

# 中核問題・防衛パラダイム

家系の遺伝      対人関係の経験



## 中核問題

自我の精神的な安定を脅かす



- 愛されていない感じ
- 大事にされていない感じ
- 無能感という感じ
- 見下されている感じ
- コントロールされている感じ
- 認められていない感じ
- 脅されている感じ



## 精神防衛

精神的な安定を保つため

適応的

非適応的



満足感

社会的、職業的、  
恋愛関係などが順調に行く



トラブル

非活動的

活動的