

참자아 리더십 체크하고 염려하는 부분 분리시키기

참자아 리더십이란

앞서 설명한 바와 같이 참자아 상태에 있다는 것은 당신이 현재 상태에서 참자아 속성의 하나 이상을 경험하고 있다는 것을 의미한다. 만약 당신이 긍휼의 마음과 호기심 혹은 돌봄의 느낌을 가지고 있다면 당신은 참자아 상태에서 참자아 리더십을 경험하고 있는 것이다. 달리 말하면 당신이 라는 실재가 '의식의 자리'에 앉아 있는 것이다. 이 자리에서 표적 부분 알아가기를 진행하는 것이 안전하다.

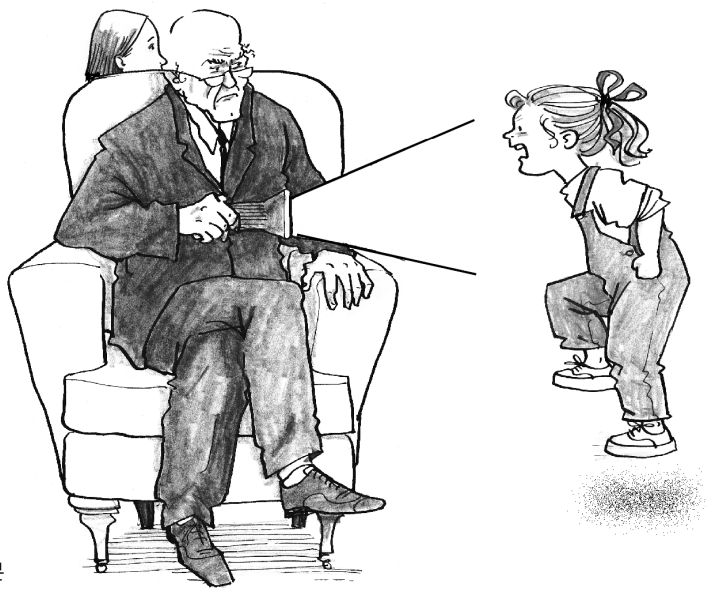
참자아 리더십을 왜 체크하는가

보통 우리가 우리 자신의 부분들을 자각할 때는 그것들을 평가한다. 우리는 우리가 좋아하고 인정하는 부분들을 끌어안으며 종종 우리가 긍정적이라 보는 부분들과 동일시한다. 우리는 문제가 있다고 보는 부분들을 거부한다. IFS는 그 어느 것도 독려하지 않으며 오히려 열린 마음으로 우리의 각 부분들을 알아가는 것에 관심을 갖는다. 이를 위하여 우리는 참자아 상태에 있고자 하는 것이다.

염려하는 부분

염려하는 부분은 표적 부분에 대해 염려하는 부분으로서 참자아와 섞여 있는 부분을 말한다. 이 부분은 표적 부분에 대해 참자아 상태에 있는 당신의 능력을 방해한다(다음 그림 참조).

염려하는 부분들은 의제와 의견을 가지고 있다. 예를 들어, 만약 당신이 표적 부분을 향해 화가 나거나 판단하거나 표적 부분을 두려워하거나 표적 부분을 제거하고 싶다면, 그 태도는 또 다른 부분에서 오고 있는 것이다. 참자아 상태에서 표적 부분과 열린 마음으로 접촉하기 위해서는 이 부분들을 파악하는 것이 중요하다.

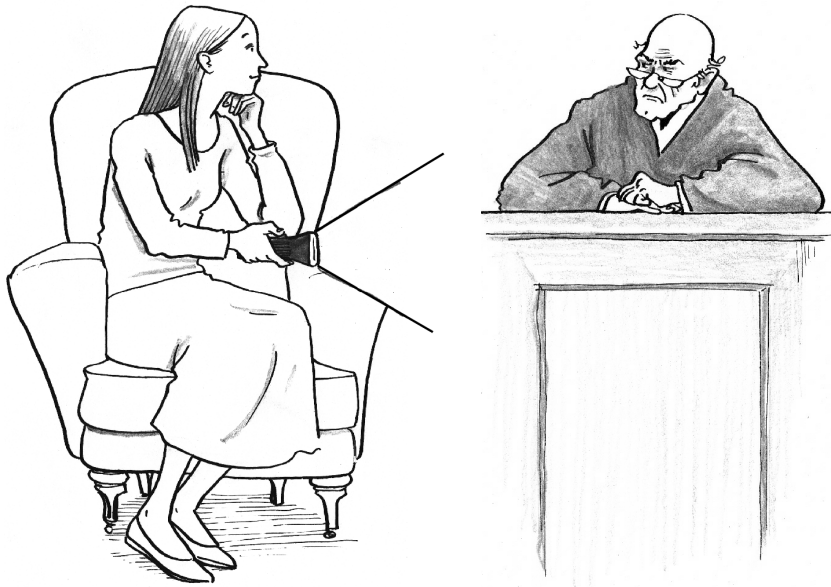


❶ 의식의 자리에 앉아 있는 염려하는 부분

염려하는 부분을 어떻게 체크하는가

IFS에서는 다음과 같은 마법의 질문을 던진다. “지금 표적 부분을 향하여 어떤 느낌이 듭니까?”

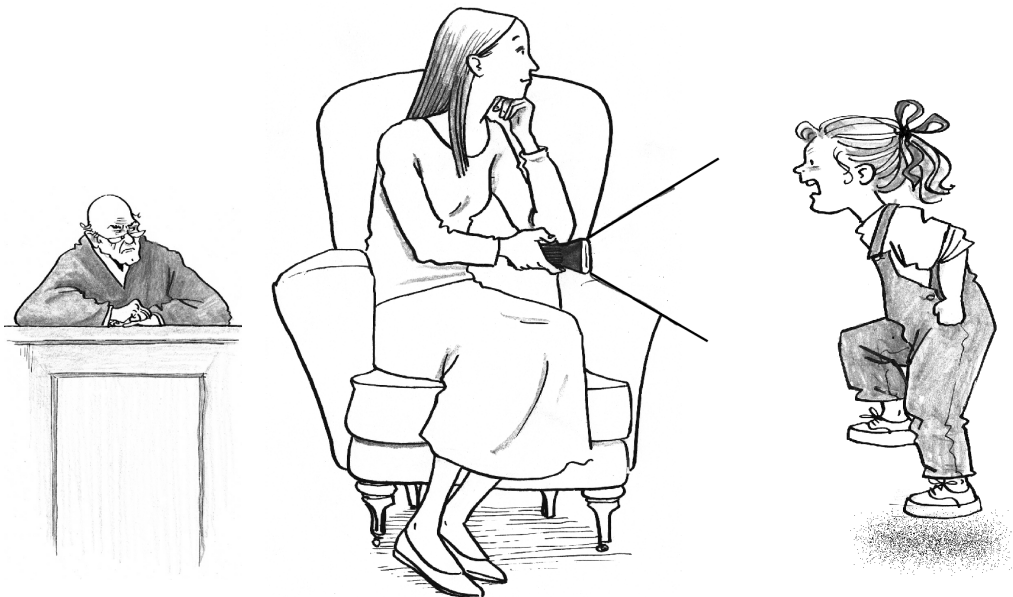
그리고 나서 내면에 공간을 만들고 어떤 것이 떠오르는지 본다. 그 질문은 표적 부분에 대한 평가나 표적 부분에 대한 당신의 의견을 끌어내기 위한 것이 아니다. 목적은 그 부분을 향하여 당신이 정서적으로 어떤 느낌이 드는가를 알아내기 위한 것이다. 표적 부분을 향하여 당신이 일반적으로 어떤 느낌이 드는지 혹은 표적 부분이 활성화되는 다른 상황에서 어떤 느낌이 드는지를 묻고 있는 것이 아니다. 당신이 그 부분과 관계를 맺고 있는 지금 이 순간 그 부분을 향하여 어떤 느낌이 드는가만 묻고 있는 것이다.



② 염려하는 부분에 초점을 맞추며 의식의 자리에 앉아 있는 참자아

염려하는 부분 분리시키기

당신이 참자아 상태에서 표적 부분과 함께할 수 있도록 염려하는 부분을 분리시킬 필요가 있다.



③ 표적 부분에 초점을 맞추며 의식의 자리에 앉아 있는 참자아

참자아 상태에서 표적 부분과 함께하기

당신이 표적 부분을 향하여 열린 마음과 호기심 및 공허의 마음 혹은 인정하는 마음이 들 때는 참자아 상태에 있는 것이다. 다음과 같은 경험이 그 예다.

- **열린 마음** : 아무런 특별한 느낌이 없다. 염려하는 부분이 있었던 곳에 공간이 생겼다. 나는 중립적이고 개입할 준비가 되어 있다.
- **호기심** : 나는 부분과 분리되어 있는 느낌이 든다. 그리고 진심으로 그 부분이 누구인지 그리고 그 부분이 내게 어떤 것을 이야기하거나 가르치려고 하는지 관심이 있다.
- **공허의 마음** : 나는 이 부분이 누구인지, 그 부분이 그 동안 어떤 것을 붙들고 있었는지 그리고 그 부분이 지금까지 그런 식으로 행동해온 이유가 무엇인지 좀 더 명료하게 알 수 있다.
- **인정하는 마음** : 이 부분이 나를 위해 얼마나 힘들게 일해왔는지 이해가 된다. 그 부분이 왜 여기에 있고 그 부분이 지금까지 해온 임무를 지금 이 순간 이해한다.

연습 **염려하는 부분 분리시키기**

이 연습을 위해서 당신이 좋아하지 않거나 어떤 강한 배척감을 가지고 있는 보호자를 선택하라. 예를 들면, 당신에게 쉽게 화를 내고 친구들과의 관계를 방해하는 부분이 있을 수 있다. 혹은 긴장을 유지하거나 체중을 줄이려고 애쓰고 있음에도 불구하고 과식하는 부분이 있을 수 있다. 당연히 당신은 이러한 부분들에게 반응을 보일 것이다. 당신은 그들을 판단하거나 그들에게 화를 내고 그들을 제거하고 싶어 할 수 있다. 또한 그들과 거리를 두어 (서먹서먹한 느낌이 들거나) 그들을 두려워하는 느낌이 들 수도 있다. 어느 하나라도 이러한 태도가 생기면 그것은 당신의 염려하는 부분으로부터 오고 있는 것이다. 시간을 내어 당신이 좀 더 알고 싶어 하는 보호자를 선택하라. 먼저 보호자에게 접근하라(P1단계, 13쪽). 그리고 나서 가능한 한 보호자를 분리시키라(P2단계, 25쪽). 이 보호자는 당신의 표적 부분이 된다.

당신 몸 안에서 어떤 일이 일어나고 있는지 그리고 그 부분과 관계를 맺을 때, 그 부분이 당신에게 어떻게 반응하고 있는지 주목하라. _____

마법의 질문을 던지라. “지금 표적 부분을 향하여 어떤 느낌이 드는가?”

분노, 좌절, 그 부분이 없어졌으면 하는 바람 중 어떤 것이 감지되는가? 이런 반응을 보이는 부분이 염려하는 부분이다. 다음 차트에 답을 적어넣으라.



염려하는 부분

이름 :

염려하는 부분

이름 :

염려하는 부분

이름 :

표적 부분

이름 :

혹시라도 당신이 그 부분에 대해 열린 마음이나 호기심 혹은 긍휼의 마음을 갖게 되었다면 당신은 아마도 참자아 상태에 있는 것이다. 하지만 당신이 어려움을 겪고 있는 부분을 선택하라고 요청하였으므로 연습하는 이 순간에 참자아 상태에 있을 가능성은 낮다.

보기 염려하는 부분 분리시키기



염려하는 부분

이름 : 분노

느낌 : 그 부분을 미워한다.

염려하는 부분

이름 : 좌절

느낌 : 없어졌으면 좋겠다.

염려하는 부분

이름 : 궁핍

느낌 : 그 부분 없이는 살 수 없다.

표적 부분

이름 : 완벽주의자

염려하는 부분에게 긴장을 늦추라고 요청하기

당신이 열린 마음으로 표적 부분을 알아갈 수 있도록 염려하는 부분에게 지금 이 순간만이라도 비켜설 (혹은 긴장을 늦출) 용의가 있는지 물어보라. 염려하는 부분이 동의할 수도 있고 그렇지 않을 수도 있다.

1. 염려하는 부분이 긴장을 늦출 의향이 있는 경우

만약 동의한다면 당신은 몸 안에서 순간적으로 긴장이 풀리거나 열린 공간이 생기는 것을 느끼게 된다. 그 부분이 점차로 멀어져가는 모습으로 보일 수도 있다. 그 부분이 긴장을 늦추겠다고 말하는 음성을 들을 수도 있고, 그 부분이 비켜서거나 긴장을 늦추는 대가로 어떤 협상을 요구할 수도 있다.

원래의 염려하는 부분이 긴장을 늦추게 되면 다시 질문하라. “표적 부분을 향하여 어떤 느낌이 드는가?”

때로는 이렇게 이야기하는 것이 도움이 될 수 있다. “분노와 좌절이 비켜섰는데 이제는 그 부분을 향하여 어떤 느낌이 드는가?” 만약 또 다른 염려하는 부분이 있다는 것을 알게 되면 참자아 상태에서 열린 공간이 느껴지고 호기심이나 긍휼의 마음이 느껴질 때까지 그 과정을 반복하라.

여기서부터 당신은 참자아 상태에서 표적 부분을 알아갈 수 있게 된다.

2. 염려하는 부분이 긴장을 늦출 용의가 없는 경우

만약 염려하는 부분이 비켜설 의향이 없다면 당신은 비켜설 때 어떤 유익이 있는지를 설명해줄 수 있다. 이렇게 이야기할 수 있을 것이다. “나는 진정으로 이 부분(표적 부분)을 돕고 싶습니다. 그 부분은 치유가 필요한 것으로 보입니다. 나는 그 부분을 알아가고 싶습니다. 열린, 호기심을 가진 상태에서 다가가는 것만이 효과적인 방법입니다. 내가 참자아 상태에서 그 부분과 접촉할 수 있도록 나와 거리를 두어주시면 고맙겠습니다.”

염려하는 부분이 가진 두려움에 귀를 기울이고 안심시킨다. 부분들이 가진 일반적인 두려움이 어떤 것인지는 30~31쪽을 보라.

표적 부분을 서로 바꾸기 : 만약 염려하는 부분이 여전히 비켜서지 않으려 한다면 염려하는 부분을 새로운 표적 부분으로 만들어 위와 같이 작업하라. 모든 단계를 거치라(P2~P5단계).

일단 길을 깨끗이 정리했으므로, 원래의 표적 부분으로 되돌아가거나 새로운 표적 부분과 작업

을 계속할 수 있다. 이것은 당신의 내면 시스템 전체에 대한 결정이 된다. 잠시 중단하고 지금까지 작업했던 모든 부분에게 어떻게 진행하는 것이 가장 좋은지 물어본다. 답을 기다려본다. 어떤 것이 당신에게 최선인지는 보통 드러나게 된다.

사이드라인에 앉아 있기 : 염려하는 부분이 사이드라인에서 구경하다가 위협하다 생각하면 개입하는 것도 괜찮다. 만약 부분에게 이렇게 약속했다면 그 부분이 다시 개입하고자 하는지 감지하도록 하라. 그리고 그 부분을 인정하고 어떤 것을 염려하는지 알아보라.

염려하는 부분이 비켜섰는지 확실치 않은 경우 : 염려하는 부분이 비켜섰는지 확실치 않다면 표적 부분을 알아가는 작업을 진행하며 일이 어떻게 진행되는지 보라. 그리고 나서 염려하는 부분을 좀 더 분리시키거나 또 다른 염려하는 부분과 작업할 필요가 있음을 깨닫게 될 수도 있다.

염려하는 부분이 비켜서지 않았음을 알 수 있는 방법

1. 표적 부분이 질문에 반응하고 있지 않거나 대화 진행을 방해하고 있다. 표적 부분에 접근할 수 없다. 왜 그렇게 행동하는가 물어보면 당신을 신뢰하지 못하기 때문이라고 이야기한다.
2. 당신이 표적 부분에게 질문하는 것이 아니라 머릿속으로 표적 부분을 이해하고 있다.
3. 당신이 묻고 있는 질문이 판단하거나 추궁하는 듯한 말투이다.
4. 표적 부분이 왜 그리 행동하고 있는지 이해하지 못하고 있다.
5. 표적 부분과 신뢰관계를 성공적으로 형성하지 못하고 있다.

연습 당신의 부분들을 매핑하기

부분들의 매핑(mapping) 작업은 매우 유용하다. 매핑 작업은 부분들 간의 관계를 명료화시켜주고, 시작점에 있는 부분들의 수효를 구체화시켜주며, 보호적인 시스템을 깨닫게 해주고, 어떤 부분들이 그 시스템 중심에 있으며 어떤 부분들이 변방에 있는지, 부분들이 참가자와의 관계 측면에서 어디쯤 위치하고 있는지 등을 보여줄 수 있다.

매핑 작업은 당신이 시스템을 막 알아가기 시작하는 단계에서 할 수 있다. 작업을 계속하면서 원래의 맵(map)을 정기적으로 대조해보면 어떤 변화가 있었는지 알 수 있다. 또한 당신의 내면작업을 시각적으로 추적하고 어디에 초점을 맞추어야 할지를 결정하는 진행점검 도구로서 부분들의

매핑 작업을 사용할 수도 있다.

당신의 시스템을 매핑하는 데는 여러 가지 방법이 있다. 한 가지는 큰 종이 위에 부분들의 이름이나 이미지를 알고 있는 대로 기록하는 것이다. 그들 간의 관계를 보여주기 위해서 선이나 화살표를 그릴 수 있다. 다음은 내가 즐겨 사용하는 방법이다.

- 신문지만 한 종이를 준비한다.
- 상단 중앙에 하트를 그리고 그 안에 당신의 이름을 적는다. 이것이 참자아이다.
- 적어도 두 가지 서로 다른 색깔의 포스트잇으로 작업한다. 보호자와 추방자의 색깔을 달리 한다. 참자아로 사용할 하트 모양의 포스트잇이 있다면 더욱 좋다.

생각나거나 느껴지는 대로 포스트잇에 부분들의 이름을 적기 시작한다. 그리고 종이 위에 여기 저기 펼쳐놓는다. 한 부분이 보호자이고 다른 하나가 추방자라는 감이 오면 적절한 색깔을 택한다. 상황이 좀 더 명확해지면서 색깔을 바꿀 수도 있다.

일단 모든 부분들이 종이 위에 놓이면, 좀 떨어져 앉아 내려다본다. 참자아 상태에서 부분들을 바라볼 수 있도록 중심 잡는 훈련을 하는 것이 좋다. 뒀다 싶으면 배에 손을 얹고 심호흡을 몇 번 한다.

이제 부분들 사이의 관계를 반영하기 위해 포스트잇을 이동시키기 시작하라.

- 어떤 부분들이 동맹을 맺고 함께 작업하고 있는가?
- 어떤 부분들이 양극화되어 있고 서로 싸우고 있는가?
- 어떤 부분들이 숨어 있는가?
- 어떤 부분들이 다른 부분들을 보호하고 있는가?
- 참자아가 표적 부분을 알아가지 못하도록 가로막는 염려하는 부분들은 어떤 것들인가?

일단 당신이 부분들의 재배열을 끝냈으면 다시 좀 떨어져 앉아 생각해보라. 또 다른 부분들이 생각났는가? 추가하라. 이제 어떻게 보이고, 어떤 느낌이 드는가?

당신 앞에 놓인 맵을 보면서 당신의 정서 상태나 신체 자각에 어떤 변화가 있는지 감지해보라. 당신이 탐구해보고 시작하고 싶은 명확한 시작점이 보이는가? 참자아의 도움이나 자원을 필요로 하는 부분들이 눈에 띄는가?