

## 엔카운터를 통해 나를 바라보다

*“21세기는 이타적 협업이 전제되지 않으면 생존하기 힘든 시대이다. 제러미 리프킨이 다가오는 시대를 [공감의 시대]라고 특정한 이유이기도 하다. 따라서 오늘의 리더들에게 요구되는 제1덕목은 ‘공감력’이라는 것에 의문의 여지가 없다.”*

엔카운터(Encounter)는 10명 내외의 인원이 집중적으로 마음을 내놓고 만남을 하는 그룹테라피의 한 방법이다. 심리학자 칼 로저스(Carl Rogers)는 기존 1:1 내담자 중심의 상담요법에서 집중적인 그룹체험 방법을 고안해냈으며, 이를 통해 자신과 타인의 삶, 그리고 그룹의 힘을 동시에 체험하게 하였다. 이 장(場)에서는 폭력을 제외한 모든 것이 가능하다.

나에게 엔카운터는 한마디로 ‘아비규환’이었다. 4박 5일간 아침부터 늦은 저녁까지 그 상황에 직면하는 것만으로도 엄청난 에너지가 필요했다. 이런 치열한 과정 속에서 나는 다음과 같은 몇 가지 깨달음을 얻을 수 있었다.

먼저, 부정정서와 긍정정서에 대한 편견이다. 누군가 무엇을 이야기할 때 그것이 누구에게는 가슴을 찌르는 부정정서로, 누구에게는 동정이나 지지로 느껴진다는 것을 통해서 이 마음/정서가 온전히 자신이 지어내는 것임을 확연히 알았다.

다음으로, 공감과 지지가 얼마나 중요한지에 대한 깨달음이다. 우리는 살면서 의도치 않게 많은 고통에 처하게 된다. 그럴 때 우리에게 필요한 가장 중요한 것은 공감과 지지라는 것을 알게 되었다. 이것이 곧 사람을 죽일 수도 있고 살릴 수도 있겠구나!라는 깨달음은 내 삶에 큰 울림이 되었다.

끝으로, 다름에 대한 확고한 이해다. 다름의 자연성을 이해하고 그것을 매력으로 느낄 수 있다면 우리는 어떤 상황 속에서도 고요를 유지할 수 있을 것이다.

21세기는 이타적 협업이 전제되지 않으면 생존하기 힘든 시대이다. 제러미 리프킨이 다가오는 시대를 [공감의 시대]라고 특정한 이유이기도 하다. 따라서 오늘의 리더들에게 요구되는 제1덕목은 ‘공감력’이라는 것에 의문의 여지가 없다.

나는 이번 엔카운터를 통해서 참가자 한 명 한 명의 삶이 곧 내 삶이고, 내 고통이었다라는 것을 바라보았다. 동시에 그들은 모두 내 스승이었다. 오늘의 인연으로 그들의 삶이 더 가벼워지고, 행복하며 늘 고요함이 함께할 길 기도한다.

Written by C.E.O James Roh(노상충)

“공격성, 그것을 지양하는 것이 성숙한 삶이다.” \_ 칼 로저스



James Roh

