

[경험보고서 중간]

학과: 행정학과

학번: 1972001

이름: 고수민

이 수업을 통해 새롭게 알아가는 것들이 내겐 많이 있다. 수업의 중간까지 흐른 지금 내가 많은 성장을 하고 달라졌음을 느끼고 알아가는 시간이 내게 행복이라는 걸 꽤 중요하게 알게 된 가르침이지 않을까라고 생각한다. 나는 이 수업을 듣기 전에 비폭력대화라는 것을 알지 못했다. 난 항상 말에는 가시가 박혀서 가해자가 내가 될 수도 있고, 누군가가 나에게 가해를 할 수 있는 도구라고 생각해왔다. 이러한 선입견을 깨뜨리게 된 것은 비폭력적인 대화는 나의 삶 뿐이 아니라 모두의 행복한 삶을 위해 필요하고 배워야한다는 저자의 말 이었다. 처음엔 낯설고 이게 적용이 될까하는 의구심을 품고 있었다. 나는 비록 조장을 맡고 있지만 말을 하는데 두려움을 느끼는 인간이었다. 말은 한번 쏟아지면 주워담을 수 없는 양동이의 물과도 같았다. 인간관계와 의사소통 자칫하면 딱딱하고 지루할 수 있던 수업을 실제로 행동하고 조원들과 내 상처, 부족한 점을 이야기하면서 치유 받는 기쁨이 인간이 왜 사회적으로 살아가는 사회적 동물인지 알게 해주는 것 같았다.

매주 난 조장이기에 조원들에게 NVC를 효과적으로 사용하는 기쁨을 선물로 전달하고자 노력해야만 했다. 처음엔 버겁고 무서웠다. 개인과제를 할 때에도 조원들에게 잘못된 정보를 전달해줄까 노심초사하면서 몇 번을 반복해서 책을 반복해서 읽으면서 피피티를 구상하고 만들었다. 개인과제라서 내 자아와의 소통을 하는 시간을 가져보기도 하면서 내가 많이 의사소통하기를 어려워 하는 사람이라는 걸 알았다. 수업 전에 개인과제를 하면서 연습파트에서 특하고 던져지는 질문에 답변을 꺼리는 내모습은 내가 용기내지 않으면 용기내지 못하는 조원들의 모습과 많이도 닮아있었다. 처음엔 죄책감이 생겼다. 내가 소심한 조장이라서 조원들이 잘 용기를 못 내고 개인연습이 원활히 안 이뤄지면 어쩌나하고 주눅이 들었는데 조원들이 오히려 잘하고 있다고 격려를 해주고 난 피드백을 거리낌 없이 받아들이기 시작했다. 조장을 하기 위해서 내가 먼저 나섰다. 개인연습을 6장을 진행하는 동안 직접 실습해보았다.

나는 NVC를 배우기 전까지는 관찰과 느낌, 욕구와 부탁을 표현하는 방법을 잘 모르는 언어생활패턴을 가지고 있었다. 그래서 평가와 관찰을 구분하지 않은 채로 언어로 의사소통을 시도하다보니 상처를 받거나 준 경험이 많음을 깨달았다. 특히 사실과 추측을 혼동해서 사람을 평가하는 것이 정말 나쁜 습관이라는 것을 깨닫는 계기가 되었다. 평가와 관찰을 구별할 수 있게 되면서 다른 사람의 생각, 느낌, 의도나 욕구에 대해 자신이 추측한 것만이 사실이라고 암시하는 말을 하는 태도의 횡수가 줄어들었다. 여러 사람들의 의견을 들어주는 경청의 태도와 공감하는 방법을 통해 마음이 서서히 따뜻해지고 연민을 마음 속에서 우러나서 행하는 사람이 되어가는 모습을 발견했다. 또한 느낌을 표현하지 않는 대가를 알게 되었다. 나는 내 자신의 느낌을 숨기는데 익숙한 사람이었다. 항상 나보다 남의 감정이 우선인 사람이었다. 사람들의 눈치를 살피고 그에 따라 행동하고 내 마음이 다치는 줄 모르고 살아왔다. 하지만 저자가 말하는 글과 연습에서 자신의 솔직한 느낌을 인정하고 표현하는 것이 갈등을 해결하는데 도움이 될 수 있다는 말에 영감을 받고 내 답답했던 자아는 탈출을 하기 시작했다. 내 자신의 느낌을 말하고 표현할 수 있는 사람이 되기까지 쉽지는 않았다. 자신에 관한 생각을 나타내는 표현과 실제의 느낌을 나타내는 표현을 구분하는 것이 생각보다 어려운 과정이었기 때문이었다. 난 이젠 다른 사람들의 반응과 태도에 대한 우리의 생각과 느낌을 구별할 줄 아는 자신의

자아를 존중하고 사랑해주는 새로운 고수민이 되었다. 느낌을 표현할 때 자주 쓰는 말만 사용하고 갇혀서 생각했지만 느낌을 표현하는 어휘를 늘리는 노력을 하면서 사람들에게 달라지고 생기가 있어보인다는 이야기를 많이 들었다. 긍정적이고 좀 더 욕구를 잘 표현할 수 있는 사람이 되어 자유롭고 즐거운 기분이 들었다. 또한 나처럼 느낌을 표현하기 어려워하는 사람에게 위로를 건네고 도와줄 수 있는 상담가를 하고싶다는 소망이 생겼다. 그 사람의 하루에 어떤 욕구가 충족이 되지 못해 서럽고 힘들었는지 또는 기쁜 일은 무엇이었는지 하나 둘 알아가고 사람들의 다친 마음을 치유시켜주고 싶은 사람이 되고싶어서 더 NVC에 관심이 가고 노력하게 되었다.

정서적 노예상태, 알미운 단계를 넘어 정서적 해방까지 여러 단계를 거치면서 성장하는 내 모습을 보면서 아직 어린아이같은 모습도 있다는 모습에 쑥스럽고 부끄럽기도 했다. 이전의 나는 다른사람의 감정을 살피면서 자신을 탓하는 사람이었다. 주눅들고 기운이 없는 그런 작은 내모습을 생각하니 내가 나 자신한테 너무하다는 생각이 들었다. 이제 다른사람의 감정에 너무 얽매이기보단 인식을 하고 연민으로 보살피는 사람으로 성장한 내 자아에게 수고했다는 말을 건네주고 싶다.

부탁하기 어려워하고 망설이던 내게 괜찮다고 누구나 힘들게 부탁이라고 말을 건네는 것처럼 다가온 저자의 말은 나를 감동시켰다. 우울은 우리가 착한 사람으로 행동할 때 얻는 보상이라는 말은 많은 공감이 들었다. 힘든 일상 속에 우울은 내가 누군가를 위해 부탁도 망설이고, 부탁을 거절하지 못하는 친절병에 대한 후회와 푸념이 있어도 괜찮다는 말처럼 들렸다. 특히 어려웠던 부분은 들은 대로 다시 말해 달라고 부탁하기였다. 익숙하지 않았기 때문에 시도를 잘 해보지 못했기 때문이다. 하지만 친구에게 다시말해 줄래?라고 했을 때 내 걱정과 달리 친절하고 다정하게 내가 말한 내용을 다시 말해주는 것이 아닌가? 친구가 노력하는 모습을 보여주니 정말 많이 감사하고 좋은 느낌이 샘솟는 기분이었다.

솔직한 반응을 부탁하기를 연습할 때는 상대도 나도 조금 힘들어했다. 상대가 무엇을 느끼는지, 상대가 무엇을 생각하는지, 상대가 내 제안을 받아들일 의사가 있는지에 대해서 인간관계에 지친 사람들은 부탁을 거절하기 어려워하는 예스맨이 되고만다. 그래서 더더욱 힘들었다. 처음엔 노라고 말하기 어려워하던 사람들이 노라고 솔직하게 말해줄 때 부탁을 거절 받았다고 생각이 들지 않았다. 오히려 부탁을 수락받은 기분으로 기분 좋게 끝났던 부탁이었다.

여러사람에게 부탁하는 활동은 조별모임에서 연습해보았다. 내가 조장이기에 조원들에게 어떤 반응을 원하는지 분명하지 않으면 조별모임의 시간을 낭비하게 되는 순간이었다. 조원들의 적극적인 참여를 원했기 때문에 조원들에게 제가 효율적인 모임 시간 사용을 위해 개인연습 활동에 대해서 경험해보신 사례를 함께 나눠주시겠어요? 라고 말씀드리자 조원들의 적극적인 활동이 이어지기 시작했다. 고맙고 조별활동모임을 진행하는 것이 감사했다.

학기초에 나는 사랑하는 사람에게 따뜻한 사랑의 한마디를 편지나 메시지로 자주 전하고 싶다는 목표를 세웠다. 하루에 용기를 내고 사랑을 고백하면서 NVC를 통해 서로의 갈등을 해결하며 더더욱 성장하는 우리의 커플 모습을 보면서 어른이 되가는 기분을 느꼈다. NVC를 배우기 전에는 오빠와 내가 많이 싸웠는데 요즘에는 서로를 존중하고 배려하면서 연민으로 보살피고 사랑을 하고 있다. 행동목표가 잘 달성되고 있는 모습과 내 주변의 사람이 웃는 모습을 보면서 앞으로도 성장할 내 모습이 기대된다. 더 적극적인 리더십을 발휘하는 리더가 되기 위해서 의사소통을 비폭력대화로 적용하는 방안을 모색하고 있다. 내가 조원이라면? 이라는 입장에서 관찰과 욕구를 표현해보고 조장진행준비를 하다보니 성과가 좋았고, 조원들의 피드백도 좋았기 때문에 앞으로도 1조 모임에 많은 적극적이고 조원들을 위해 노력하고 성장하면서 같

이 배워나가는 조장이 되고 싶다!