

인간 유형의 진화 과정

| 수잔 델린저 | 김세정 옮김 |

이 글은 $\square \circ \Delta S$ 의 에너지를 통해 사람의 심리를 풀어내고 자신을 돌아보게 하는 도형심리학에서 각 유형의 사람들이 자신이라는 틀 '안'에 있다가 어떻게 나와 변화되어 가는지를 설명해준다. 자신은 어떤 형인지 한번 살펴보고 그 변화 과정을 지켜보라(편집자 주).

사람은 변할 수 있고, 변한다. 변화를 일으키는 원인이 외부 세상이 되기도 하고, 때로는 스스로 자극을 받아 가보지 않았던 길을 택하기도 한다. 지금부터 유형별로 진화되었을 때 어떤 모습을 보이는지 알아보기로 한다.

박스(□)형의 진화

세월이 지나면서 박스형은 스스로 만들어놓은 틀에 갇혀 있는 자신을 발견한다. 이 틀을 깰 수 있느냐에 따라 박스형의 진화 여부가 결정된다. 박스형 대부분이 자신이 정해놓은 규칙과 일과에 갇혀 살다가 생을 마감한다. 불만이 과도하게 쌓이면 박스형은 두 가지 유형으로

진화한다. 첫 번째로 가장 유력한 진화는 삼각형을 닮으려는 것이다. 모방자인 박스형은 삼각형의 지도자로서의 자질을 드러낸다. 박스형은 지도자로서 필요한 지식은 갖추고 있지만 행동으로 옮길 만한 집중력과 용기가 부족하다. 삼각형으로 진화한 박스형은 자신의 결점을 극복하여 결정력이 강해진다. 박스형은 결정력이 향상되면 책임자에서 벗어나 권위자가 될 수 있다. 박스형의 사생활은 이와는 또 다른 문제이다. 두 번째 진화 유형으로 박스형은 원형이 되고 싶어 한다. 하지만 원형으로 진화하는 것은 감정적이지 않고 사교적이지 못한 박스형에게는 몹시 고통스러운 경험이 될 수 있다. 이 같은 개인의 진화는 이혼이나 사랑하는 사람을 잃는 등의 외부 문제에서 비롯된다. 어느 날 갑자기 냉정한 박스형이 사람들과 친분을 쌓기 시작한다. 그러나 이 방법은 박스형에게 너무나 새롭기 때문에 성공하지 못할 수도 있다. 마음 속 깊이 새겨져 있던 감정이 표출되면 박스형은 익숙지 않은 감정에 빠져 헤어 나오지 못할 수도 있다. 고통스럽지만 박스형이 인간에 대한 감수성과 애정을 높이기 위해서는 꼭 필요한 단계이다. 원형으로의 전환이 완벽하게 이루어지면 그 결과는 꽤 만족스럽다. 몇 년간 사랑하는 사람들과 떨어져 지낸 후 다시 만나면 박스형은 두 팔 벌려 행복의 눈물을 흘리며 그들을 반길 것이다. 그동안 쌓인 감정이 풀리고, 따뜻한 기운이 얼어붙은 마음을 서서히 녹인다. 박스형을 사랑하는 사람들은 이 정도 애정표현이면 충분히 만족한다. 까탈스럽던 박스형이 부드러워졌기 때문이다.

삼각(△)형의 진화

나이가 어느 정도 들고 나서야 삼각형은 여유롭고 삶을 충분히 즐

길 줄 알게 된다. 지배적이던 삼각형이 일에서 손을 떼고 남을 동경하기도 한다. 지배권을 남에게 넘기고, 사람들에게 관심을 갖고 그들을 신뢰하는 법을 배운다. 배우자로서는 원형의 성향이 나타나며, 가족과 지내는 일이 가장 기쁘다. 그렇지만 불행히도 자녀들은 이미 다 성장했고, 손주들은 삼각형의 진화로 인한 혜택을 받는다. 삼각형은 중년의 위기를 심하게 겪는 사람으로, 이러한 변화는 극적인 효과를 낳는다. 일에만 몰두했던 사람이 마음의 평화를 찾으며 동료들을 배려하기 시작한다. 이때 결혼생활의 위기가 찾아온다. 삼각형 유형의 부모는 중년이 되면 먼저 자녀들과 친해진다. 원형의 성향이 강하게 나타나기 시작하면서 삼각형은 성격이 완전히 변해 삼각형답지 않게 관대하고 진심으로 애정 어린 행동을 보인다. 삼각형이 원형으로 진화하면, 상대방이 자신을 존중한다면 그저 대화만으로도 즐겁고 스스로 평안을 이루어낸다. 상사로서 삼각형은 경력을 많이 쌓고 나면 ‘인정 많은 지도자’가 되어 부드러워진다. 이때 조연자 역할을 하면서 ‘생성기’에 접어들었음을 보여주기 쉬운데, 이 과정에서 직원들을 편애하기도 한다. 삼각형은 50대나 60대 후반, 70대 초반에 이르러서야 훌륭한 지도자 역할을 한다. 자기중심적이고 독재적이던 리더십 방식이 민주적이고 아버지 같이 푸근한 스타일로 바뀐다(삼각형이 자유방임형의 지도자가 되는 일은 거의 없다). 삼각형은 그동안 너무나 치열하게 살아왔기에 이제는 경쟁하고 맞서기를 꺼려한다. 그래서 경쟁에서 이기려고만 하지 않는다. 권한을 남에게 위임하기도 하고, 남의 의견을 받아들이는 융통성 있는 지도자가 된다. 지위는 예전만큼 중요하지 않다(삼각형은 이미 높은 위치에 올라가봤다). 삼각형이 진화했을 때가 시민활동과 사회봉사에 참여하기에 가장 적절한 시기이다. 삼각형이 정치계에 발을 들여놓는 것은 지극히 자연스런 과정이다. 원숙

하고 현명한 삼각형은 정치계의 훌륭한 후보자인데, 타고난 리더 이 자신의 출세를 위해서가 아니라 사회를 위해 정의롭게 사용될 수 있기 때문이다. 결론적으로 진화된 삼각형은 사회에 큰 기여를 할 수 있는 바람직한 지도자이다. 동시에 어느 누구보다 멋진 파트너가 될 수 있다.

원(○)형의 진화

어떤 면에서 보면 원형의 진화는 그리 반길 만한 일은 아니다. 호감 있고, 격려를 잘 하고, 남을 잘 보살피는 사람이 변하면 이들에게 의지하는 사람들은 실망하거나 도리어 그 변화에 화를 내기도 한다. 그렇지만 원형의 사랑에 진정으로 보답하고 싶은 사람들은 원형의 현저한 변화를 이해하고 오히려 박수를 쳐줄 것이다. 유형들 중에서 원형의 진화는 정말 고통스러우면서도 극적인 변화다. 원형의 끊임없는 대인관계는 진화하면서 줄어든다(신기하게도 박스형과 삼각형이 진화할 때 드러나는 성향이 바로 인간관계 형성이다). 원형은 남을 기쁘게 하기 위해 자신의 일은 제쳐놓을 정도로 헌신적인 사람이다. 원형은 진화할 때 이렇게 주기만 하는 마음이 무감각해진다. 이때 원형은 남보다 자신의 만족을 위해 애쓴다. 원형은 그동안 자신이 베푼 친절을 이용한 사람들에게 화가 나서 이러한 변화를 꾀한다. 세월이 흐르면서 남을 먼저 배려했던 자신의 태도에 지쳐 결국 진화한다. 원형은 자신의 사교성만을 요구하고 지도자로서는 받아들이지 않는 세상에 결국 화를 낸다. 이런 냉혹한 현실 때문에 원형은 리더가 되고 싶어 한다. 오랜 세월이 지나면서 원형은 항상 모든 사람을 기쁘게 할 수 없다는 사실을 깨닫는다. 그래서 원형 상사는 사람들에게 기쁨을 주고 싶

을 때 인기가 없어지더라도 이제 그만하라는 부하 직원들의 원성 때문에 괴로워한다. 직원들의 말대로 하지 않으면 존경심을 잃고, 결국 괴로워진다.

원형의 진화 단계는 각 유형의 자질을 닮는 세 단계로 나누어진다.

1단계 - 지그재그형, 2단계 - 박스형, 3단계 - 삼각형이다

• **1단계** : 처음에 원형이 주로 진화하는 유형은 지그재그형인데, 둘 다 우뇌형이기 때문이다. 원형 상사는 부하 직원과의 불화가 생겼다는 사실을 알게 되면 그 해결책을 찾기 위해 굉장한 창의력을 발휘한다. 원형은 탁월한 의사소통 능력을 지닌 사람으로, 문제를 해결하기 위해 지그재그형의 극적이고 전도자적인 기법을 채택하기도 한다. 원형은 직원과의 타협을 바라기 때문이다. 그러나 이러한 접근방법이 임시방편은 될 수 있지만 오래 지속되기는 힘들다.

• **2단계** : 지그재그형의 창조적인 문제해결책이 효과가 없다는 판단이 들면, 원형은 한 걸음 물러서서 박스형의 태도를 취한다. 부하 직원과 맞서지 않고, 원형 상사는 자신의 결정을 뒷받침할 자료를 더 찾아야겠다는 생각에 박스형 리더의 냉철하고, 초연하며, 거리감 있는 태도를 취한다. 2단계는 친구들이 원형에게 다가가기 가장 힘들어하는 단계다. 상냥한 원형이 갑자기 변했기 때문이다. 그렇지만 원형 안에 숨어있는 진정한 힘을 발견하기 위해서는 꼭 필요한 단계다. 원형은 사람에 대한 의존도가 낮아지고 예전에 자주 잃어버렸던 자신감을 되찾는다.

• **3단계** : 원형이 삼각형의 모습을 보이면 그만큼 바람직한 변화도

없다. 원형은 여전히 원형이지만 강해지고 새로운 용기를 얻는다. 자신 안의 강한 면을 발견하고, 감성과 이성 사이에서 갈등했던 문제들에 대해 판단할 수 있는 지혜가 생긴다. 원형은 늘 대중이 바라는 결정을 내리곤 했지만, 이제는 정확한 판단을 위해 필요한 지혜와 용기를 갖게 되었다.

완벽하게 전환이 이루어졌을 때, 원형은 네 유형 중에서 최고의 리더를 갖추게 된다. 원형은 (1) 사람들에게 거짓 없이 진정한 관심을 보이고, (2) 애매한 문제를 해결할 줄 아는 지혜가 생기며, (3) 실행 가능한 합의에 도달할 줄도 알고, (4) 일에 대한 지식도 쌓이고, (5) 어려운 결정을 내릴 용기도 생기고, (6) 사람들이 관심을 많이 보이는 화젯거리로 소통하고 자극을 주기도 한다. 상사에게는 진화된 원형의 모습이 필요하다.

(주의: 지금까지 단계는 아주 이상화된 시나리오다. 실제로 마지막 단계까지 이르는 원형은 거의 없다. 정해진 단계를 모두 거치지만 대부분 1, 2단계에서 그치고, 원래 친숙하며 따뜻하고 우유부단한 원형 본연의 모습으로 되돌아간다.)

지그재그(S)형의 진화

지그재그형이 진화할 가능성은 거의 없다고 미리 말해두는 게 나을 것 같다. 한 번 지그재그형은 영원한 지그재그형이다. 호랑이가 줄 무늬를 쉽게 바꿀 수 없는 것과 같은 이치다. 성격뿐만 아니라 사고방식 또한 독특하다. 하지만 지그재그형은 가끔 순간 진화를 겪을지도 모른다. 그렇다고 속단하지 말라. 창조성과 극적인 표현력은 언제

든지 다시 드러난다. 지그재그형은 생활환경에 따라 일시적으로 진화한다. (1) 박스형처럼 정규 직업을 갖거나, (2) 관중이 필요할 때 원형처럼 애정 어린 행동을 한다거나, (3) 새로운 아이디어를 지키기 위해 삼각형처럼 논쟁을 한다. 그러나 지그재그형이 완전히 다른 유형으로 진화하기란 거의 불가능하다. 완전한 지그재그형은 방랑벽이 있다. 지치지 않고 끊임없이 경험하고, 탐구하고, 발견한다. 지그재그형이 깊이 생각하기를 잠시 접어두는 때는 자신이 파티에서 분위기를 띄워야 할 입장에 처해 있을 때이다. 이때 지그재그형의 성향이 약간 변경될 수 있지만 쉽게 변하지 않는다. 세월이 흐르면 지그재그형의 지칠 줄 모르는 에너지도 약해질 것이다. 신체적으로도 쇠약해져 사람들을 만나거나 이리저리 정신없이 돌아다니던 활력도 사라지게 될 것이다. 뇌졸중이나 폐기종(지그재그형은 담배를 끊지 않는다)과 함께 말하는 것도 약해지고, 숨소리도 거칠어진다. 가까이 다가가서 그 훔쭉한 얼굴을 뚫어지게 쳐다보라. 나이는 들었지만 변덕스런 지그재그형의 눈은 여전히 빛나고 활기 넘친다.

정리


도형심리학은 이와 같이 앞으로 여러분의 삶에 유용한 새 도구가 될 것이다. 당신의 사고방식과 대화방식이 달라질 것이다. 당신 안의 또 다른 자신을 발견하는 새로운 선물을 받게 된 것이다. 인간관계를 발전시키고 싶을 때 유형별로 이 방법을 이용해보라. 아직 남아있는 선물이 하나 더 있다. 가끔 변화하는 자신을 좀더 완전하게 이해하게 된다. 당신 자신과 당신이 소중히 여기는 사람들을 위해 이 선물들을 현명하게 이용하라.

잊지 말아야 할 것

“상사를 대할 때는 박스형처럼 섬세하라.”

“친구를 대할 때는 원형처럼 상냥하라.”

“부하 직원을 대할 때는 삼각형의 지도자적 카리스마를 보여라.”

“애인을 대할 때는 지그재그형처럼 활기를 띄어라.” 

- 이 글은 '도형심리학을 알면 대화가 즐겁다'에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미래사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.

저자 | **수잔 델린저(Susan Dellinger)** | 플로리다 대학에서 영화예술 박사학위를 받았으며, 콜로라도 대학에서는 스피치 커뮤니케이션 박사학위를 받았다. 미국, 유럽, 아시아 등 세계 전역에 걸쳐 50만 명 이상에게 의사소통과 매니지먼트 방법을 소개했다. 현재 자신의 회사 '수잔 델린저 어소시에이츠(Susan Dellinger and Associates)'를 운영하고 있다.

역자 | **김세정** | 세종대 대학원 영문과에서 번역학 전공 박사학위를 받았으며, 세종대와 용인 송담대에 출강하고 있다. 한국번역학회 회원으로, <말 바꾸기(공역)>를 우리말로 옮겼다.

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

도형심리학을 알면 대화가 즐겁다

수잔 델린저 저 | 김세정 역 | W미디어 판 | 13,000원



사람들 사이의 차이점을 5개 도형으로 나누어 인간관계를 조절해나가는 방식에 대한 방향을 제시한 책. 박스형, 삼각형, 직사각형, 원형, 지그재그형. 이 다섯 가지 도형 중 자신이 어떤 도형을 선택했는지에 따른 성격 분석 내용을 제시하고 이를 실생활에 적용할 수 있도록 했다. 자신의 성격을 정확히 파악하는 것은 물론, 다른 사람들의 가치관과 사고방식을 파악하는데도 도움을 준다. 가정에서 아내와 원만한 관계를 유지하는 법, 아이들과의 갈등 해소법, 직장에서의 갈등 대처법, 상대와의 논쟁에서 이기는 법, 스트레스 해소법, 사랑하는 사람을 찾는 법 등 다양한 문제 해결의 실마리를 제공해준다.