NLP를 활용한 상담 쉽고, 빠르고 효과적이다

강종우 소장 ((주)바이탈 / NLP컨설팅 센터)

동양의 많은 의식개발 기법들이 연역적(하나의 근본 원리를 자각하여 그로부터 개별 현상으로 나아가는)이라면 서구의 기법들은 대부분 귀납적(개별 경험으로부터 시작해서 점차 그 원리로 나아가는)인 것 같습니다. 그러하기에 경험적, 실험적 특성을 지니게 되지요. 그 중 NLP는 개별 경험의 변화에 커다란 힘을 발휘하면서도 빠른 시간 내에 근본 원리로 나아가게 하는 탁월한 방법이라고 생각되어 미내사는 지속적으로 소개하고 있습니다. 여러분의 많은 관심 바랍니다. (편집자 주)

"소장님, 저녁식사 시간 이후에 뵐 수 있을까요?"

"예, 숙소에 있겠습니다. 오시기 전에 전화하고 오시면 됩니다."

연수원 숙소에서 다음 날 강의 준비를 하고 있는데 김과장이 들어왔다.

내담자(이하 'A') : 일하시는 데 방해되지 않는지요?

상담자(이하 'B') : 괜찮습니다.

A : 내일 실습시간에 제가 프리젠테이션을 하게 되는데 상담 좀 받으려구요.

B : 불편한 점이 있으신가 봐요?

A : 예, 내일 발표할 생각만 하

면 또 실패하지 않을까 걱정이 되서요!

B : 부담이 많이 되시는 모양이군요.

A: 예, 불안하구요, 내일도 발표자리에 서면 허둥대고, 식은땀이 나고, 말이 엉켜서 중언부언 할 것 같아요.

B : 그런 것에서 벗어나려는 절실함이 있으십니까?

A: 예, 아주 절실합니다.

B : 지금 문제되는 것이 뭐지요?

A: 제가 연구소에 근무하고 있어서 연구발표 할 기회가 많은데 항상 실패할 두려움 때문에 포기하거나, 다른 사람에게 발표기회를 넘겨줍니다. 그 연구 발표는 연구소장님, 임원, 팀장들이 참석하고 발표성적이 인사고과에도 반영되는 중요한 자리이거든요.

B : 그런 일이 있었던 최초의 사건을 기억하십니까?

A: 예, 그러니까 15년 전 제가 연구발표를 처음 할 때로 기억됩니다. 그때도 연구소장님, 임원, 팀장 앞에서 발표하였는데 발표를 완전히 망쳤습니다. 말이 씹히고, 앞뒤가 안 맞고, 중언부언하고… 정말 무슨 말을 하다 끝났는지 모를 지경이었어요. 지금도 그때만 생각하면 얼굴이 화끈거리고 식은 땀이 납니다.

B : 그러셨군요.

자, 마음을 편하게 가져 보세요. 등을 의자 등받이에 기대지 말고, 조금 떼어주시고, 허리를 펴고 손을 편하게 무릎 위에 올려놓으세요. 자, 눈을 감으시고 심호흡을 하십시오.

그때 그 장면으로 갑니다. 무엇을 하고 있나요?

A: 프리젠테이션을 하려고 OHP 자료를 준비하고 있습니다. 약간 부담이 되지만 기분은 괜찮습니다.

B : 무슨 소리가 들리나요?

A: 내 앞 발표자의 발표소리가 들리네요. 잠시 후에 제 소개 소리가 들립니다.

B : 어떤 느낌이신가요?

A: 약간의 떨림, 설레임이 느껴집니다.

B : 지금 보이는 것은 무엇입니까?

A: 제가 호명이 되고 발표자리로 가고 있습니다. 인사를 하고 제 발표가 시작되었습니다. 처음에는 잘 나가다가 말이 꼬이네요. 허둥대고 있습니다. 손과 등에서 땀이 납니다.

목소리는 점점 작아지고 있고 어떻게 끝났는지도 모르게 끝났습니다.

B : 이제는 그 장면 속에서 나와서 그 장면을 바라보십시오. 지금 기분은 어떠세요?

A: 아까보다는 조금은 편한 것 같습니다.

B : 점점 높은 곳에서 그 장면을 바라봅시다. 1층 높이에서 바라보세요. 6층 높이에서 바라보세요. 옥상 높이에서 바라보세요. 지금 기분은 어떠세요?

A: 아까보다 좀 더 편해졌습니다.

B : 하늘에서 내려다 보십시오.

A: 아주 작아서 잘 보이지 않습니다.

B : 지금 기분은 어떠십니까?

A: 훨씬 더 편해졌습니다.

B : 우주상공에서 내려다 봅니다. 지금 기분은 어떠신지요?

A: 담담합니다.

B : 그럼 이제, 그 일이 자신에게 주는 교훈이 무엇이라고 생각하십니까?

A: 그때 너무 자신감이 넘쳐 자만심이 있었던 것 같습니다. 그래서 준비를 소홀히 한 것 같네요.

B : 그러면, 앞으로 발표하기 전에는 준비를 좀 더 철저히 해야겠다는 말씀이시군요?

A: 예, 그렇습니다.

B : 그 장면이 일어나기 15분전 상황으로 가 보시기 바랍니다. 거기에서 그 장면을 바라보면서 어떤 기분이 드시나요?

A: 덤덤합니다.

B : 그 장면으로 가서 보십시오. 어떠신지요?

A: 처음과 같은 기분은 안 일어나네요.

B : 오늘이 며칠이죠?

A: 11월 14입니다.

B : 자, 내일 발표하는 자리로 갑니다. 그 장면을 떠올려 보세요.

A: 준비한 내용을 편하게 얘기하고 있습니다.

B : 어떤 기분이 드시는지요?

A: 편하고, 준비한 내용에 대해서 허둥대지 않으며 이야기하고 있습니다.

B : 자! 이제 눈을 뜨십시오.

김과장은 다음날 전처럼 허둥대거나 얼굴이 붉어지거나, 버벅거리지 않고 프리젠테이션을 끝냈다.

(위 사례는 축약하여 정리한 것입니다.)

NLP(Neuro-Linguistic Programming)의 원리와 기법을 활용한 상담은 쉽고, 빠르고 효과적입니다. 우리가 잘 알고 있는 원효사를 통하여 NLP의 원리를 이해해 봅시다.

원효는 그의 나이 45세 때 의상과 함께 불법을 구하러 당나라로 간다. 가던 도중 밤은 깊은데 갑자기 큰 비마저 내려 원효와 의상은 비를 피할 만한 곳을 찾아 어둠 속을 헤매게 된다. 그런데 마침 오래된 토감 같은 것이 어렴풋이 보여 손을 더듬으며 그 안으로 들어가게 되고, 오랜 동안의 여행길에 지친 원효는 곧 깊은 잠에 빠지고 만다. 새벽녘, 잠결에 타는듯한 갈증을 느낀 원효는 본능적으로 어둠 속을 더듬게 되고, 문득 손에 잡힌 바가지의 물을 단숨에 들이키고 다시 잠이 든다.

아침이 되어, 원효는 소름이 쫙 끼치는 두려움에 사로잡혀 급히 주위를 둘러본다. 그때 물기가 아직 채 마르지 않은 해골 바가지 하나가 눈에 들어오고, 어젯밤에 자신이 그토록 시원하게 마신 물이 사실은 해골바가지의 썩은 물이라는 것을 알게 된다. 그와 동시에 견딜 수 없는 구토가 원효를 엄습하고…

원효가 처음에 마신 물은 바가지에 있는 물로 생각되어 편한 마음으로 먹고 몸이 이완이 되면서 깊은 잠으로 빠지게 됩니다. 두 번째 물은 해골바가지 속의 물로 역겨운 마음이 올라 오게 되어 구토하게 됩니다. 사람의 생각과 마음과 몸은 상호 연결되어 있고 그것이 행동으로 나타나게 되며 같은 사물, 사건, 상황을 대하더라도 생각에 따라 마음과 몸, 행동이 달라지게 됩니다.

우리 경험의 구조는 오감으로 구성되어 있습니다. 우리의 경험은 신체 5가지 감각(시각, 청각, 촉각, 후각, 미각)을 통해 얻어지는 정보의 조합이며, 시각, 청각, 신체감각 경험을 활용하여 마음을 원하는 상태로 구성할 수 있습니다. 시각, 청각, 신체감각의 요소와 강도에 따라서 감정이 달라질 수 있으며 우리는 기억된 모든 경험들을 다시 불러내어 원하는 방향으로 재편집할 수 있습니다. 시각, 청각, 신체감각의 세부 강도를 조절함으로써 감정은 순식간에 변화될 수 있습니다. 우리의 모든 과거 경험과 기억은 이 감각의 세부

요소 조절로 우리가 원하는 방향으로 바꿀 수 있습니다.

앞에서 본 상담사 에서도 김과장이 프리젠테이션에 대한 지식과 스킬이 아무리 많더라도 자신의 무의식 속에 내재되어 있는 과거의 쓰라린 실패 경험을 처리하지 않으면 프리젠테이션을 할 때마다 자신도 모르게 그때의 실패경험이 떠올라서 그를 괴롭히게 됩니다.

치유하기 위해서는 오감으로 구성된 과거의 경험에 몰입(연합)하게 한 후에 그 장면에서 벗어나서 관조(분리)하게 되면 그 일에 묻어있던 기분들이 사라지게 됩니다. 부정적인 정서에 휘둘리지 않고 발표하는 것에 집중하여 편하게 할 수 있게 되는 것입니다.

NLP는 쉽게 배워서 활용할 수 있는 원리와 기법입니다. 아래 글을 읽어나가면서 자기 자신을 살펴보기 바랍니다.(설기문 님의 "멈출 수 있는 발걸음"에서 발췌하였습니다)

· 앨범 속에 보관되어 있는 한 장의 사진을 보면서 빙긋이 웃거나 아련한 추억에 잠긴 일이 있었습니까?

· 멋진 음악을 들으면서 가슴이 뛰거나 행복에 젖었던 때가 있었습니까?

· 사랑하는 사람의 손을 잡고 지긋이 눈을 감고 그 손의 부드러움과 체온을 느끼며 행복해 했던 때가 있었습니까?

· 시험을 앞에 두고 가슴 두근거리는 불안을 경험했던 때가 있었습니까?

· 오래 전에 다니던 초등학교 운동장에 서서, 그때는 그렇게 넓고 크게 보이던 운동장이랑 나무, 놀이기구들이 왠지 너무 작고 초라하게 보여서 마음 한쪽이 찡해져 오는 느낌을 가졌던 경험이 있었습니까?

만약 위의 어느 질문에 대해서 "그렇다"는 대답을 한번이라도 할 수 있다면 당신은 이미 NLP를 경험한 사람입니다.

· 실패, 불안, 사고, 충격과 같은 과거의 부정적인 경험이나 기억 때문에 때때로 어려움과 고통을 경험하고 있습니까?

· 어떤 사람이나 물건을 보고 음성이나 소리를 듣고 접촉하는 것만으로도 불안하거나 불쾌하거나 두렵거나 화가 나는 그런 고통스러운 경험을 하고 있습니까?

미국 NLP트레이 코스를 마친 강종우 소장

· 어떤 곳에 가는 것만으로도 불쾌하거나 두려울 때가 있습니까?

· 없애거나 벗어나고 싶은 과거의 기억이 있습니까?

· 특정 음식으로 인한 알레르기가 있습니까?

· 찬 공기, 먼지, 털, 금속, 특정한 동물이나 과일과 같은 외부의 대상물로 인한 알레르기를 경험하고 있습니까?

만약 위의 어느 질문에 대해서 "그렇다"는 대답을 한번이라도 할 수 있다면 당신은 NLP가 필요한 사람입니다.

· 생각만 해도 자랑스럽거나 기분이 좋은 과거의 성취 경험이 있습니까?

· 행복한 옛 기억이 있습니까?

· 다시 가보고 싶은 장소나 돌아가고 싶은 과거가 있습니까?

· 생각만 해도 기분 좋고 행복한 느낌을 느낄 수 있는 사람이 있습니까?

· 행복하고 자랑스럽고 기분 좋게 느끼게 하는 어떤 물건이 있습니까?

· 특별히 좋아하는 음악, 소설, 영화, 미술 작품 등이 있어서 그것으로부터 위안을 얻거나 그것이 좋거나 쉽게 스트레스에서 벗어날 수 있는 것이 있습니까?

만약 위의 어느 질문에 대해서 "그렇다"는 대답을 한번이라도 할 수 있다면 당신은 NLP를 활용할 수 있는 훌륭한 자질이 있는 사람입니다.