

# 직관 구별하기

| 삭티 거웨인 | 고빛샘 옮김 |

우리 안에 존재하는 많은 자아들을 '자각'하고 그들을 풀어놓음으로써  
그중 하나인 '직관적 자아'도 활발히 활동하게 된다는 저자는  
심장 속에서 느낌과 영상, 생각으로 떠오르는 것을  
붙잡으라고 말한다(편집자 주).



사람들에게 직관을 따르는 법을 가르칠 때마다 받는 질문이 하나 있다. 그 질문은 바로 “제 내면에 끝없이 떠다니는 다른 생각과 느낌을 어떻게 직관과 구별해야 하나요?”이다. 내면의 다른 소리와 직관을 구별하는 것은 매우 중요하다.

몇 년 전까지만 해도 나는 직관을 ‘내면의 소리’라고 자주 표현했다. 하지만 우리 내면에는 직관 이외에도 ‘여러’ 목소리가 존재한다는 사실을 깨달은 후 그 표현을 자주 사용하지 않고 있다. 우리 내면의 소리들은 때로 서로 상충되기도 하며, 때로는 직관과 구별하기 어렵기도 하다. 하지만 연습만 한다면 직관이 보내는 느낌과 에너지와 다른 소리를 충분히 구별할 수 있다.

직관과 다른 소리를 구별할 수 있는 방법을 찾던 때에, 나는 헬스톤 박사와 시드라 스톤 박사가 함께 쓴 글들을 소개받았다. 심리학계에서 오랜 기간 연구와 강연을 펼쳐온 헬과 시드라 부부는 ‘다중 자아 심리학(Psychology of Selves)’과 더불어 ‘내면 대화 요법(Voice Dialogue)’이라는 새로운 상담기법을 창시했다. 나는 한 인간의 내면에 통제하는 자아, 비판하는 자아, 거부된 자아, 연약한 아이 자아, 부모 자아 등의 여러 자아가 존재한다는 그들의 이론을 접한 후 큰 깨달음을 얻었으며, 그들의 이론을 내 가르침에 접목시켰다. 스톤 부부는 나의 영원한 스승이며 멘토이다.

나는 우리 안에 다양한 하위 성격들, 다시 말해 자아들이 존재한다는 사실을 배웠다. 각각의 자아는 고유의 에너지와 목소리를 지니고 있다.

우리는 헬과 시드라가 고안한 내면 대화 요법을 통해 자신의 내면에 어떤 자아들이 존재하는지, 그리고 그 자아들이 각각 왜 존재하는지, 어떻게 느끼는지, 우리에게 바라는 것은 무엇인지 알아낼 수 있다. 각

각의 자아들이 자신의 목소리를 낼 수 있는 자리를 마련해 주고 그 내용에 귀 기울여 줌으로써, 우리는 자신의 내면에서 어떤 일이 벌어지고 있는지 인식할 수 있으며 궁극적으로는 더욱 자각하는 삶을 살 수 있다.

우리의 직관은 우리 안에 있는 여러 자아들 중 하나라고 할 수 있다. 직관과 소통하고 직관의 소리를 듣는 법을 배우기 위해 꼭 내면 대화 요법을 따를 필요는 없다. 하지만 당신 안에 있는 여러 자아에 대해 이해하는 것은 직관과 다른 자아의 소리를 구별하는 데 도움이 될 것이다.

인간은 누구나 소우주라고 할 수 있다. 우리 안에는 우주 만물의 특성과 에너지가 축소되어 들어가 있다. 우리가 살면서 이루어야 할 가장 중요한 과업 중 하나는 우리 안에 있는 여러 자아의 에너지를 가능한 다양하게 표출해 우리의 잠재력을 모두 발휘하는 동시에 균형 잡힌 삶을 사는 것이다. 우리 안에 있는 다양한 성격과 특성은 각각의 과업과 목적을 지니고 있다.

사람들은 대개 내면의 여러 자아 중 하나를 자신과 동일시하고 겉으로 드러내며 살아간다. 사람들이 자기 자신이라 주로 인식하는 자아를 ‘주요 자아(primary selves)’라고 부른다. 반면 우리 안에는 두렵거나, 부끄럽거나, 불편하다는 이유로 숨기고 싶어 하는 자아도 있다. 이를 ‘거부된 자아(disowned selves)’라고 부른다. 거부된 자아라는 개념은 칼 융의 성격 이론 중 등장하는 ‘그림자(shadow side)’를 바탕으로 만들어졌다.

예를 들어, 우리가 겉으로 보았을 때 강하고, 자신감 넘치며, 열심히 일하는 성격이라면 우리의 주요 자아는 독립적이고 추진력이 강한 자아(목표 달성을 통해 성공하려는 욕구가 강한 자아)라고 할 수 있

다. 그렇다면 우리의 거부된 자아는 그와 정반대되는 에너지를 띤 연약한 아이 자아나 게으름뱅이 자아일 가능성이 높다.

우리는 대부분 살면서 중요한 결정을 내려야할 때 주요 자아를 사용한다. 주요 자아의 목적은 우리의 안전을 도모하고, 우리가 다른 사람들 눈에 매력적으로 비춰지도록 만들고, 궁극적으로는 성공적인 인생을 살 수 있도록 돕는 것이다. 주요 자아는 거부된 자아의 에너지를 우리에게 해가 되며, 최악의 경우 우리 인생을 망칠 수 있는 것으로 여기기 때문에 거부된 자아가 발현되는 것을 막기 위해 필사적으로 노력한다. 우리는 대개 우리 안에 존재하는 자아들 사이에 이런 일이 벌어지고 있는지 인식하지 못한 채 살아간다.

하지만 우리는 이제 긍정적이든 부정적이든 우리 안에 여러 모습이 존재한다는 사실을 인식해야 한다. 주요 자아와 거부된 자아 모두 우리 모습의 일부다. 온전하고 충만한 삶을 살기 위해서는 우리 안에 존재하는 모습을 모두 인정하고 경험할 필요가 있다.

예를 들어 당신이 과도하게 진취적이고 성취 지향적인 경향이 있다면 인생의 균형을 찾기 위해 그와 대립되는 성향을 개발해 긴장을 풀고 즐기는 법도 배우는 것이 좋다. 만약 당신이 다른 사람들에게 끊임 없이 퍼주기만 하는 성격이라면 이제는 받는 법을 배울 차례다.

그렇다면 어떻게 해야만 우리 안에 있는 여러 자아를 의식으로 끌어올려 균형을 찾을 수 있을까?

그 첫 단추는 우리의 '주요 자아'가 무엇인지 알아내는 것이다. 당신이 자신과 가장 동일시하는 성격적 특성과 에너지는 무엇인가? 살아가면서 중대한 갈림길을 만났을 때 주로 어떤 자아를 활용해 결정을 내리는가?

예컨대, 당신이 다른 사람들의 욕구와 감정 변화에 민감하게 반응

직관의 안내를 따르면 열린 마음과 생기, 활력, 편안함, 해방감을 얻는다.  
우리는 그 기분 좋은 상태를 마음과 영혼으로 음미할 수 있다.  
그 기분 좋은 느낌은 매 순간 우리가 올바른 길을 걷고 있다는  
확신에서 나온다.

하며, 그들에게 무엇인가 해주어야만 편하게 느끼는 사람이라면 당신의 주요 자아는 ‘돌보는 자아(caretaker)’일 가능성이 높다. 당신은 도움이 필요한 사람이 있으면 자동적으로 도움의 손길을 내밀 것이다. 하지만 당신의 주요 자아가 돌보는 자아라는 사실을 인지하고 나면 다음부터는 비슷한 상황에 놓이더라도 의식적인 선택을 내릴 수 있을 것이다.

주요 자아가 우리에게 해준 역할을 인정하고 고맙게 여겨야 할 필요는 있지만, 다른 자아의 존재를 인식하지 못한 채 주요 자아와 완벽하게 동일시된 상태로만 살아가는 것은 결코 바람직하지 않다. 주요 자아가 자신의 본래 모습이 아니라 내면에 존재하는 여러 에너지 중 하나에 불과하다는 사실을 깨닫고 나면, 곧 우리는 ‘자각하는 자아(aware ego)’를 일깨우게 된다. 자각하는 자아는 우리 안에 여러 자아가 존재함을 인식하고 매 상황에 어울리는 자아를 걸어로 끄집어내는 역할을 맡는다.

주요 자아를 인식하고, 자각하는 자아가 활동하기 시작하면 이제 거부된 자아가 걸어로 드러나기 시작한다. 우리 안에 있던 거부된 자아의 에너지를 인정하고 수용한다고 해서 주요 자아의 힘이나 역할이 약해지거나 줄어드는 것은 아니다. 그 순간부터 더욱 균형 잡힌 삶이 시작되며 인생의 여러 문제들이 순조롭게 풀려나갈 것이다. 주요 자아와의 탈동일시, 자각하는 자아의 개발, 거부된 자아의 인정은 평생 동안 점진적으로 진행되는 과정이다. 하지만 우리가 내딛는 한 걸음

한 걸음은 우리 인생에 매우 큰 영향을 끼친다.

직관적인 지혜 또한 우리 내면에 존재하는 에너지, 혹은 자아 중 하나라고 할 수 있다. 당신이 어렸을 때 직관을 신뢰하는 법을 배웠다거나, 직관을 활용하는 능력이 뛰어났던 부모를 역할 모델로 삼았다거나, 혹은 ‘우뇌 형’ 인간으로 태어났다면 당신은 직관을 주요 자아로 삼고 있을지 모른다. 하지만 우리 문화는 직관을 부정하거나 무가치하게 여기는 경향이 있기 때문에, 대다수 사람들은 이성을 주요 자아로, 직관을 거부된 자아로 삼고 있다.

당신이 문화의 영향을 받은 대다수에 속한다면, 내면의 안내자와 소통하기 위해 이성에 대한 과도한 동일시를 끊어낼 필요가 있다. 그러기 위해서는 우리의 이성이 우리 내면의 다면적인 모습 중 하나에 불과하다는 사실을 깨닫고 그것이 우리 인생에 어떠한 영향을 끼치는지를 주의 깊게 관찰하기 시작해야 한다. 이런 식으로 우리 내면에서 벌어지고 있는 일들에 대한 자각을 키울 때에만, 우리는 더 이상 이성과 자신을 동일시하지 않을 수 있으며 언제, 그리고 어떻게 그것을 사용할지 의식적으로 선택할 수 있다. 또한 내면을 자각하기 시작하면, 우리의 직관적인 면을 더욱 빠르게 개발하고 탐구할 수 있다.

만약 당신의 주요 자아가 직관이라면, 당신은 감정에 치우치지 않고 실용적인 문제들을 해결하거나 논리적으로 사고하는 데 어려움을 겪고 있을 가능성이 높다. 그런 경우 당신은 논리적인 면과 실용적인 부분을 개발할 필요가 있다.

우리 안에 어떤 종류의 자아들이 존재할 수 있는지 알아보는 것은 우리 내면의 다른 소리들과 직관을 구별하는 데 큰 도움이 된다. 대다수 사람들에게서 가장 흔하게 찾아볼 수 있는 자아들을 아래에 적어 두었다. 이 중 어떤 것이 당신의 주요 자아와 거부된 자아에 해당할지

생각해 보라.

합리적인 자아(The Rational Mind)	직관(Intuition)
책임지는 자아 (The Responsible Self)	자유로운 자아(The Free Spirit)
돌보는 자아(The Caretaker)	완벽주의 자아(The Perfectionist)
연약한 아이 자아 (The Vulnerable Child)	명랑한 아이 자아(The Playful Child)
성취지향적 자아 (The Doer and Pusher)	존재로서의 자아(Being)
규칙 제정자(The Rule Maker)	반항하는 자아(The Rebel)
자기 수용(Self-Acceptance)	비판자 자아(The Critic)
직설적인 자아(The Straight Talker)	희생적인 자아(The Pleaser)

내면에 어떤 자아들이 존재하는지 인식하고 나면 그것들을 직관과 구별하기 훨씬 쉬워진다. 예를 들어 특정한 행동을 꼭 ‘해야 한다’는 의무감이 든다면, 그것은 직관이 아닌 규칙제정자나 완벽주의 자아가 내보내는 느낌일 수 있다. 그리고 자기 자신이나 남에 대한 비판적인 생각 또한 직관이 아닌 비판자나 심판하는 자아가 작용한 결과일 가능성이 높다. 날을 세운 비판과 권위적인 태도는 직관과는 아주 거리가 먼 상태이다. 직관은 결코 우리를 그런 방향으로 이끌지 않는다. 직관은 우리에게 어떤 규제도 부과하지 않으며, 우리에게 가혹하게 구는 일도, 강압적으로 구는 일도 없다. 또한 준비도 되어 있지 않은 일을 하라고 재촉하는 법도 없으며, 무엇에 대해서든 죄책감을 느끼게 만드는 일도 없다. 그렇다고 직관이 우리를 방종으로 이끌거나

반항적인 기질을 발휘하도록 만드는 것도 아니다. 직관은 신체적으로나 정서적으로 우리에게 유익하지 않은 쪽으로는 우리를 절대 데려가지 않는다. 우리에게 해를 끼치는 방향으로 가고픈 생각이나 느낌이 든다면, 그것은 분명 직관 이외의 다른 자아가 영향력을 발휘한 결과이다. 직관의 안내를 따르면 열린 마음과 생기, 활력, 편안함, 해방감을 얻는다. 우리는 그 기분 좋은 상태를 마음과 영혼으로 음미할 수 있다. 그 기분 좋은 느낌은 매 순간 우리가 올바른 길을 걷고 있다는 확신에서 나온다.

## 다양한 자아를 인식하는 법

편안한 자세로 앉아 눈을 감는다. 지금 당신 안에 존재하는 여러 ‘자아들’이 느껴지는지, 혹은 머릿속에서 들려오는 소리가 있는지 정신을 집중해 내면을 관찰한다. 그 자아들의 특징이 어떤지 느껴지는가? 당신 내면의 자아들이 내보내는 느낌은 어떠한가? 자아들이 당신에게 어떤 말을 하는가? 몇 분 동안 당신 내면의 자아들과 함께 하면서 그들의 말을 들어주라. 앞서 나왔던 자아 목록을 참조하면 내면에 어떤 자아들이 존재하는지 더 찾기 쉬울 것이다.

이제 천천히 깊게 숨을 들이쉬었다가 내쉬면서, 머리에 집중되어 있던 의식을 태양신경총이 있는 명치 부근의 몸속 깊은 곳으로 천천히 이동시킨다. 당신의 현명한 자아, 직관이 그곳에 있다고 상상하라. 당신에게 전해주고 싶은 메시지가 있다면 느낌이나, 생각, 영상으로 그것을 알려달라고 직관에게 청하라. 그리고 당신에게 떠오르는 느낌, 생각, 영상을 열린 마음으로 받아들이라. 직관이 메시지를 보낼 수 있도록 몇 분 동안 가만히 앉아 있으라. 다 되었다고 느껴지면 일어나 일



## 상으로 돌아가도 좋다.

- 이 글은 '직관형인간'에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미래사의 허락없이 무단전재나 배포를 할 수 없습니다.

저자 | **삭티 거웨인(Shakti Gawain)** | 25년 이상을 베스트셀러 저자이자 전 세계적으로 의식분야를 이끌어온 전문가로서 국내에 번역된 『나는 날마다 좋아지고 있다』 『간절히 원하면 기적처럼 이루어진다』 외에도 자기계발 분야에서 고전으로 간주되는 수많은 저서들이 있다. 그의 책은 전 세계적으로 1억만 부 이상이 판매되었으며 30개국 이상에서 번역되어 있다. 마크 앨런과 함께 뉴월드 라이브러리 출판사의 공동 설립자이기도 한 그는 오프라 윈프리 쇼, 굿모닝 아메리카, 래리 킹 쇼에 출연하여 선풍적인 인기를 끌었으며 <타임 매거진>에 21세기를 이끌 주요한 작가로 소개되어 주목받은 바 있다. 자신의 경험을 통해 터득한 사상과 전략을 담고 있는 『직관형인간』으로 인생을 더 성취감 있게 살아갈 수 있도록 도와주고 있다. 열정적인 환경운동가이기도 한 삭티 거웨인은 미국을 비롯한 여러 나라에서 강연과 워크숍을 실시하고 있으며 비정기적으로 수련회나 훈련캠프도 열고 있다. 홈페이지 및 이메일을 통해 워크숍 정보를 우편이나 이메일로 받아볼 수 있다.

역자 | **고빛샘** | 직관에 따라 사는 법을 실험하고 실천하고 있는 번역가. 고려대학교 심리학과를 졸업하고 이화여대 국제대학원에서 국제경영 석사학위를 받았다. 학업을 마친 후에는 재정경제부 국제경제과 인턴을 거쳐 외교통상부 산하 한국국제협력단(KOICA)에서 일했다. 직장 생활은 평탄했지만 진정한 자신이 누구인지 찾고자 안정된 직장을 박차고 나왔다. 현재는 모든 가능성에 자신을 활짝 열어둔 채 좋아하는 책을 번역하고, 그림을 그리며 지내고 있다. 옮긴 책으로는 <퓨처와이즈>, <늙은 코끼리를 구하는 10가지 방법>, <협상불변의 법칙>, <꽃+아크릴물감> 등이 있다.

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

## 직관형인간 — 어떤 과학이나 기술보다 강하다.

삭티 거웨인 저 | 고빛샘 역 | 도서출판 들 刊 | 10,000원



이 책은 이성과 논리대로만 움직이지 않는 세상에서 성공하기 위해 '직관형 인간'이 되라고 조언하고, 직관에 따라 사는 법을 알려준다. 도대체 어디서부터 어떻게 시작해야 직관적인 사람이 될 수 있는 것인지에 대해 이야기한다. 직관은 다양한 경험과 지식이 무의식에 녹아들어 순간적으로 핵심정보를 파악해내어 판단하는 힘을 이끌어낸다.