

제10강 은유와 스토리텔링

학습목표

- ▶ 은유가 사고와 감정에 미치는 영향을 설명할 수 있습니다.
- ▶ 은유와 스토리텔링을 코칭에 어떻게 활용할 수 있는지 서술할 수 있습니다.
- ▶ 은유와 스토리텔링을 활용한 코칭 접근법을 이해하고 이를 코칭에 적용할 수 있습니다.

1. 은유와 내러티브

가. 내러티브 등장 배경

- ▶ 사회·문화적 측면 : 포스트모더니즘
- ▶ 인식론적 측면 : 구성주의
- ▶ 인식 주체자의 능력과 역할, 다양한 세상읽기 방식을 강조
- ▶ 내러티브 사고의 중요성을 환기시키는 토대가 됨

1) 패러다임의 전환

- 포스트모더니즘과 내러티브
 - 모더니즘 담론이 보편적 지식을 강조함으로써 인간 세계의 이질성, 다양한 관점들, 서사들 (narratives)을 경시했다고 지적함
 - 인간은 다양한 사고 양식과 표상 형식을 통하여 세상을 이해하고, 세상에 대한 지식을 쌓아가며, 표상한다는 점을 강조함
 - 하나의 담론에 절대적 의미를 부여하기보다는 다양한 관점의 세상읽기를 통한 자아확장과 성장과정을 중요하게 생각함
 - 총체적 현상을 설명하기 위한 추상적 이론보다는 그 현상을 구성하고 있는 다양한 내러티브를 통해서 현상에 대해 깊이 있고 폭넓게 이해할 수 있다는 점을 강조함
- 구성주의와 내러티브
 - 지식은 이미 고정되어 있는 어떤 것이 아니라, 학습자 각자의 경험에 의해 구성된다는 점을 강조함

- 인식 과정에서 인식 주체의 적극적인 지식의 구성과 재구성을 강조함
- 진리 혹은 실재는 인식 주체자의 역사, 문화, 사회적 상황을 떠난 절대적 관점은 존재하지 않는다고 봄
- ➡ 이 점은 '자아구성'과 '의미 만들기'의 해석학적 순환관계를 강조하는 내러티브 개념과 일맥상통함

2) 인지에 대한 관점의 전환

- 최근의 인간 지능에 대한 연구들
 - 지능 + 정서적(emotional) 측면, 의지적(volitional) 측면
 - 인간이 무엇을 알아가는 과정을 논리적 측면으로만 이해하는 관점에서 벗어나고 있음
- 삐아제(Piaget)의 이론
 - 포괄적인 관점에서 아이들의 인지발달 단계를 상정하고 있는 것처럼 보이지만, 그것의 강조점이 논리-수학적 사고에 치중되어 있다는 비판을 받고 있음(Bruner 1990)
- 도널드슨(Donaldson)
 - Edinburgh Cognition Project(1978)에서 삐아제가 설정한 인지발달 단계와 동일한 단계를 다른 업무의 수행을 통하여 실험함
 - 전혀 다른 연구 결과를 얻음
 - 실험결과 : 어린 아이들의 문제해결 능력은 업무가 제시되는 방식과 그 업무를 해결하는데 관련된 사람들과의 관계에 따라 달라짐
 - 아이들의 문제해결 능력
 - 논리-수학적 사고 중심의 인지 발달 이상의 것에 달려있음
- 인지에 관한 최근의 이론들
 - 인간은 다양한 사고양식과 표상형식을 통하여 세상을 이해하고, 세상에 대한 지식을 쌓아가며, 표상한다는 점을 시사하고 있음
 - 엘간(Egan)
 - 기존 인지이론들이 인지와 정서, 합리적인 것과 상상적인 것을 이분법적 대립으로 보고 있다는 점을 비판하면서 그것들은 서로 별개의 영역으로 존재하는 것이 아니라 상호연관되어 있다는 점을 강조함
 - 지식의 구성에서 인지, 정서, 상상력의 중요성을 강조하면서 내러티브를 주요 학습수단으로 봄

나. 내러티브의 개념

1) 내러티브의 정의

- 한승희, 2000
 - 시간적 흐름에 따라 순차적으로 일어난 일련의 사건이 플롯으로 구성된 것
- 조지형, 1998
 - 하나의 사건 혹은 일련의 사건에 대한 글이나 말로 된 담론
- Polkinghorne, 1988

- 일련의 사건들을 하나의 완결된 이야기 형태로 조직화하여 전체적인 이야기에 비추어 각각의 개별적인 사건에 의미를 부여하는 구조

2) 내러티브의 세 가지 측면

- 이야기 혹은 결과물로서의 내러티브
- 사고양상으로서의 내러티브
- 커뮤니케이션으로서의 내러티브

3) 이야기 혹은 결과물로서의 내러티브

- 하나의 중심 플롯을 기반으로 인물, 배경, 행위, 사건이 시작, 전개, 결말이라는 일정한 구성 형식에 따라 구조화된 일련의 이야기
 - ➡ 플롯이라는 구성요소를 갖고 있음
- 내러티브의 플롯
 - 행위, 사건, 인물, 경험, 상황 등을 시간적 형상화에 따라 배열하는 장치
 - ➡ 개별적 사건들은 플롯을 통하여 전체 이야기의 구조 속에 자리 잡게 되고, 그 속에서 의미가 부여되고 이해 가능해짐
- 화이트(White)는 내러티브를 은유적 설명에 의한 문학적 인공물(literary artifact)로 봄
- 내러티브는 불규칙하고 예측 불가능한 실제 사건들을 일관된 흐름으로 엮으려는 소망에서 나온 일종의 상상적 발명으로 과거의 경험에 부과된 지적 고안 장치(artifice)라고 할 수 있음
- 내러티브는 실제로 일어난 사건과 행위를 그대로 표상하는 것이 아니라 ‘마치 그러했던 것처럼(as if)’ 과거의 경험을 구성하고 재구성하는 재현의 기능을 하는 것
 - ➡ 따라서 내러티브는 과거 사건에 근거하지만, 과거 사건의 ‘재현’이 아니라 ‘허구적 재구성’이라고 할 수 있음

4) 사고양상으로서의 내러티브

- 우리는 경험을 이야기적 형태로 구조화하면서 삶을 반성적으로 성찰하고 의미를 생성함
- 내러티브의 구성
 - 사건을 이해하는데 적절하다고 생각되는 정보들을 선정
 - 현재의 관심과 동기에 따라 과거의 경험을 해석하고 재해석하면서 의미를 생성
 - 인식 과정 포함
- 내러티브의 주요 역할
 - 사건들 간에 존재하는 관련성과 그 속에서 드러나는 의미구성에 있음
 - 경험의 의미는 반성적으로 경험을 성찰할 때 생성되는 것
- 내러티브는 일관성이나 관련성이 없어 보이는 과거의 사건들, 인물들, 행위들, 상황들을 서로 관련짓고, 조직화하고, 구조화하면서 질서와 형상을 부여하는 사고 양상
- 내러티브는 개별적 행위와 사건들을 연결하여 ‘유의미하게 연속되는’ 이야기를 구성함으로써 무

질서와 혼동의 형태로 존재하는 과거의 경험에 의미 있는 총체적 실체(entities)를 구축하는 창조 행위

5) 커뮤니케이션으로서의 내러티브

- 내러티브는 저자, 내러티브 작품, 청중 사이의 관계적 결합을 통한 의식들 간의 대화적 상호작용을 가능케 함
- 내러티브를 읽는 것은 언어를 매개로 재현된 경험 세상을 단순히 경험하는 것이 아니라 내러티브의 세상과 자신의 세상을 관계 짓는 작업임
- 청중은 내러티브를 매개로 다양한 경험 세상을 형성함
- ➔ 내러티브의 의미는 전체 텍스트에 일관성을 부여하려는 힘과 그것을 읽는 청중들이 새롭게 생산하는 의미의 긴장 관계 속에서 존재함

다. 내러티브의 중요성

- ✓ 삶 : 나와 너, 우리가 서로 얽히며 이런저런 일을 경험해 가는 과정
- ✓ 이야기 : 등장인물들이 서로 관계하며 사건을 만들어 나가는 것
- ✓ 현실은 이야기로 반영되어 표현될 수 있고, 내러티브가 사람들의 행동에 다시 영향을 미칠 수도 있음

라. 내러티브와 뇌과학

1) 거울신경세포 (Mirror Neuron)

- 관찰자가 자신의 내부적 상황을 마치 자신이 실제 그 일을 수행하는 것처럼 비춘다는 의미
- 복측전운동피질(ventral premotor cortex; PMv)
 - 거울운동신경시스템이 인간의 언어 처리에 깊이 관여하고 있음을 보여줌
- 우리의 뇌는 다른 개체의 행동을 이해하기 위해서 관찰된 행동에 대한 정보를 특정 신경과 연결 지음
 - ➔ 이 같은 과정을 통해 다른 개체의 행동을 더 잘 이해할 수 있게 됨
- 거울신경시스템은 시각 뿐만 아니라 청각에도 반응함 (Christian Keysers)
 - 들은 이야기를 통해서도 그 내용을 내면에 재현한다는 것을 의미

2) 내러티브와 기억

- 감각기관을 통해 인지된 사건과 경험
 - 유기적인 연관을 맺고 일관된 흐름을 가짐
- 에피소드 기억
 - 중첩, 누적
- 자아정체성 형성에 영향
- 저장된 기억 > 새로운 경험 > 변형, 재구성
- 언어를 사용하는 인간

- 경험이 아닌 이야기를 통해서도 기억에 영향을 미치고 변화와 재구성이 가능
- 이야기
 - 주의력을 쉽게 끌어내고 몰입하게 함
- 새롭게 입력된 내러티브
 - 저장된 사건 기억에 영향을 미치고,
 - 기존의 기억을 재배열하고 재편집
 - 신념, 가치관, 관점 변화
 - 고객의 문제를 해결

마. 은유

1) 은유

Metaphore = Meta (너머, 위) + phore (옮김, 전이)

☞ 한 말에서 다른 말로 그 뜻을 실어 옮기는 것

- 미지의 것을 우리가 이미 알고 있는 것으로 넘겨서 그것을 통해 알게 해 줌
- 은유의 본질은 한 종류의 사물을 다른 종류의 사물의 관점에서 이해하고 경험하는 것
- "인생은 연극이다"

2) 확장된 은유

- 철학자 폴 리코르(Paul Ricoeur)는 은유를 단어, 문장, 담론의 세 차원으로 확장하여 사용
 - 상식과 직유, 환유 등을 포함하는 비유법으로 확대하고, 그 범주도 단어적 표현을 넘어 문장과 담론 전체로 확대
 - 내러티브 코칭에서 사용하는 은유

3) 은유의 속성

- 유사성 : 다른 두 사물을 연결하는 것
- 차별성 : 다른 두 사물을 구분하는 것
- 은유의 효과는 차별성이 큰 두 개념을 참신한 유사성으로 연결하여 표현할 때 극적으로 커짐
- 일상어는 오직 우리가 알고 있는 것만을 전달하며, 은유를 통해서 새로운 것을 얻게 됨
 - ➡ 은유로 연결된 보조관념을 통해 원관념은 그 의미가 확장되고 새로운 세계로 연결됨
- 은유는 생각과 행동과 사건을 이해하고 다루는 데 있어서 우리를 인지적인 영역에서 정서적인 영역으로 옮겨주는 역할을 함

바. 은유와 내러티브의 치유적 활용

1) 밀턴 에릭슨(Milton Erickson)

- 정신적인 질병이나 고통을 겪는 환자들
 - ➡ 의사소통이 간접적이고, 다른 사람으로부터 직접적인 의사소통에는 저항
- "치료는 간접적이어야 하고, 환자가 자신의 문제를 다루는 데 저항적일수록 은유를 다루어야 함"

2) 은유

- 억압된 감정의 문제를 해결하는 데 용이
- 감정을 표출하기 어려운 상황에 오랫동안 노출되어 감정이 억압되어 있는 경우
 - 보다 안전하게 억압된 정서적 에너지를 배출할 수 있게 해줌

3) 어린아이의 공포와 은유적 상상력

- 벽장 속 괴물에 대한 공포가 있는 어린이
- 괴물 = 장난감 공룡
 - ➔ 장난감 총으로 제압하게 함으로써 공포를 제거

4) 내러티브와 치유

- 표현하고 싶은 감정이 제지 당하거나 욕구가 억압되어 누적될 경우 여러 가지 병리적 현상이 나타남
- 이야기를 통해서 간접적으로 자신의 욕구를 해소하면 병리적 형상을 제거 할 수 있음

5) 내러티브가 치유에 유용한 이유

- 은유적인 표현을 통해서 저항을 피할 수 있고,
- 상상력을 자극하여 듣는 사람이 스스로 자신에게 필요한 스토리를 창조하게 하기 때문

6) 내러티브의 활용방식

- 생산적 방식
 - 이야기의 핵심 요소들을 적극적으로 변용하여 새로운 대안적 스토리를 만드는 것
- 수용적 방식
 - 이미 만들어진 이야기를 수용적으로 받아들이면서 그 이야기에 담긴 치유적 기능을 찾아 활용하는 것

【Quiz】

Q1. 내러티브의 정의로 적합하지 않는 것은?

- ① 사건과 경험을 연대기적 순서에 따라 조리 있는 이야기로 구성하는 역사서술 형태
- ② 하나의 사건 혹은 일련의 사건에 대한 글이나 말로 된 담론
- ③ 일련의 사건들을 하나의 완결된 이야기 형태로 조직화하여 사건에 의미를 부여하는 구조
- ④ 서로 상관없는 이야기를 하나로 묶은 이야기 모음

Q2. 내러티브의 세가지 측면에 해당하지 않는 것은?

- ① 이야기 혹은 결과물로서의 내러티브
- ② 사고양상으로서의 내러티브
- ③ 공동체 행동의 규범으로서의 내러티브
- ④ 커뮤니케이션으로서의 내러티브

Q3. 다음에서 은유에 대한 설명이 잘못된 것은?

- ① 은유의 본질은 한 종류의 사물을 다른 종류의 사물의 관점에서 이해하고 경험하는 것이다.
- ② ‘확장된 은유’는 좁은 의미의 은유를 포함하여, 상징과 직유, 환유 등을 포함하는 비유법으로 확대한다.
- ③ 은유는 인지적인 영역이며 정서적인 영역과는 상관이 없다.
- ④ 은유의 속성에 유사성과 차별성이 있다. 유사성은 다른 두 사물을 연결하는 것이고 차별성은 두 사물을 구분짓는 것이다.

【Learning Theorem】

- ▶ 내러티브에 대한 관심을 환기시킨 배경은 사회·문화적인 측면의 포스트모더니즘과 인식론적측면의 구성주의가 있음
- ▶ 포스트모더니즘과 구성주의 패러다임의 출현은 세상을 지각하고 인식하는 인식 주체자의 능력과 역할 및 인식 주체자의 다양한 세상읽기 방식을 강조하는데, 이는 내러티브 사고의 중요성을 환기시키는 토대가 되었음
- ▶ 우리의 뇌는 다른 개체의 행동을 이해하기 위해서 관찰된 행동에 대한 정보를 특정 신경과 연결짓는데 이 같은 과정을 통해 다른 개체(상대방)의 행동을 더 잘 이해할 수 있게 됨
- ▶ 거울신경시스템이 시각 뿐만 아니라 청각에도 반응한다는 것을 밝혀냈는데, 이것은 들은 이야기를 통해서도 그 내용을 내면에 재현한다는 것을 의미함
- ▶ ‘확장된 은유’는 좁은 의미의 은유를 포함하여, 상징과 직유, 환유 등을 포함하는 비유법으로 확대하고, 그 범주도 단어적 표현을 넘어 문장과 담론 전체로 확대하는데 내러티브 코칭에서 사용하는 은유도 ‘확장된 은유’임
- ▶ 일상어는 오직 우리가 알고 있는 것만을 전달함. 무엇인가 새로운 것을 얻게 되는 것은 바로 은유를 통해서임. 은유로 연결된 보조관념을 통해 원관념은 그 의미가 확장되고 새로운 세계로 연결됨

2. 내러티브와 코칭

가. 내러티브 코칭의 전제와 원리

1) 인간과 이야기

- 이야기가 우리에게 중요한 이유
 - 우리의 삶 그 자체가 바로 이야기와 같은 모양을 취하고 있기 때문
- 인간은 이야기적 존재로 태어나며, 우리는 자신의 이야기의 주체가 되고, 그 이야기는 주제가 있는 우리 삶의 역사적 기록이라 할 수 있음

- 인간은 세상을 만날 때, 이야기를 사용하여 경험을 조직하고 이해함

2) 코칭과 고객의 이야기

- 코칭에서 고객의 삶의 이야기에는 어떤 주제와 동기가 깔려 있고, 다양한 표현 방식 속에서 나타나며, 그 시대와 사회의 이데올로기의 영향을 받음
- 삶의 이야기는 과거-현재-미래의 시간성 속에서 전개되는데, 코칭에서 고객의 삶의 이야기도 그런 시간성의 영향을 받게 됨
- 코칭에서 코치는 고객의 나와 다른 삶의 영역에서 경험한 이야기를 듣게 되면서 그 이야기를 진지하게 이해해 보려고 하는데, 이 때 코치는 고객의 이야기를 자기 나름대로 해석해보게 되며 이는 코칭에 중대한 영향을 미치게 됨
- 이야기는 우리 자신과 우리의 삶과 우리의 영혼에 대해서 어떤 의미를 부여하는 방식 속에서 이루어 짐
- 내러티브 코칭에서는 코칭 과정 속에서 이야기의 치료적 기능을 촉진시켜 나가며, 치료를 불러일으키는 삶의 이야기를 찾아 적용하는 데 주력함

나. 내러티브 코칭의 방법론

1) 자서전 쓰기를 통한 자아발견과 성장

- 자서전 진술 일곱 단계 전개 방식 - 맥 아담스(Dan P. McAdams)

① 삶에 제목 붙이기

- 고객은 자신의 삶이 마치 한 권의 책으로 쓰여 졌다고 생각하고 자신의 삶에 관해서 제목을 붙여 보도록 함
- 이 책은 삶의 여러 부분으로 나누어져 있고, 적어도 두세 개 내지는 일곱, 여덟 개 정도의 여러 장을 만들고, 대충 어떤 내용인지 간략하게 정리해 볼 수 있도록 함

② 삶의 여덟 가지 주요 경험 묻기

- 어떤 특정한 시간과 장소에서 발생한 특별하고 중요하면서 자신의 삶에 어떤 결정적인 영향을 미친 사건이나 경험을 묻음
- 절정 경험, 침체의 경험, 전환점, 초기 기억, 중요한 아동기, 중요한 청소년기 기억, 중요한 성인기 기억, 그 밖의 중요한 기억

③ 중요 인물에 대해 말하기

- 고객 삶의 이야기에서 가장 중요했던 네 명에 대해 이야기해보도록 함
- 그들과의 관계를 설명하면서, 그들이 고객의 삶에 어떤 방식으로 어떤 영향을 주었는지 이야기 한 후, 본인의 삶에 어떤 영웅적인 존재가 있었는지 이야기 해보도록 함

④ 미래에 대해 이야기하기

- 미래에 대한 전반적인 계획과 꿈에 대해 이야기하게 함
- 코치는 삶의 어떤 새로운 전환점이 나타나는지 주목해보고, 고객에게 자신의 이야기가 어디로 가고 있는지 그리고 어떻게 그 곳에 도달하고자 하는지를 밝혀보도록 격려함

⑤ 스트레스나 문제 다루기

- 현재 고객의 삶의 어떤 영역에서 심한 스트레스나 갈등, 어려운 문제나 도전 등을 겪고 있는지 두 가지만 찾아내서 설명하게 함

- 이 두가지가 각각 스트레스나 문제, 갈등에 어떤 성격을 띠고 있는지, 그것에 관해 무엇을 신경 쓰고 염려하는지, 어떤 식으로 그 문제가 진행되고 있는지, 그것에 관해 미래적인 계획이 있다면 어떤 것인지 등을 이야기해 볼 수 있도록 함

⑥ 개인적인 사상과 신념 묻기

- 근본적인 믿음과 가치에 대해서 질문을 함
- 삶의 다양한 경험은 신념과 가치관 형성에 영향을 미치고, 형성된 신념과 가치관은 다시 그 사람의 삶에 영향을 미침

⑦ 삶의 전반적인 주제에 대해 이야기

- 자신의 삶의 이야기를 있는 그대로 자신이 이야기하고 써볼 때, 새로운 변화를 위해서 다른 틀에서 자신의 삶의 이야기를 써볼 수 있게 됨
- 이런 과정 속에서 고객은 비로소 자신의 삶의 이야기가 막연한 시간의 흐름 속에 축적된 기억의 파편들이 아니라 한편의 짜여진 이야기 체계로서 인식하게 됨

2) 삶의 새로운 은유의 확대와 적용

■ 은유

- 신중하고 현명하게 선택해야 함
- 제한적인 은유를 사용할 때 새로운 은유를 제시해주어야 함
- 삶은 무엇인가? 자신이 이미 선택한 은유를 적어 보시다.
삶은 () 와 같다.
- 자신의 인간관계나 결혼과 관련된 모든 은유의 목록을 작성해 보시다.
- 자신에게 가장 많은 영향을 주는 삶의 다른 부분을 골라서 그것에 맞는 은유를 찾아 보시다.
- 새롭고 힘을 북돋워주는 은유를 만들어 보시다.
- 앞으로 30일 동안 위에 적은 새롭고 힘을 북돋워주는 은유에 맞춰 살겠다고 결심해 보시다.

다. 내러티브 코칭의 기법

- ▶ 잃어버리고 있던 이야기를 꺼내고 사람들을 지배하는 문제로부터 그들을 분리하여 힘을 부여하는 접근을 함
- ▶ 다양한 기법을 통하여 자신과 문제, 관계에 대한 고객의 이야기를 재저작하는 과정을 촉진함
- ▶ 내러티브 코칭 기법의 가장 큰 특징은 질문 형식에 있으나 정형화된 범주를 가지고 있는 것은 아님

1) 문제의 외재화

■ 표출대화

- 이야기치료에서 고객 안에 존재하였던 문제를 끄집어내어 사람과 분리해서 다룸으로써 문제를 풀어헤치는 작업

■ 표출대화 과정

- 확인된 문제에 대해 표출화하는 질문은 사람이 문제를 가지고 있는 것이 아니라 문제가 사람을 소유하고 있다는 것을 암시하는 내용으로 구성됨
- 코치는 고객의 이야기를 듣는 가운데 먼저 그들을 구속하고 지배적으로 영향을 미치고 있는

것을 분별해내고, 그 지배적인 것을 해체시키는 역할을 함

■ 표출대화의 효과

- 사람과 문제를 분리시키는 개입을 하고, 점차 새로운 대안적인 이야기를 시작할 수 있는 공간을 마련해주는 과정을 거치는 것

2) 문제이야기와 상반되는 독특한 결과 찾아내기

■ 표출대화를 통해 예외적인 것을 끌어내어 '독특한 결과'를 형성하게 함

【독특한 결과】

- 지배적인 이야기의 밖에 존재하는 것
- 이전에는 도외시된 삶의 경험 중에서 자신에게 매우 중요한 경험들을 의미

3) 인정 예식

■ 사람들의 생활이야기를 다양한 층으로 형성된 대화와 다시 대화하는 것을 통하여 자신에 대한 정체성을 확대하는 것

■ 인정 예식을 위한 대화의 과정

- 1단계 : 대화하기(telling)
- 2단계 : 대화에 대하여 다시 대화하는 것(first retelling)
- 3단계 : 다시 대화한 것에 대하여 다시 대화하는 것(second retelling)
- 4단계 : 다시 대화한 것에 대해 다시 대화하고, 다시 또 대화하는 것 (third retelling)

■ 4명 가족 코칭의 예

- 두 명과 인터뷰 시작
: 대화하기
- 나머지 두 명의 가족원은 청중이 되어 코칭을 경청하고, 자신이 무엇을 들었는지를 대화
: 다시 대화하기
- 다시 처음 두 명의 가족과 재진술하는 동안 무엇이 일어났는지에 대해 질문
: 다시 대화한 것에 대하여 다시 대화하기

4) 재저작

- 내러티브 코칭의 후반은 독특한 결과들을 통하여 발견하기 시작한 대안적 이야기의 의미를 찾는 데 주력함
- 새로 구성되는 이야기 속의 새로운 의미들은 새로운 감각이나 행위들을 불러일으킬 수 있음
- 대안적 대화의 시작과 과정, 문제를 의인화하여 사람과 분리하고, 사람과 문제가 각각 원하는 것이 무엇인지를 파악하도록 함

5) 외부증인집단

- 내러티브 코칭에서 코치가 한 명 또는 두 명과 먼저 대화를 하고 나머지 참여자는 대화의 청중이 되는 것
- 외부 증인 집단에게 주는 과제 중의 하나는 고객의 대화가 어떻게 자신들을 감동 시켰는지에 대해 생각하고 서술함으로써 인정과정을 거침

【Quiz】

Q1. 내러티브 코칭의 전제가 아닌 것은?

- ① 인간은 다양한 삶의 이야기 속에서 자신과 다른 사람들의 이야기를 통해 영향을 받으며 살아가는 존재다.
- ② 코치는 고객의 이야기를 자기 나름대로 해석해보게 되며 이는 코칭에 중대한 영향을 미치게 된다.
- ③ 새롭고 건강한 이야기 속에서 적극적으로 살아가는 어떤 인물로서 자기 자신을 볼 때 변화와 성장의 힘을 얻는다.
- ④ 코치는 고객이 만드는 이야기에 참여하지 않아야 한다.

Q2. 내러티브 코칭의 방법이나 기법에 대해 잘못 기술한 것은?

- ① 자서전 쓰기를 통한 자아발견과 성장
- ② 삶의 새로운 은유의 확대와 적용
- ③ 재저작
- ④ 문제의 내재화

Q3. 자서전 쓰기의 단계에 해당하지 않는 것은?

- ① 삶에 제목 붙이기
- ② 삶의 주요 경험 묻기
- ③ 미래에 대해 이야기하기
- ④ 사소한 사건도 모두 말하기

【Learning Theorem】

- ▶ 인간은 다양한 삶의 이야기 속에서 자신과 다른 사람들의 이야기를 듣고 말하며, 그런 이야기에 의해 자신의 정체성이나 삶의 방식에 영향을 받으며 살아가는 존재
- ▶ 이야기가 우리에게 매우 중요한 이유는 우리의 삶 그 자체가 바로 이야기와 같은 모양을 취하고 있기 때문임. 인간은 세상을 만날 때, 이야기를 사용하여 경험을 조직하고 이해함
- ▶ 코치는 고객의 이야기 세계 안에서 독자가 되어 의미 있는 해석으로 고객과 함께 대화에 참여하면서 고객으로 하여금 그들의 새로운 이야기를 이끌어내도록 해야 함
- ▶ 내러티브 코칭에서는 코칭 과정 속에서 이야기의 치료적 기능을 촉진시켜 나가며, 치료를 불러일으키는 삶의 이야기를 찾아 적용하는 데 주력함
- ▶ 은유를 통해 사물에 대해 연상하는 의미가 달라지고, 고통과 기쁨을 연결하는 것이 바뀌며, 말을 바꾸는 것만큼이나 효과적으로 삶이 변하기도 함. 그러므로 사용할 은유를 신중하고 현명하게 선택해야 함
- ▶ 더욱 깊은 의미를 전하고, 자신뿐 아니라 주위 사람들의 삶의 경험을 풍요롭게 해줄 수 있는 은유를 찾아야 함

3. 내러티브 코칭 시연

< 저도 존경할만한 사람을 만나보고 싶어요 >

- 코칭 시연 -

생각더하기

- ‘자신의 삶을 돌아보면서 자서전 쓰기’를 통해 자신의 경험에서 찾은 의미와 가치를 바탕으로 궁극적으로 지향하려는 삶이 무엇인지 알아보시기 바랍니다.
- 기존의 코칭적인 접근법에 비해 내러티브 코칭을 구사하기 위해서 필요한 역량이 무엇이 있는지 생각해시기 바랍니다.