공감의 과녁

속마음으로 찾아 들어가다 보면 캄캄한 곳에서 높고 길고 단단한 벽을 만나게 된다. 그곳을 손으로 더듬다 보면 문이 있다. 누군가의 얘기를 듣다가 그의 깊은 속마음 이야기로 들어가려면 그 문부터 찾아야 한다.

영화처럼 감옥의 단단한 벽을 넘기 위해 손가락으로 땅을 판다면 얼마나 많은 세월이 필요하겠는가. 그러나 벽 어딘가에 있는 문을 찾으면 단숨에 벽 너머로 이동할 수 있다. 존재 자체를 터치하는 일은 높고 거대한 벽에서 상처의 원형이 위치한 속마음으로 들어가는 바로 그 문을 찾는 일이다. 문을 찾은 후에는 문고리를 찾아 돌리면 된다. 그러면 문이 열리고 안으로 들어갈 수 있다.

문이 존재 자체라면 문고리는 존재의 '감정이나 느낌' 이다. 공감 과녁의 마지막 동그라미는 존재가 느끼는 감정이나 느낌이다. 존재의 감정이나 느낌에 정확하게 눈을 포개고 공감할 때 사람의 속마음은 결정적으로 열린다. 공감은 그 문고리를 돌리는 힘이다.

정해신이 <당신이 옳다> 중에서

정해신
- 정신과 의사
- 저서: 〈당신으로 충분하다〉, 〈정혜신의 사람 공부〉, 〈죽음이라는 이별 앞에서〉, 〈사람 vs 사람〉, 〈남자 vs 남자〉 등