

## 자유에 이르는 길: 스스로 자기를 돌아보는 매트릭스 (Pathways to Liberation: Skill Self-Assessment Matrix)

자유에 이르는 길	기술이 없는 상태 기술에 대해 알지 못한다. 기술에 대한 의식이나 그것을 활용할 능력이 없다.	알아차리기 기술이 있다는 것을 안다. 자신이 그것을 활용할 능력이 없다는 것을 의식한다.	능력을 갖춘 상태 노력하면 기술을 사용할 수 있다는 것을 안다. 기술을 발휘할 수 있다.	통합된 상태 자연스럽고 유연하게 기술을 사용한다. 의식하지 않으면서도 기술을 활용한다.
<b>존재로 있기</b> 지금 이 순간에 일어나고 있는 일에 주의를 기울인다. 생각에 빠져있거나 감정적으로 반응하지 않는다.	무의식적으로 과거나 미래에 사로잡혀 있다. 생각과 행동을 자신이라고 믿는다.	실제로 일어나고 있는 일을 의식하는 것과 생각에 빠져 있는 것 사이의 차이를 알게 된다.	생각과 느낌을 알아차릴 수 있다. 반사적으로 대응하기보다는 의식하고 반응을 한다. 생각에 빠져있을 때는 알아차리고 다시 주의를 기울일 수 있다.	그 순간 일어나고 있는 일에 편안하게 주의를 기울인다. 매 순간의 깊은 의미를 의식하며 선택한다. 과거와 미래를 의식하면서 지금 있는 그대로를 풍성하고 열린 마음으로 대하면서 모두가 연결되어 있음을 안다.
<b>관찰하기</b> 감각으로 경험하는 것과 생각을 알아차리고 묘사할 수 있다. 우리가 경험하는 것과 경험에 대한 우리의 해석을 구별한다.	관찰과 해석을 습관적으로 혼동한다. 자기나 다른 사람의 평가와 해석을 사실이라고 간주한다.	과거의 일을 돌아켜볼 때는 해석과 관찰의 다른 점을 구별한다. 그러나 현실에서 실제로 일어나는 상호작용에서는 해석과 관찰을 명료히 구별하는 능력이 없다.	관찰과 해석 사이에 구별이 있다는 것을 기억하고, 관찰과 해석을 구별한다.	힘들지 않게 관찰과 해석을 구별할 수 있다.
<b>느낌에 대한 자각</b> 신체적 감각과 감정을 인식하고 경험하는 능력	느낌을 거의 이해하지 못한다. 느낌과 자신을 동일시 하거나 느낌을 거부한다.	느낌이 중요하다는 것을 의식하기 시작한다.	감정적인 경험을 알아차리고, 이를 수용하고 허용하려고 노력한다.	느낌이 일어날 때 자연스럽게 알아차리고 이를 수용하고 허용한다.
<b>자기수용</b> 자기 자신을 수용하고 조건 없이 돌본다.	습관적으로 자신을 판단한다. 수치심, 자기비난, 자기비판이나, 방어적 자세, 자기과대포장 등의 특징으로 나타난다	자기 자신에 대한 판단을 인식한다. 그런 판단은 자신의 행복에 부정적 영향을 준다는 것을 깨닫고 자기 수용에 대한 열망을 갖게 된다.	자신의 느낌, 생각, Need, 행동을 점차 수용하고 삶을 풍요롭게 하는 반응을 한다.	자신에 대해 명료해지고 자신을 돌본다.
<b>자신의 느낌을 수용하고 그에 책임지기</b> 오직 나만이 내 느낌을 일으키고 다른 사람은 내 느낌의 원인이 아님을 알고 그에 기반해서 산다.	느낌이 일어날 때 그 책임을 자기 자신이나 다른 사람 혹은 환경 탓으로 돌리거나 비난한다.	자신이 비난하고 비판하고 있을 때때로 알아차리고 자신의 느낌에 대해 어떻게 책임을 져야 하는 지는 명확히 모른다.	자극을 받고 반응할 때 그것을 의식하고 자기 자신과 연결하라는 신호로 이용하는 능력이 있다.	우리가 경험하는 느낌은 우리 자신의 Need와 생각에서 나온다는 것을 이해하고 그에 기반해서 산다.

<p><b>자유에 이르는 길</b></p>	<p><b>기술이 없는 상태</b> 기술에 대해 알지 못한다. 기술에 대한 의식이나 그것을 활용할 능력이 없다.</p>	<p><b>알아차리기</b> 기술이 있다는 것을 안다. 자신이 그것을 활용할 능력이 없다는 것을 의식한다.</p>	<p><b>능력을 갖춘 상태</b> 노력하면 기술을 사용할 수 있다는 것을 안다. 기술을 발휘할 수 있다.</p>	<p><b>통합된 상태</b> 자연스럽고 유연하게 기술을 사용한다. 의식하지 않으면서도 기술을 활용한다.</p>
<p><b>Need에 대한 의식</b> 생존, 사랑, 삶의 의미와 같은 삶의 본질적이고 보편적인 요소인 Need를 자각하고 존중한다.</p>	<p>Need에 대한 의식이 없다. 수단과 방법을 Need로 보고 이에 집착하거나 거부한다.</p>	<p>Need를 머리로 이해한다. Need와 수단/방법을 혼동하면서 어떤 특정한 한 가지 수단이 있어야 한다고 생각한다.</p>	<p>Need와 수단/방법의 차이를 깨닫는다. 느낌과 Need를 말로 표현할 수 있다. 느낌과 Need를 연결한다. (특히 자극을 받았을 때 노력이 필요하다.)</p>	<p>우리가 하는 모든 일은 생존하고 번성하기 위한 시도(그 시도가 효과적일 수도 있고 효과적이지 않을 수도 있지만)라는 것을 의식하며 산다.</p>
<p><b>자기 자신과 다시 연결하기 &amp; 반사적인 대응에서 회복하기</b> 반사적 대응은 현재 일어나고 있는 일에 대해 내면적으로 저항하는 것이다. 회복하기는 그 저항을 놓아버릴 때 자신으로 회복하는 것이다. 자기 자신과 다시 연결하기는 자신이 지금 경험하는 것을 연민으로 바라보는 것이다.</p>	<p>자신의 습관적 반응 패턴을 거의 의식하지 못한다.</p>	<p>자신의 습관적 패턴을 의식하고 공감으로 듣거나 솔직하게 표현하는 것을 선택할 수 있다는 것을 때때로 기억한다.</p>	<p>자극을 받았을 때 대개는 선택이 있음을 기억한다. 첫 번째 반응은 대개 공감으로 듣거나 솔직하게 표현한다.</p>	<p>내면에서 죄이는 느낌을 알아차리고 자연스럽게 마음을 연다.</p>
<p><b>부탁에 대한 의식과 부탁하기</b> 자신이 원하는 것을 기꺼이 부탁한다. 상대방의 어떤 반응에도 마음이 열려있다. 특정 결과에 집착하지 않는다.</p>	<p>자신이 원하는 것을 강요한다. 원하는 것을 기꺼이 부탁하지 못하거나 부탁을 하지 않는다.</p>	<p>집착하거나 강요할 때, 우리가 원하는 것을 부탁하지 못할 때, Need를 충족할 가능성이 더 줄어진다 것을 인식한다.</p>	<p>보통은 구체적인 부탁을 할 의지가 있고 능력도 있다. 특정 수단/방법에 집착하고 있다는 것을 의식하면, 위축되는 것에서 벗어나 개방성과 창조성으로 옮겨가려 노력한다.</p>	<p>자신이 원하는 것을 기꺼이 부탁한다. 상대가 거절할 때도 공감하며 창조성을 발휘할 수 있다.</p>
<p><b>애도하기</b> 상실의 고통을 전환한다. 현재 일어나고 있는 일에 저항하지 않는다. 우리의 경험이 펼쳐지도록 기꺼이 허용한다</p>	<p>상실에 대해 자신이나 다른 사람 혹은 외부의 환경을 탓한다. 상실에서 오는 감정을 느끼려 하지 않는다. "강해"지려 하면서 자신의 느낌을 다른 사람에게 숨긴다.</p>	<p>상실을 경험했을 때 느낌을 거부하거나 다른 사람을 탓하려는 자신의 경향을 의식한다.</p>	<p>상실을 경험할 때 회피하거나 탓하고 있는 자신을 의식한다. 뭔가가 잘못됐다고 믿는 생각에서 벗어나 자신의 느낌을 경험하도록 허용하고 Need에 연결하는데 열려있다</p>	<p>상실이 일어날 때 삶의 온전성에 완전히 참여한다.</p>

<p><b>자유에 이르는 길</b></p>	<p><b>기술이 없는 상태</b> 기술에 대해 알지 못한다. 기술에 대한 의식이나 그것을 활용할 능력이 없다.</p>	<p><b>알아차리기</b> 기술이 있다는 것을 안다. 자신이 그것을 활용할 능력이 없다는 것을 의식한다.</p>	<p><b>능력을 갖춘 상태</b> 노력하면 기술을 사용할 수 있다는 것을 안다. 기술을 발휘할 수 있다.</p>	<p><b>통합된 상태</b> 자연스럽고 유연하게 기술을 사용한다. 의식하지 않으면서도 기술을 활용한다.</p>
<p><b>공감</b> 다른 사람의 경험과 함께 있다. 그 사람을 무조건적으로 수용한다.</p>	<p>다른 사람에 대해 습관적으로 반응한다. 충고하기, 비난하기, 대화의 초점을 나한테 돌리기 등으로 반응한다.</p>	<p>상대의 이야기에 빠져들어 쉽게 길을 잃는다. 때때로 느낌표/Need표를 보면서 관찰, 느낌, Need, 부탁을 추측할 수 있다. 다른 사람에게 존재로 관심의 초점을 두면서 여유를 주려는 마음이 생기기 시작한다.</p>	<p>상대방을 이끌지 않으면서 그 사람과 함께 있을 수 있다. 자신의 의견이나 평가를 덧붙이지 않으면서 다른 사람의 말을 반영해줄 수 있다.</p>	<p>무조건적 수용의 마음으로 다른 사람의 경험과 함께 존재할 때, 자연스럽게 집중이 되고 에너지를 얻는다.</p>
<p><b>적 이미지 없애기</b> 상대가 당연히 벌이나 고통을 받아야 한다는 생각을 초월하기</p>	<p>“우리 vs. 그들”이라는 사고방식을 갖고 있다. “그들은” 벌받아 마땅하거나 피해를 입어도 괜찮다고 본다.</p>	<p>적 이미지를 가지고 행동했을 때 치러야 할 대가를 의식한다. 처벌을 대신할 방법을 찾는 것이 중요하다는 것을 자각하기 시작한다.</p>	<p>다른 사람이나 집단을 적으로 볼 때를 의식하고, 관련된 모든 사람의 인간성과 연결함으로써 적 이미지를 없앨 능력이 있다.</p>	<p>모든 사람의 행복을 존중하며, 모든 사람을 연민으로 대한다.</p>
<p><b>분별력</b> 삶에 기여하는 것을 분별을 하고 선택할 때의 명료함과 통찰력, 지혜. 선택이 있다는 것을 인식한다.</p>	<p>의견을 갖거나 선택을 할 때 옳고 그름의 판단을 기준으로 한다. 자신의 판단을 사실로 믿는다.</p>	<p>좋고/나쁘고, 옳고/그르다는 판단이 아니라, Need를 충족하는데 도움이 되는 것을 분별하고 선택하는 다른 방법이 있다는 것을 안다.</p>	<p>표면적인 것 이면에 더 깊은 의미와 의도가 있다는 것을 이해한다. 넓은 시각을 갖고 분별하고 선택할 수 있는 능력이 점차 커진다.</p>	<p>내면의 명료함과 통찰력, 지혜에 직감적으로 연결하여 삶에 기여하는 분별을 하고 선택한다.</p>
<p><b>상호의존하며 살기</b> 우리는 모든 다른 사람과 연결되어 있다는 것을 알면서 산다. 체계의 한 부분은 다른 모든 부분에 영향을 준다.</p>	<p>독립 아니면 의존, 이것 아니면 저것, 지배 아니면 복종의 시각을 갖고 있다. 대안이 있을 수 있다는 의식이 없다</p>	<p>모든 Need가 중요하다는 개념을 알고 관심을 갖고 있다. 이것 아니면 저것으로 보는 생각과 복종 아니면 저항하려는 마음을 의식하게 된다.</p>	<p>대체로 자기 자신의 Need를 존중하고 다른 사람의 Need도 배려한다.</p>	<p>다른 사람의 견해와 Need에 일관성 있게 열려 있다. 다른 사람의 Need와 자기 자신의 Need가 깊이 연결되어 있음을 경험한다.</p>
<p><b>솔직한 자기표현</b> 자신의 경험을 자신의 것으로 의식하면서, 자신이나 남을 비난하거나 비판하지 않으면서 기꺼이 자기를 솔직하게 표현할 의지를 갖고 있다.</p>	<p>짜증이 났을 때, 습관적으로 불평, 비난, 비판으로 표현한다. 의견이나 신념을 사실로 믿으면서 다른 사람에게 말한다.</p>	<p>어떤 사고방식이나 표현하는 패턴이 사람들을 단절시키는지 점차 이해하게 된다. 대안을 찾기 시작한다.</p>	<p>스트레스를 느낄 때도 대개는 연결하려는 의도로 자신을 솔직하게 드러내며 말할 수 있다.</p>	<p>취약함을 드러내며 자신을 표현한다. 모든 사람의 Need를 소중하게 여긴다. 결과에 대해 열려있다.</p>

<p>자유에 이르는 길</p>	<p><b>기술이 없는 상태</b> 기술에 대해 알지 못한다. 기술에 대한 의식이나 그것을 활용할 능력이 없다.</p>	<p><b>알아차리기</b> 기술이 있다는 것을 안다. 자신이 그것을 활용할 능력이 없다는 것을 의식한다.</p>	<p><b>능력을 갖춘 상태</b> 노력하면 기술을 사용할 수 있다는 것을 안다. 기술을 발휘할 수 있다.</p>	<p><b>통합된 상태</b> 자연스럽고 유연하게 기술을 사용한다. 의식하지 않으면서도 기술을 활용한다.</p>
<p><b>연결을 도모하기</b> 연결하려는 의도를 갖고 공감하거나 솔직하게 자신을 표현하는 대화를 도모한다.</p>	<p>다른 사람과 “함께” 이야기 하기 보다는 다른 사람 “한테” 말을 한다. 논쟁을 하거나 설득한다. 아니면 자신의 Need를 표현하지 않는다.</p>	<p>삶을 소외시키는 대화의 패턴을 알아차리고, 연결을 도모하는 선택을 더 하도록 시도한다.</p>	<p>연결하려는 의식적인 의도가 있다. 솔직하게 자기 말을 하는 동시에 다른 사람도 그렇게 할 수 있게 초대하여 이 둘 사이의 조화를 이룬다.</p>	<p>자신을 솔직하게 표현하고 다른 사람을 공감으로 듣는다. 다른 사람들이 서로 연결하도록 돕는다.</p>
<p><b>인내</b> 스트레스를 느낄 때 여유를 갖고 그 순간에 머문다. 자극으로 반응이 일어날 때, 그 반응에서 행동하지 않으면서 그 반응과 함께 있을 수 있는 능력</p>	<p>대개 자기가 원하는 것을 얻기 위해 관계를 맺고 순종적인 태도를 취한다.</p>	<p>내면의 충동이 일어날 때 참지 못하거나 산만해진다. 끼어들거나 반사적으로 행동하는 경향이 있다.</p>	<p>자신이 다른 사람을 수용하는 범위를 넓힌다. 또한 반사적으로 반응하기 전에 잠시 멈추어 자신과 연결하는 능력을 기르는 노력을 한다.</p>	<p>몸의 위축이나 긴박함을 느낄 때 자연스럽게 자신과 연결하고 마음을 연다. 그리고 기다릴 의향이 있다.</p>
<p><b>다른 사람의 반사적 행동에 반응하기</b> 상대가 서로를 분리시키는 격한 감정에 빠져있을 때, 반사적으로 반응하기보다는 의식하여 반응한다.</p>	<p>다른 사람이 자극을 받고 흥분할 때, 습관적으로 자신을 방어하거나 복종하거나 피한다.</p>	<p>자신의 습관적 반응 패턴을 점차 의식한다. 그 패턴이 연결에 어떤 영향을 주는지 알아차린다.</p>	<p>다른 사람이 반사적으로 반응할 때 자기 자신과 연결한 후, 공감하거나 솔직하게 표현하는 것 중에 선택하는 능력이 커진다. 다른 사람의 관점에 호기심이 생긴다.</p>	<p>다른 사람이 반사적으로 반응할 때도 중심을 갖고 반응한다. 다른 사람이 자극을 받았을 때 그 사람을 수용하면서 그 순간에 존재로 있을 수 있다.</p>
<p><b>열린 마음으로 피드백 받기</b> 내 행동에 대한 다른 사람의 견해를 자기중심을 잃지 않고 평정심을 유지하며 듣는다.</p>	<p>피드백을 내 자신이나 다른 사람에 대해 뭔가 잘못된 점/잘 된 점으로 본다. 피드백을 비판이나 칭찬으로 해석한다.</p>	<p>피드백을 받을 때 자기 자신이 보이는 반사적 반응에서 자유롭고 싶은 마음이 있다.</p>	<p>다른 사람의 피드백은 그 사람의 견해임을 이해하고 그 사람의 Need와 연결한다. 피드백을 듣고 나서 반사적 반응이 일어날 때는 자신의 Need와 연결한다.</p>	<p>피드백을 고려해야 할 정보로 받아들인다. 사람들은 각자 그들 자신의 견해를 갖고 말한다라는 것을 의식한다.</p>
<p><b>도움이 되는 후회</b> 자신의 Need를 충족할 수 있는 기회를 놓친 것을 인식한다. 죄책감이나 수치심, 자기처벌을 하는 일 없이 그 경험에서 더 배운다.</p>	<p>다른 사람의 느낌에 대한 책임을 진다. 죄책감이나 수치심을 느끼거나 아니면 자기 자신을 방어한다. 자신을 보호하기 위해 다른 사람을 달래거나 사과를 한다.</p>	<p>다른 사람의 느낌은 그 사람의 Need 때문이라는 것을 새롭게 알게 된다. 그 사람이 힘든 느낌을 “극복”하기를 바란다. 습관적인 자기비난을 분명히 인식한다.</p>	<p>죄책감이 들 때 배움으로 전환하는 능력이 커진다. 다른 사람들의 일이 잘 안될 때 공감이나 솔직한 자기표현으로 그 사람과 연결하려 한다.</p>	<p>Need가 충족되지 않는 결과가 나타났을 때, 일관성 있게 자신이 맡은 부분을 기꺼이 감당할 의지가 있다. 후회될 때 그 느낌을 기꺼이 느끼고 표현한다. 배움과 성장을 추구한다.</p>

<p><b>자유에 이르는 길</b></p>	<p><b>기술이 없는 상태</b> 기술에 대해 알지 못한다. 기술에 대한 의식이나 그것을 활용할 능력이 없다.</p>	<p><b>알아차리기</b> 기술이 있다는 것을 안다. 자신이 그것을 활용할 능력이 없다는 것을 의식한다.</p>	<p><b>능력을 갖춘 상태</b> 노력하면 기술을 사용할 수 있다는 것을 안다. 기술을 발휘할 수 있다.</p>	<p><b>통합된 상태</b> 자연스럽고 유연하게 기술을 사용한다. 의식하지 않으면서도 기술을 활용한다.</p>
<p><b>관계의 유연함</b> 열린 마음과 유연성으로 다른 사람과 관계를 맺는다.</p>	<p>“옳고/그르고, 이기고/지고, 해야만 해, 하지 않으면 안돼”와 같은 생각을 갖고 습관적으로 관계를 맺는다.</p>	<p>소통을 방해하는 대화와 NVC를 구분하는 능력이 커진다. 반사적으로 반응하는 의사소통의 패턴이 계속된다. 그것을 의식하고 NVC 모델에 맞춰 형식적으로 자기를 표현하고 듣는다. NVC를 관찰, 느낌, Need, 부탁으로 생각한다.</p>	<p>어떤 대화에서든지, 관찰과 느낌, Need, 부탁을 들을 수 있다. “NVC를 자연스럽게” 말하려는 시도를 하며 더욱 연결되는 방식으로 말하려 노력한다.</p>	<p>자연스럽게 자신을 솔직하게 표현하고 다른 사람을 공감으로 들으면서 관계를 맺는다. Need를 중심으로 각자의 스타일에 따라 표현한다. NVC처럼 들리지 않는다.</p>
<p><b>갈등을 해결하기</b> 다른 사람과 갈등을 그 사람과 연결할 수 있는 기회로 보고 서로 만족하는 결과를 찾는다.</p>	<p>갈등을 두려워 피하거나 갈등에 중독되어 있다. 견해나 수단/방법에 집착되어 있다는 것을 의식하지 못한다. 편을 가르고 한쪽 편을 든다.</p>	<p>갈등이 있을 때 자신의 습관적 반응 패턴을 의식하게 된다. 어떤 한 가지 해결 방법에 자신이 집착하고 있음을 의식하기 시작한다.</p>	<p>관련된 모든 사람들이 창조적 능력을 발휘하도록 돕는다. 자기 자신이 습관적으로 반응할 때도 관계하고 있는 모든 사람의 Need를 포함시킬 수 있다.</p>	<p>다른 견해에 대해 열린 마음으로 호기심을 갖는다. 갈등상황을 의식이 확장되고 효과적이고 창조적인 행동을 취할 수 있는 기회로 본다.</p>
<p><b>감사</b> 현실을 있는 그대로 즐기고 그 안에서 가치를 발견하고 감사한다.</p>	<p>모자라는 것에 초점을 두고 불평을 한다. 칭찬이나 상으로 인정을 하거나 인정을 받으려 한다.</p>	<p>상이나 칭찬 등 밖에서 인정을 받으려는 것은 연결에 도움이 되지 않는다는 것을 알아차린다. Need가 충족되었을 때 감사하는 것의 가치를 알기 시작한다.</p>	<p>지금 일어나고 있는 일 안에 선물을 보고, 그것과 연결하여 즐거움을 느낄 수 있다.</p>	<p>모든 것이 즐거움과 성장을 가져올 수 있다는 것에 감사하며 산다.</p>
<p><b>주고 받는 것의 흐름에 열려 있기</b> 결핍의 사고에서 창조적인 변성으로 바뀐다. 즐거운 마음으로 기여하고 받는다.</p>	<p>자원을 비축하고 다른 사람을 통제하는데 사용한다. 충분하지 못하고 없어질 것이라는 두려움이 있다. 돈과 물건을 안전으로 본다.</p>	<p>충분히 갖지 못하고 있다는 생각에 따른 자신의 두려움을 알아차린다. 기여하는 것의 가치를 의식한다.</p>	<p>비축하려는 열망, 다른 사람에게서 받기 힘들어하는 경향 등 프로그래밍된 습관을 점차 알아차리기 시작한다. 자연스럽게 주고 받을 때의 기쁨을 알게 된다.</p>	<p>창조적인 풍성한 마음으로 주고받을 때 편안함과 기쁨을 얻는다. 주는 것이 받는 것이다.</p>
<p><b>생동감을 기르기</b> 조화롭게 자기를 돌보고 삶에 기여하는 에너지를 자신의 내면에서 찾는다.</p>	<p>무의식적이고 습관적인 패턴으로 끊임없이 계속되는 지적 활동으로 에너지가 떨어진다.</p>	<p>자신의 에너지 수준을 알아차리고, 에너지 수준에 영향을 주는 것이 어떤 것인지 의식한다.</p>	<p>Need의 에너지에 연결하여 활력을 얻고 기여할 수 있는 방법을 찾으려 한다.</p>	<p>몸, 마음, 정신, 공동체를 돌보는데 에너지를 쓴다.</p>
<p><b>힘을 공유하기</b> 상호성과 존중으로 모든 사람의 Need를 중요하게 여기면서, 복종하거나 반항하는 것을 초월한다. 지배를 변화시킨다.</p>	<p>지배하고 복종하는 관계를 맺는다. 힘/권력을 두려워하거나 힘/권력을 갈망하고 쌓으려 한다.</p>	<p>지배/복종에 대해 알아차리고, 상호성을 갖고 관계 맺을 수 있다는 가능성을 알게 된다.</p>	<p>자기 자신이 복종하거나 지배하려고 할 때 그것을 의식한다. 자기 자신이나 다른 사람에게 공감하고 상호성을 바탕으로 행동하려고 노력한다.</p>	<p>모든 사람의 Need를 존중하면서 행동한다. 모두의 자율성을 존중한다. 지배하거나 복종하거나 반항하는 것에서 벗어난다.</p>

<p><b>자유에 이르는 길</b></p>	<p><b>기술이 없는 상태</b> 기술에 대해 알지 못한다. 기술에 대한 의식이나 그것을 활용할 능력이 없다.</p>	<p><b>알아차리기</b> 기술이 있다는 것을 안다. 자신이 그것을 활용할 능력이 없다는 것을 의식한다.</p>	<p><b>능력을 갖춘 상태</b> 노력하면 기술을 사용할 수 있다는 것을 안다. 기술을 발휘할 수 있다.</p>	<p><b>통합된 상태</b> 자연스럽고 유연하게 기술을 사용한다. 의식하지 않으면서도 기술을 활용한다.</p>
<p><b>역할을 넘어서</b> 우리가 하고 있는 역할이 우리가 아님을 의식한다. 자기 역할을 선택하고 다른 사람이 선택한 역할에 어떻게 반응할 지를 선택한다.</p>	<p>자신의 역할이나 다른 사람의 역할에 갇힌 것을 의식하지 못한 채 서로 반응한다.</p>	<p>Need 보다 역할에 반응할 때 일어날 수 있는 고통에 대해 의식하기 시작한다.</p>	<p>자신이나 다른 사람이 하고 있는 역할에 반응하지 않고, 자기 자신과 연결하고 공감으로 듣고 솔직하게 표현할 능력이 있다.</p>	<p>역할을 편하게 맡고 그에 따라 행동한다. 아니면 역할을 맡지 않는다. 역할을 넘어서, 상호의존성을 의식한다.</p>
<p><b>책임을 갖고 반응하기</b> 삶에서 일어나는 일에 선택하며 반응하고, 자기 자신이 맡은 몫에 책임을 진다. 다른 사람의 행동에는 책임지지 않지만, 다른 사람에게 영향을 준 자신의 행동을 인정한다.</p>	<p>피해자 의식으로 산다. 어떤 것이 누구 것인지 명료하지 않다. 다른 사람이나 외부의 환경이 자신의 행동과 경험의 원인이라고 본다. (예를 들면, 내가 상대방의 경험과 행동의 원인이 되었고, 상대가 내 경험과 행동의 원인이 되었다. 혹은 그것이 나와 다른 사람의 경험과 행동의 원인이 되었다.)</p>	<p>피해자 의식으로 살 때의 대가를 의식한다. 자신의 힘을 의식하고 안도와 자유를 느끼기는 하지만 아직도 습관적으로 죄책감을 느끼거나 남을 비난하는 패턴에 빠져있다. 자기 자신을 보호하기 위해 다른 사람을 진단하고 비난하면서 남을 가르치려 한다.</p>	<p>자신이 비난을 하고 있거나 옳다고 주장하거나 폄하하고 있다는 것을 알아차렸을 때, 그 선택에 대해 책임을 진다. 다른 사람의 반사적 행동에 책임지려 하지 않는다. 자기 자신의 경험과 선택에 책임을 질 수 있다.</p>	<p>평정심을 잃지 않고 반응할 수 있다. 자기 삶에 주인으로 중심을 갖고 산다. 다른 사람의 삶을 펼쳐가는 주인은 그들임을 분명히 안다.</p>
<p><b>온전한 구조를 지원하기</b> 공동체가 모든 이의 행복에 기여하는 쪽으로 자라도록 의식적으로 참여한다.</p>	<p>구조에 저항하거나 복종한다. 자신의 힘/권력을 얻는데 조직/구조를 이용하거나 조직이 정한 규칙에 무력감을 느낀다.</p>	<p>압도되어 있다. 구성원 모두의 Need를 중요하게 여기는 구조를 만드는데 자신이 영향을 미칠 수 없다는 무력감을 갖는다.</p>	<p>모든 사람의 Need를 중심으로 구조를 만들 수 있다는 가능성을 인식한다. 전체의 행복에 점점 더 창조적인 방법으로 기여하고자 하는 의지가 있다.</p>	<p>모두의 행복에 기여하고자 하는 의도로 공동체를 만들고 개선하는데 참여한다. 피드백을 받아들인다.</p>