홀로스평생교육원
심층 의식으로 부터 깊은 지혜를 이끌어 내는 통찰력게임

• 발행 : 이원규 • 편집: 이한솔, 이혜정
• 주소 : 서울 사무실 / 서울시 관악구 쑥고개로68 (청룡동) 혜남빌딩 4층
함양 연수원 / 경남 함양군 서하면 황산리 785번지
• Tel : 02-747-2261 • Fax : 02-747-3642 • E-mail : lhj40626@naver.com

통찰력게임 소식지

2017년 10월 (제6호)

권두언 (卷頭言)

통찰은 어떻게 일어나는가?

통찰력 안내자는 투명한 거울이 되어야 합니다. 깊은 지혜는 참가자 본인의 무의식에서 나오는 것이기 때문입니다. 그래서 안내자는, 참가자에게서 시시각각 변화하는 미묘한 느낌을 관찰하고 그것에 대해 자각시키며, 그의 주제와 어떤 연관이 있는지 질문을 합니다. 그렇게 하면 놀라운 통찰이 심연의 깊이에서 솟아오르는 것입니다. 그것을 안내자 없이 우리 자신이 하려면 어떻게 해야할까요?

그것을 위해서는 먼저 명확한 주제를 가져야 하고, 질문을 던져야 하며, 거기에 반응하는 자신의 몸과 마음의 느낌의 변화를 면밀히 관찰해야 합니다. 그리고 변화한 그 느낌에 대해 주제와의 관련성을 물어야 합니다. "이 느낌은 나의 주제와 어떤 연관이 있을까?" 그리고는 빈 마음으로 잠시 자신의 몸과 마음에서 일어나는 반응을 살펴봅니다. 이때 무의식이 보내온 어떤 신호를 발견할 수 있습니다. 그러나 그 신호가 결코 '이해할 수 있는' 의식적인 답은 아닙니다. 왜냐하면 무의식의 답은 아주 빠르고, 거대하며, 포괄적이거나 또는 아주 치밀하여 결코 의식이 '이해할 수 있는' 차원의 답을 보내주지는 않기 때문입니다. 그래서 이 무의식적 신호를 기반으로 의식은 깊은 사색과 직관을 통해 '이해할 수 있는' 지혜로 연결시켜야 하는 것입니다.

이렇게 통찰은 의식과 무의식의 협업이며, 느낌의 민감함을 기르는 작업이고, 투명한 거울이 되는 자기수련의 결과입니다. 그래서 통찰력 안내자의 '거울되기'는 그것 자체만으로도 귀한 가치를 지니고 있습니다.
미니게임 안내자가 되는 연습을 통해 삶을 투명하게 바라보는 거울이 되어보세요.

이원규 두손

〈목차〉

다가오는 강좌 소개 / 2 p
딜러, 마스터 동정(動靜) / 3 p
통찰력게임 워크숍 후기 / 4 p
통찰력게임 딜러모임 후기 / 5 p
통찰은 어떻게 일어날까요? 책 <창의성을 타고나다> / 6~7 p

다가오는 강좌 소개



● 제 14차 통찰력게임 딜러교육

통찰력 시범게임을 직접 진행하고 키트 판매도 할 수 있는 '본게임 안내자'를 위한 교육입니다. 재수강은 무료이며(자기변형게임 딜러도 가능), 미니게임 안내자 교육도 무료로 참가하실 수 있습니다.

· 일시: 2017년 10월 14일(토) 오전 10시 ~ 오후 6시
· **참가비: 무료 (단, 키트 5개 이상 신규 구입자에 한함, 35만원)**
· **신청하기:** PC버전) https://goo.gl/v3jHnK
모바일버전) https://goo.gl/ZxjYu8



● 제 5차 통찰력게임 딜러모임

<통찰력 미니게임 안내자교육>을 받은 딜러분들과 매달 정기적인 모임을 합니다. 서로에게 통찰력게임을 안내도 하고 참여도 하며 실전 연습을 하는 모임의 장을 마련했습니다 ^^

· 일시: 2017년 10월 15일(일) 오후 12시 ~ 6시
· 장소: 서울 강의장
· 참가비: 회비 1만원 (우리 / 258-114367-12-001 / 이선영)
· **신청하기:** PC버전) https://goo.gl/Cfu54z
모바일버전) https://goo.gl/3UXYoX

● 제 18차 통찰력게임 워크숍

<통찰력게임>은 자신의 몸과 마음에서 미세하게 올라오는 무의식적 신호를 알아채고 통찰로 이어지게 하며, 그 통찰을 실현시킬 힘을 얻게 합니다. 또 그 과정에서 빠지기 쉬운 감정적 이슈들에서 벗어나고, 몸과 마음에 깊이 쌓인 트라우마를 제거할 토대를 마련해 줄 것입니다.

· 일시: 2017년 10월 28일(토) 오후 2시 ~ 29일(일) 오후 5시
· **장소: 홀로스 함양 연수원 (최대 6명)**
· **신청하기:** PC버전) https://goo.gl/X8v9pj
모바일버전) https://goo.gl/Qg4IVT



● 제 4차 통찰력 미니게임 안내자 교육

<통찰력 미니게임>은 통찰력게임의 퀵 버전으로 새롭게 리뉴얼한 것이며, 3~4시간이라는 비교적 짧은 시간에 소기의 목적을 달성하고 게임을 마무리할 수 있도록 고안되었습니다.

· 일시: 2017년 11월 11일(토) 오후 1시 ~ 6시
· **장소: 서울 강의장**
· **신청하기:** PC버전) https://goo.gl/oqtc7f
모바일버전) https://goo.gl/zBl9tY



통찰력게임 동정(動靜)



● 딜러 대상으로 한 워크숍이 진행되었습니다.

2017년 9월 13일부터 14일까지 1박 2일 동안 함양연수원에서 통찰력게임 딜러모임에 참여하는 딜러분들을 대상으로 한 워크숍이 진행되었습니다. 이번 워크숍에는 선재님, 해안님, 다인님, 온비님 총 4분이 참여하여 함께 무의식에서 올라오는 느낌에 귀 기울이며 통찰을 살펴보는 시간을 가졌습니다.

● 제 4차 통찰력게임 딜러모임이 진행되었습니다.

2017년 9월 10일 서울 강의장에서 제 4차 통찰력 딜러 모임이 진행되었습니다. 이번 모임에는 통찰력 마스터인 도건님과 통찰력 딜러인 해안, 다인, 마음빛, 한생각님께서 함께 해주셨습니다. 6시간 동안 직접 통찰력게임 안내와 참여를 하면서 새롭게 통찰을 발견하고 서로에게 나누는 시간을 가졌습니다.
매달 한 번 모이는 모임이지만 그 깊이는 나날이 깊어지고 또 깊어지고 있습니다. 앞으로도 많은 딜러분들의 참여 바랍니다 ^^



● 제 3차 통찰력 미니게임 안내자교육이 있었습니다.

2017년 9월 9일 서울 강의장에서 제 3차 통찰력 미니게임 안내자 교육이 진행되었습니다. 자기변형게임 딜러분들과 통찰력게임 딜러분들께서 점점 통찰력 미니게임에 대한 관심이 높아져 가고 있는 것 같습니다.
통찰력 미니게임의 전반적인 절차를 배우고 서로에게 직접 실습을 하는 시간을 가졌습니다. 짧은 시간 동안 심층으로 깊이 들어가는 경험을 통해 새로운 통찰을 발견했던 시간이었습니다.







통찰력게임 워크숍 후기

통찰력게임
딜러 워크샵 후기

/ 선재, 해안, 다인님

선재님(통찰력게임 딜러)

<나는 기쁘고 행복하게 살기를 원한다.>라는 주제를 이번 시간을 통해 다시 달성한 느낌이다. 통찰력게임이 언제나 통찰로 귀결되는 상황에서 함께 참여해준 참가자 분들과 훌륭한 안내자님께 감사와 행복을 비는 마음이다. 그런데 안내자 역할은 나에게 너무 어려웠다. 안내를 할 때, 내가 한다는 의식을 경계하게 되어서 투명한 거울의 역할을 제대로 하는지 지속적인 의심을 하게 되었다. 여전히 지금 하고 있는 역할을 제대로 하는지 의심하고 평가하는 나의 패턴을 확인했다. 안내자와 참가자의 역할을 번갈아 하는 과정 속에서 참가자 역할을 하는 데에는 충분히 즐기고 있었지만 안내자 역할로 바로 넘어가는 일은 너무나 어려웠다.

해안님(프리랜서)

통찰력게임 본게임을 처음 경험했기 때문에 우선 참가자로써 많은 것을 얻게 된 경험이었습니다. 태산처럼 무겁게 느껴졌던 주제에 대한 고민을 겹겹이 벗어내며 점점 작아지고 가벼워지는 경험이 되었습니다. 느낌의 변화를 따라가다 보니 어느 새인가 주제 역시 가볍고 유쾌해지는 것을 경험했습니다.

깨어있기 수업을 통해 '내가 있다'는 느낌을 부정하고 '내가 없다'는 것을 힘들게 깨닫는 과정이라면, 통찰력게임은 편안하게 고통을 덜어주고 위로하면서 서서히 나로부터 벗어 놓을 수 있도록 하는 과정으로 느껴졌습니다. 통찰력 게임 안내자가 되고 싶다고 생각했던 이유는 처음엔 이렇게 쉽게 변화를 가져올 수 있는 놀라운 경험을 다른 이들에게도 전해주고 싶다는 마음이었는데, 스스로 거울이 되어 참가자를 투명하게 비춰주는 안내를 하다 보니 자신에게 향한 집착에서 벗어나는 훈련이라는 것을 알게 되었습니다. 그러면서 다른 사람들뿐만 아니라 나 스스로를 돕고 있는 과정이라는 것을 새롭게 느낄 수 있었던 시간이었습니다.

정다인님(고등학생)

가장 강하게 느껴진 것은 카드를 뽑으면 꼭 필요한 카드가 나온다는 것입니다. 이미 알고 있었던 것도 새롭게 다가오기도 했고, 마지막 문제 해결에 대한 해답을 얻을 수 있어서 기뻤습니다. 사실 긴가민가했던 것들에 대해 더욱 더 확신이 들었고 '아하!'라는 느낌이 있어서 크게 와 닿았습니다. 그리고 무엇이든 안 된다고 생각했다는 저의 모습을 새롭게 비춰볼 수 있었습니다. 저의 주제뿐만 아니라 평소의 패턴과 생각을 더욱 더 깊이 들여다 볼 수 있는 시간이었습니다.

통찰력게임을 안내를 하면서 새롭게 느낀 것은 정말 안내자가 하는 것이 없다는 것을 몸 전체로 크게 느꼈습니다. 머리로만 알았던 것을 통찰력게임을 직접 안내하며 경험하다보니 새롭고 신기했습니다. 하지만 제일 중요한 것은 안내자는 안내만, 그저 참가자가 지금 느낌을 느낄 수 있도록 질문하고 그 느낌을 주제를 해결하는데 어떤 도움이 되는 지 연결을 시켜줄 뿐 무언가 조언하고 알려주는 것이 아니라는 것을 크게 느꼈습니다. 그저 투명한 거울이 되어 비춰줄 뿐이라는 것을.

통찰력게임 딜러모임 후기

'기다림'은 어디에서 나오는가?

/ 온비님



통찰력게임 딜러모임을 통해 새롭게 경험하거나 발견한 통찰이 있으세요?
게임을 시작할 때 안내자로서의 초점은 <상대방의 지금 느낌의 변화에 온전히 주의를 기울이기>였다. 게임을 진행하면서 어려웠던 점이 있다면, 참가자가 '느낌'이 아닌 '생각'으로 이해하고 정리하려고 하는 모습을 보면서 '어떻게 하면 느낌으로 깊이 들어갈 수 있게 할 수 있을까?' 궁금했다. 이 부분에 있어서 조금은 막막한 느낌이 들었다. 그런 막히는 순간에 내가 무언가 하려고 하는 '나'에 중심을 두지 않고 그저 지금의 흐름을 느끼며 떠오르는 대로 질문을 하고 다른 방향으로 질문을 해 보며 상대방의 지금 느낌을 캐치하는 과정을 반복을 하면서 진행했더니 조금씩 느낌으로 깊어지는 것을 느꼈다.
느낌이 실린 상태로 말을 할 때 그 말들 중에서 특히 느낌이 큰 단어가 있었다. 한생각님의 말 중에 '적당히'라는 단어가 느낌이 확 튀어서 그 의미를 바로 물었더니 깊은 통찰로 이어졌다. 이것을 나는 쪼개기 기법이라 칭하는데, 지금 이 순간순간을 픽셀화시켜서 순간순간의 느낌의 변화에 온 주의를 쏟아 붓는 것이다.

이번 딜러모임에서 한생각님을 1:1로 안내를 하면서 새롭게 발견한 것은 '기다릴 수 있는 힘'이 중요하다는 것이다. 생각의 늪에 빠져 자신의 느낌을 바라보지 못하더라도 그저 흔들림 없이 투명하게 상대방의 느낌을 비춰주며 기다리는 자세가 통찰력게임 안내자에게 가장 중요하다는 것을 새롭게 느꼈다.
이번에 안내를 하는 도중에 새로운 질문들이 툭툭 떠올랐다. '통찰력게임에 참가한 사람이 절실한 주제를 찾고 그것을 더욱 더 정교화 할 수 있도록 할 수 있는 툴은 무엇일까? 어떤 프로세스를 통해 절실한 주제를 잡고 정교화 시키게 할 수 있을까?' 이다. 절실한 주제가 구체적이면 구체적일 수록 자신의 느낌에 더욱 더 귀 기울일 수 있고 힘이 생긴다는 것을 느꼈기 때문이다.
앞으로 게임에서 스스로가 성장하기 위한 질문을 한 가지는, <어떻게 하면 투명한 거울이 될 수 있을까?>이다. 그리고 그에대한 답은 < 누구든 해보자. 많이 해보자. 하면 된다!> 이다. 많이 해보면서 경험을 쌓아가자.
그리고 앞으로 통찰력게임을 안내할 때 '나'에 중심이 가느냐, 아니면 온전히 상대방의 느낌의 변화에 있느냐를 매순간 살펴볼 것이다.

통찰은 어떻게 일어날까요?(6)

스콧 배리 카우프만, 캐롤린 그레고어



창의성을 타고나다

스콧 배리 카우프만, 캐롤린 그레고어 지음

"통찰은 우리가 사물을 이해하는 방식에 생기는 뜻밖의 변화입니다." 의사 결정 전문가 게리 클라인은 2013년 <허핑턴 포스트>지와의 인터뷰에서 그렇게 말했습니다. "그건 아무 예고 없이 찾아오죠. 일어날 것 같다고 생각한 뭔가가 아닙니다. 그래서 예기치 못한 것이라고 하는겁니다. 마치 선물 같아요. 실제로도 그렇고요." 아무 예고 없이 어느순간 문득 찾아오는 그 통찰(직관)이란 무엇일까요? (편집자 주)

묘한 예감

직감과 내적 인식, 즉 어떤 행동을 하도록 몰아가거나 갑자기 관점의 변화를 일으키는 무의식의 간섭은 우리의 삶을 이끄는 동력이다. 스티브 잡스의 경우를 예로 드는 것이 가장 좋을 것이다. 그는 대학을 중퇴하고 인도를 여행하는 동안 처음으로 무의식의 힘을 탐구하기 시작했다. 나중에 잡스는 직관을 "지성보다 더 강력한 것"이라고 부르기까지 했다. 잡스의 전기를 쓴 작가 월터 아이작슨은 2011년에 <뉴욕타임스>에 실은 에세이에서 애플 창시자의 천재성에는 그 중심에 직관이 있었다고 진술했다.

어디로 튈 줄 모르는 그의 상상력은 본능적이고 돌발적이며 때로는 마술적이기까지 했다. 비약적인 그 상상은 분석적인 엄밀성이 아니라 직관을 기폭제로 삼았다. 선종(禪宗) 수련을 한 잡스는 실증적 분석보다 경험에 의한 지혜를 더 가치 있게 여겼다. 그는 데이터를 연구하거나 복잡한 계산을 해 내는 사람이라기보다는 바람에 실려 온 냄새만으로 전방에 무엇이 있는지 감지해내는 개척자였다.

창조 과정은 분석적 처리와 무의식적 처리가 선보이는 이 같은 미묘한 춤사위를 설명할 때 좋은 예가 된다. 19세기에 활동한 프랑스의 수학자 앙리 푸앵카레를 예로 들어 보자. 푸앵카레는 수학 문제를 풀 때 관심을 딴 데로 돌리고 그 문제를 의식적으로 고심하지 않고 있는 동안 갑자기 답을 찾게 되는 경우에 대해 이야기 했다. 그는 이처럼 불시에 찾아온 창의적 영감을 무의식적 사고 덕분이라고 믿었다. 통찰은 "간결하고 갑작스럽게, 즉각적인 확실성을 띠고서" 찾아온다는 것이다.

> 푸앵카레는 언젠가 한 가지 수학 문제를 붙들고 이성을 총동원해 몇 주에 걸쳐 고심에 고심을 거듭하다가 잠시 그 문제를 접어 두고 훌쩍 야외로 떠나기로 했던 일을 이야기했다. 그는 이렇게 썼다. "계단에 발을 딛자마자 아이디어가 떠올랐다. 그런데 이전에 했던 생각 중에서 어떤 것도 내가 그 아이디어를 떠올리는 데 도움이 된 것 같진 않았다. …… 확인할 길은 없었지만 …… 그 즉시 확신이 들었다."

푸앵카레의 이야기는 우리가 창의적 과정을 거치는 동안 두 가지 사유 방식 사이를 오가는 과정을 꽤 정확하게 설명해 준다. 뿐만 아니라 이 수학자는 갑작스러운 통찰에 대해 오늘날 알려진 사실을 미리 알고 있었던 것 같기도 하다.

번뜩이는 통찰!

"통찰은 우리가 사물을 이해하는 방식에 생기는 뜻밖의 변화입니다." 의사 결정 전문가 게리 클라인은 2013년 <허핑턴 포스트>지와의 인터뷰에서 그렇게 말했다. "그건 아무 예고 없이 찾아오죠. 일어날 것 같다고 생각한 뭔가가 아닙니다. 그래서 예기치 못한 것이라고 하는겁니다. 마치 선물 같아요. 실제로도 그렇고요."
통찰은 과학자들이 우주의 속성, 혹은 최소한 은하계의 특징에 관한 놀라운 새로운 사실을 밝혀낼 수 있게 한 힘이 되었다. 천문학자 윌리엄 윌슨 모건은 어느 날 밤하늘을 올려다보며 별들의 구성을 무심히 관찰하다가 "번득이는 영감이 떠오르고 …… 창의적 직관이 분출해" 은하가 나선 형태로 감겨 있음을 깨닫기에 이르렀다. 그야말로 획기적인 발견이었다. 이후에 그는 데이터와 수식을 바탕으로 자신의 의견을 입증했고, 그 새로운 정보는 우리가 머물고 있는 우주 속 공간을 과학적으로 이해하는 초석이 되었다.



통찰은 무의식이 주는 선물과 같다. 깜박이는 커서 앞에 앉아 머리를 쥐어짜야 하는 일을, 무의식의 처리체계는 우리 대신 맡아 해결해 준다. 인지 신경과학자 존코니어스와 마크 비먼에 따르면, 통찰은 불시에 찾아온다고 느껴지지만 사실상 그에 앞서 어마어마한 무의식적 정신 활동이 일어난다고 한다.
의식적인 인식과 직관적 사고 사이의 교차로쯤 되는 자각의 "가장자리"에 해결책이 나타날 때의 느낌이나, 별을 관측하다가 은하계의 근본 구조를 깨달았다는 직감이 찾아오는 순간을 상상해 보라. 이 명징한 깨달음의 순간들은 저 깊숙한 무의식으로부터 의식의 수면으로 솟아오른다. 연구에 따르면 해법에 가까워질수록 그 해법에서 배어 나오는 "온기"가 꽤 안정적으로 차분하게 느껴지다가 통찰의 순간 극적으로 열기가 치솟는다고 한다. (끝)

책 <창의성을 타고나다>, p.138~148 中