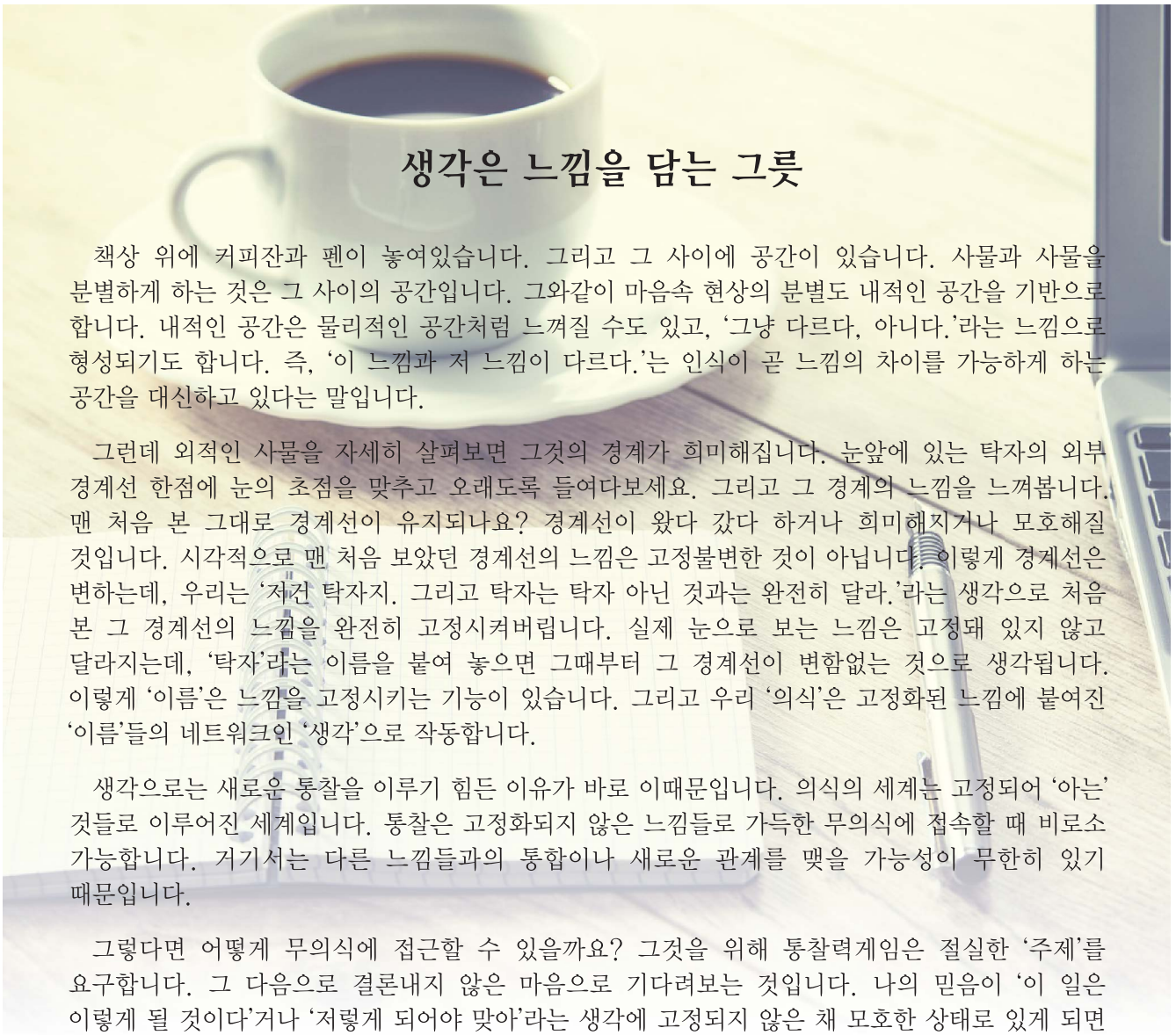
홀로스평생교육원
심층 의식으로부터 깊은 지혜를 이끌어 내는 통찰력게임

• 발행: 이원규 • 편집: 김연주
• 주소 : 서울 사무실: 서울시 관악구 쑥고개로68 (청룡동) 혜남빌딩 4층
함양 연수원: 경남 함양군 서하면 황산길 53-74
• 전화: 02) 747-2261 • 팩스: 02) 747-3642 • 이메일: cpo@herenow.co.kr

통찰력게임 소식지

2018년 7월 (제 15호)



생각은 느낌을 담는 그릇

책상 위에 커피잔과 펜이 놓여있습니다. 그리고 그 사이에 공간이 있습니다. 사물과 사물을 분별하게 하는 것은 그 사이의 공간입니다. 그와같이 마음속 현상의 분별도 내적인 공간을 기반으로 합니다. 내적인 공간은 물리적인 공간처럼 느껴질 수도 있고, '그냥 다르다, 아니다.'라는 느낌으로 형성되기도 합니다. 즉, '이 느낌과 저 느낌이 다르다.'는 인식이 곧 느낌의 차이를 가능하게 하는 공간을 대신하고 있다는 말입니다.

그런데 외적인 사물을 자세히 살펴보면 그것의 경계가 희미해집니다. 눈앞에 있는 탁자의 외부 경계선 한점에 눈의 초점을 맞추고 오래도록 들여다보세요. 그리고 그 경계의 느낌을 느껴봅니다. 맨 처음 본 그대로 경계선이 유지되나요? 경계선이 왔다 갔다 하거나 희미해지거나 모호해질 것입니다. 시각적으로 맨 처음 보았던 경계선의 느낌은 고정불변한 것이 아닙니다. 이렇게 경계선은 변하는데, 우리는 '저건 탁자지. 그리고 탁자는 탁자 아닌 것과는 완전히 달라.'라는 생각으로 처음 본 그 경계선의 느낌을 완전히 고정시켜버립니다. 실제 눈으로 보는 느낌은 고정돼 있지 않고 달라지는데, '탁자'라는 이름을 붙여 놓으면 그때부터 그 경계선이 변함없는 것으로 생각됩니다. 이렇게 '이름'은 느낌을 고정시키는 기능이 있습니다. 그리고 우리 '의식'은 고정화된 느낌에 붙여진 '이름'들의 네트워크인 '생각'으로 작동합니다.

생각으로는 새로운 통찰을 이루기 힘든 이유가 바로 이때문입니다. 의식의 세계는 고정되어 '아는' 것들로 이루어진 세계입니다. 통찰은 고정화되지 않은 느낌들로 가득한 무의식에 접속할 때 비로소 가능합니다. 거기서는 다른 느낌들과의 통합이나 새로운 관계를 맺을 가능성이 무한히 있기 때문입니다.

그렇다면 어떻게 무의식에 접근할 수 있을까요? 그것을 위해 통찰력게임은 절실한 '주제'를 요구합니다. 그 다음으로 결론내지 않은 마음으로 기다려보는 것입니다. 나의 믿음이 '이 일은 이렇게 될 것이다'거나 '저렇게 되어야 맞아'라는 생각에 고정되지 않은 채 모호한 상태로 있게 되면 틀지워진 '생각'에서 열린 가능성의 '느낌'으로 다가가기가 쉬워지기 때문입니다.

생각은 느낌을 담는 그릇입니다. 그 그릇이 깨질 때 느낌은 자유롭게 다른 느낌들과 만나고 새로운 아이디어와 통찰에 이르게 됩니다. 통찰을 위해 우리는 다시 그 느낌의 모호함으로 돌아가야 합니다. 결론내지 않는 찾는 마음으로, 주제를 향하여...

이원규[1] 두손

목차

다가오는 강좌 소개 / 2쪽
통찰력게임 후기 / 3쪽
통찰은 어떻게 일어날까요? 책《다빈치의 천재가 되는 7가지 원칙》/ 4~6쪽

1)《깨어있기-의식의 대해부》,《관성을 넘어가기》 저자. 통찰력게임 개발 및 제작.

다가오는 강좌 소개

● 제 8차 통찰력 미니게임 안내자 교육



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

· 일시: 2018년 7월 14일(토) 오후 1시 ~ 6시
· 장소: 서울 강의장
· 신청하기: PC에서는 여기를 클릭!
스마트폰에서는 여기를 클릭!

● 제 15차 통찰력게임 마스터교육



통찰력게임 마스터란, 통찰력게임 시범게임(3시간)과 워크숍(이틀 과정)을 진행할 수 있는 안내자를 말합니다. 숙련된 마스터는 심사를 거쳐 워크숍과 딜러교육을 진행할 수 있는 자격이 주어집니다.

· 일시: 2018년 8월 3일(금) 오후 2시 ~ 5일(일) 오후 3시
· 장소: 홀로스 함양연수원
· 참가자격: 자기변형게임 및 통찰력게임 딜러
· 신청하기: PC에서는 여기를 클릭!
스마트폰에서는 여기를 클릭!

● 제 19차 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: 2018년 8월 4일(토) 오전 10시 ~ 오후 6시
· 참가비: 무료 (단, 키트 5개 신규 구입자에 한함, 35만원)
· 장소: 서울 강의장
· 신청하기: PC에서는 여기를 클릭!
스마트폰에서는 여기를 클릭!

● 마스터 • 딜러분들의 7월 게임 일정입니다

(다른 마스터/딜러분들도 8월 게임 일정이 정해지면 사무실로 알려주세요)



- 박은경 딜러
- 자기변형 시범게임
7/16(토) 19:00~22:00
- 장소: 수원 영통, 경기 분당
- 문의 010-2901-0165



- 이혜영 마스터
- 통찰력게임 시범게임
7/13(금) 19:00~22:00
- 통찰력게임 워크숍
7/28(토) 10:00~18:00
- 장소: 서울 김포공항 쪽
- 문의 010-5323-4893

이혜영 마스터가 진행한 통찰력게임 워크숍 후기
이든샘(교사)

참여하기 전 며칠 간 분노와 복수심으로 마음이 복잡했습니다. 주제를 정할 때에 그 일에 대해 이야기 나누고 제가 정한 주제는 “내가 그때 느낀 분노와 슬픔을 잘 치유하고 싶다.”입니다. 함께 참여한 분들의 주제도 제 상황과 잘 맞아 떨어지면서 빌려쓰는 이득을 누렸습니다.

게임 중에 받은 4장의 생명력 카드는 저에게 감동이었습니다. 창조력, 강인함, 영감, 젊음. 네 장의 카드가 연결되면서 제가 그토록 간절히 바라는 연결, 제 삶의 생명력을 응원해주는 것 같았어요. 또 어떤 카드를 받든 처음에 두려움을 먼저 느끼는 저를 알아차렸고, 두려움이라는 첫 인상에 빠지지 않아야겠다는 생각을 했습니다.

오행을 모두 한 번씩 경험했어요. 기쁨 카드(불) 외에는 제대로 뽑지 못해 벌칙을 받았지만 다가올 벌칙을 두려워하지 않고 기꺼이 받으니 장이 금세 변화하는 경험도 했습니다. 담담히 삶의 과정에서 만나는 일들을 받아들이는 경험이 되었습니다. 안내해 주신 우다나, 오늘 통찰력게임을 함께 해주신 참가자분들께 감사합니다.

이혜영 마스터가 진행한 통찰력 시범게임 후기
나나(학원장)

말 그대로 통찰에 의한, 통찰을 위한 게임이었습니다. 수면 위의 문제점에 대해, 수면 아래의 거대한 무의식들을 살펴볼 수 있는 감사한 시간이었습니다. 혼자 생각하려면 여러 가지 복잡하고 정리 안 된 내용들이, 이 게임으로 인해 하나하나 맥을 짚을 수 있었습니다. 단어를 보고, 떠오르는 감정을 즉시 이야기하고, 스스로 이야기를 구성하는 방식이, 언어와 통찰을 필요로 한다는 점에서 이성적인 풀이방식을 선호하는 저에게 매우 잘 맞았습니다.

이 경험을 선사해주신 우다나께 깊은 감사의 마음 전합니다. 감사합니다.

이혜영 마스터가 진행한 통찰력 시범게임 후기
안*미(요식업 관리자)

전날 단톡방 공지를 보고 참가할까 말까 망설이다 댓글만 써놓고 올리지 않았는데 아침 눈뜨자마자 잘못 눌러서 신청하게 되었어요. 제 무의식이 저를 그곳으로 인도한 것 같아요.

이번이 두 번째 참가인데요. 지난번에도 그랬지만 이번도 역시 선물 같은 시간이었어요.

제가 잡은 주제는 ‘가장 가까운 관계 속에서 솔직하게 말하고 싶다’였어요. 남편에 대한 미움, 직장 동료와의 불편함, 피해의식 등... 세 시간이라는 짧은 시간에 답을 찾기 힘든 주제였지만, 우주는 제 간절한 맘을 알았는지 그 답이 이미 제 안에 있다고 알려주네요.

시작하자마자 한번 쉬고 주사위를 던졌는데 한꺼번에 세 장의 카드를 받는 행운이 왔어요. 한 박자 쉬라고, 그러면 멈춤 속에서 길을 찾을 수 있다고 하는 듯이요. 세 장의 카드는 사랑, 지혜, 강인함이었어요. 모두 내가 원하는 것들이었는데 원래 내가 가지고 있는 것들이라고 힘을 주네요. 응원 받는 느낌이었어요.

우다나 님께서 우리 안에 이미 있는데 미세먼지가 너무 많이 껴있어서 보지 못하는 거라고 하셨던 말씀이 기억나요. 통찰력게임은 마음 속 미세먼지를 정화하는 시간인 것 같아요.

또 하나, 내 안의 분노의 경험을 떠올려보고 그것을 저 먼 우주에서 바라보라고 하셨는데 집에 와 잠자리에 누워 그걸 생각하는데 서러운 눈물이 흘렀어요. 스스로를 토닥이며 잠들었어요.

퇴근 후 피곤에 지쳐 간 그곳. 집으로 돌아오는 마음은 홀가분하고 가벼웠어요. 그리고 함께 한 처음 만난 분들의 이야기도, 카드도 모두 저와 연결되어 있다는 느낌도 받았어요.

오늘 일을 하는데 전보다 훨씬 마음이 편안했어요. 장사가 안 되었는데도 말이에요^^

감사합니다.



통찰은 어떻게 일어날까요?(15) 마이클 겔브

레오나르도 다빈치의 천재성은 어디서 오는가?

레오나르도는 모나리자의 표정을 모호하게 남겨놓음으로써 우리로 하여금 그 표정을 풍부하게 상상하도록 여지를 남겨놓았습니다. 그것이 모나리자를 신비한 표정의 인물로 느끼도록 한 것입니다. 이렇게 경계가 고정되지 않은 의식적 모습은 우리의 무의식이 개입할 여지를 마련해주어 놀라운 창조성을 발휘하게 합니다(편집자 주).

레오나르도는 아름다움을 추구하기 위해, 여러 형태에서 추함을 탐구했다. 그는 전쟁 장면과 기괴한 것들을 스케치했고, 꽃과 아름다운 젊은이들 옆에 대홍수 장면을 자주 등장시켰다. 레오나르도는 거리에서 신체 불구자나 외모가 이상한 사람을 보면 하루 종일 그를 따라다니며 세세한 점까지 기록했다. 어떨 땐 그 고장에서 가장 기괴하게 생긴 사람들만 초대해 파티를 벌인 적도 있었다. 그는 사람들의 얼굴이 일그러지면서 히스테리컬한 웃음을 터트릴 때까지 계속해서 우스갯소리를 하기도 했다. 파티가 끝나고 나면 파티에 왔던 사람들의 얼굴을 밤을 새워 스케치하곤 했다.

케네스 클라크는 레오나르도가 추함에 호기심을 가졌던 것을 두고 '사람들이 고딕식 성당에 괴물 형상의 장식을 다는 동기'에 비유했다. '괴물 형상의 돌 조각은 성자의 상을 보완해준다. 레오나르도의 기형 인물 스케치는, 그가 끊임없이 추구하던 이상적인 아름다움을 보완해주는 역할을 했다.'

모나리자의 미소에는 선과 악이, 연민과 잔인함이, 유혹과 순수함이, 무상함과 영원함이 공존한다. 그녀는 중국의 음과 양의 상징과 같다.

《서양미술사》의 저자인 E.H. 곰브리치는 이렇게 표현했다. '레오나르도는 이 패러독스의 정수인 불확실성에 대한 포용력sfumato를 이렇게 멋지게 성취해낸 경위를 우리가 이해할 수 있게 도와준다. 뿌연 윤곽과 부드러운 색채는 어떤 형태가 다른 형태에 섞여 들어가면서 우리에게 상상의 여지를 남긴다. 인물의 얼굴을 그리려고 해본 사람이라면, 소위 표정이란 것이 주로 두 곳, 즉 입술 끝과 눈꼬리에서 결정된다는 사실을 안다. 레오나르도는 입술 끝과 눈꼬리가 부드러운 그림자에 섞이도록 함으로서 의도적으로 표정을 불분명하게 남겨놓았다. 모나리자가 어떤 기분으로 우리를 바라보고 있는지 분명하지 않은 이유가 바로 거기에 있다.....' 또 그는 레오나르도가 초상화의 양쪽 면을 의도적으로 일치하지 않게 그린 점과 마치 '살아 있는 사람같이 그린 놀라운 솜씨'가 신비로운 효과를 더해주었다고 지적했다.

창조성과 통찰을 일으키는 다빈치의 방식

'불확실성에 대한 포용력'과 자신

과거에 불확실함을 무던히 참아내는 것은 레오나르도 같은 위대한 천재들에게서만 발견되는 특징이었다. 변화가 가속화됨에 따라, 이제 우리는 애매함이 늘어나고 확실성을 유지하기가 점점 어려워진다는 사실을 알게 된다. 애매함을 안고도 잘 해나갈 수 있는 능력이 일상 생활의 일부가 되어야 한다.

호기심과 불확실성은 동일하다

호기심에 관한 장에서 가장 중요한 인생의 질문 열 가지를 추린 리스트로 되돌아가 보자. 어떤 항목이 당신에게 가장 불확실하거나 모호한 느낌을 주는가? 어떤 질문의 핵심에 패러독스가 느껴지는가? 노트를 펴놓고 추상화를 그려보자.

호기심 리스트에 나온 어느 특별한 의문 사항이 불러일으키는 불확실한 감정을 스케치해본다. 그러고 나서 몸짓과 함께 순간적으로 떠오르는 춤으로 그 감정을 표현하는 실험을 해보자.

어떻게 할지 자신이 없다 해도 당신은 제대로 아이디어를 얻게 된 것이다. 당신은 '애매한 춤'에 어울릴 음악으로 어떤 것을 고를 것인가?

모호함에 익숙해지기

현재든 과거든 인생에서 모호함을 심하게 느꼈던 상황 세 가지를 간단하게 노트에 적어보자. 예를 들면 당신이 진학하고 싶어하는 대학의 합격 여부 통지를 기다리던 상황, 혹은 회사가 기구 축소를 할 가능성에 대해 걱정하던 때나 중요한 사람과의 장래에 대해 고민하던 때의 기억이 날지도 모른다.

모호한 감정에 대해 상세히 설명해보자. 몸의 어느 부분에서 그 감정을 경험했는가? 모호함은 어떤 모양과 색깔, 소리, 맛, 냄새를 지니고 있을까? 당신은 모호함이라는 감정에 어떻게 반응하는가? 모호함과 초조함은 어떤 관계가 있는가?

초조함 관찰하기

많은 사람이 모호함과 초조함을 같은 것으로 여긴다. 하지만 좋은 심리 치료사에게 집중 치료를 받지 않는 한 대부분의 사람은 자기가 언제 초조해지는지 모른다. 대부분의 사람은 과도하게 말을 한다든가, 술을 마신다든가, 담배를 찾는다든가, 좋아하는 환상 장면을 떠올린다든가 하는 자동적인 회피 행동을 하는 반응을 보인다.

모호함에 대한 관찰에 성공하려면, 우리는 무엇보다도 언제 초조해지는지 알아야 한다. 초조함을 인식해야만 그것을 수용하고 경험하는 방법을 배울 수 있으며, 우리의 생각과 행동을 제한하는 강박관념으로부터 자유로워질 수 있다.

초조한 감정에 대해 상세히 묘사해보자. 초조함에도 여러 종류가 있을까? 당신은 어떤 신체 부위에서 초조함을 경험하는가? 초조함이 모양과 색깔, 소리, 맛, 냄새를 띠고 있다면 어떤 모양과 색, 소리, 맛, 냄새일까? 당신은 초조감에 어떻게 반응하는가? 하루의 주제로 '초조함'을 삼아본다. 하루 동안의 관찰 내용을 노트에 기록한다.

모호함을 참지 못하는지 모니터해보기

하루에 몇 차례나 '완전히', '언제나', '확실히', '꼭', '절대로', '두말 하면 잔소리' 같은 확언의 의미를 지닌 말을 쓰는지 헤아려보자.

자신이 어떤 방식으로 대화를 마무리 짓는지 주의해서 살피자. 보통 평서문으로 대화를 마치는가, 아니면 의문문으로 대화를 마무리 짓는가?

'혼란 참기'를 계발하자

'불확실성에 대한 포용력sfumato'의 원칙은 존재의 핵심과 관련이 있다. 낮이 지나면 밤이 오듯이, 우리가 기뻐하는 것은 슬픔 속에서 태어난다. 우리 각자는 특별한 우주의 중심이면서 동시에 우주의 미미한 먼지에 불과하다. 양 극단 중에서도 삶과 죽음처럼 강렬한 극단은 없다. 죽음의 그림자는 삶에 의미를 찾을 수 있는 잠재성을 부여해준다.

'혼란 참기'를 계발하고 패러독스와 마주쳤을 때 감각을 예민하게 하고 창의력 넘치는 긴장감을 수용하면, 당신도 다빈치적인 능력을 키울 수 있다.

《다빈치의 천재가 되는 7가지 원칙》 중에서

(마이클J. 겔브 지음, 공경희 옮김, 강이북스)

