홀로스평생교육원
심층 의식으로부터 깊은 지혜를 이끌어 내는 통찰력게임

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

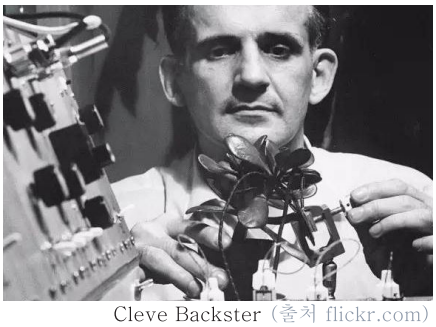
★ 소식지 구독신청(무료): cpo@herenow.co.kr로 소식지 받아보실 이메일 주소를 알려주세요. 매월 초 이메일로 보내드립니다.

통찰력게임 소식지

2018년 12월 (제 20호)

미세한 변화에 감응하라

클리버 벡스터는 식물의 전기장을 체크하면, 인간의 무의식적 마음에 감응하는 식물의 감정을 읽을 수 있다는 것을 보여주었습니다. 즉, 용혈수라는 식물에 거짓말탐지기의 전극을 연결해 여러 자극을 주고 어떠한 반응을 하는지 살펴보는 실험을 한 것입니다. 특히나 잎을 태워버리겠다는 생각 등 존재에 위협을 가하는 경우에는 사람이 그런 생각만 해도 식물이 강하게 반응한다는 것입니다. 이와 같다는 것은 인간의 무의식 역시 식물의 장에 감응을 한다는 것을 말합니다.



Cleve Backster (출처 flickr.com)

이러한 순간적인 감응을 통찰력에도 사용할 수 있습니다. 안내자는 참가자의 '느낌'을 읽으면서 게임을 진행할 때, 오직 참가자에게 주의를 집중하고 있으면 참가자의 눈동자의 흔들림, 목소리 톤의 떨림, 어깨의 비일상적인 들썩임, 입술의 미세한 변화 등이 느껴집니다. 그리고 전체 분위기에서 마음의 미묘한 변화가 읽힙니다. 이때 즉시 게임을 잠시 멈추고 참가자에게 '지금 느낌'을 물어봅니다. 그것은 바로 무의식에서 보내주는 일종의 신호이기 때문입니다. 그러면 참가자는 자신의 그 느낌을 '의식'하게 되고 그것의 의미를 알아채게 되는 것입니다.

순간적으로 느껴지는 이 느낌에 민감해질수록 안내자는 점점 더 무의식적 신호를 의식화할 수 있게 됩니다. 미세한 느낌의 변화, 이것이 통찰력게임에서 중요하게 여겨지는 것은 바로 무의식이 보내주는 신호이기 때문입니다.

이원규[1] 두손

목차

다가오는 강좌 소개_ 2쪽
통찰력게임 딜러 • 마스터 동정_ 3쪽
통찰력게임 참가자 후기_ 4쪽
통찰력게임 관련 논문 소개 〈코칭 철학의 심리학적 토대에 관한 연구〉 (4부)_ 6쪽
통찰은 어떻게 일어날까요? 책 《감응력》_ 11쪽

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

다가오는 강좌 소개

● 제 16차 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 12월 7일(금) 오후 2시 ~ 9일(일) 오후 3시
· 장소: 홀로스 함양연수원
· 참가자격: 자기변형게임 및 통찰력게임 딜러
· 신청하기: PC에서는 여기를 클릭!
스마트폰에서는 여기를 클릭!

● 제 21차 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 12월 15일(토) 오전 10시 ~ 오후 6시
· 참가비: 무료 (단, 키트 5개 신규 구입자에 한함, 35만원)
· 장소: 서울 강의장
· 신청하기: PC에서는 여기를 클릭!
스마트폰에서는 여기를 클릭!

● 제 23차 통찰력게임 워크숍



통찰력게임은 자신의 몸과 마음에서 미세하게 올라오는 무의식적 신호를 알아채고 통찰로 이어지게 하며, 그 통찰을 실현시킬 힘을 얻게 합니다.

· 일시: 2018년 12월 22일(토) 오후 2시 ~ 23일(일) 오후 5시
· 장소: 홀로스 함양연수원 (최대 6명)
· 신청하기: PC에서는 여기를 클릭!
스마트폰에서는 여기를 클릭!



통찰력게임 동정動靜

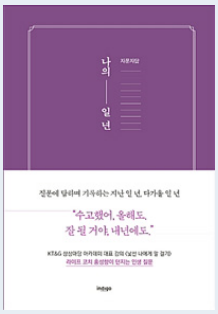
*통찰력게임 마스터/딜러분의 근황을 알려주시면 (진행 강좌나 책 발간 등) 본란에 게재해드리고자 합니다. 편집부로 연락 주십시오. cpo@herenow.co.kr

● 22차 통찰력게임 워크숍이 진행되었습니다



지난 11월 10일부터 이틀간 함양연수원에서 22차 통찰력게임 워크숍이 진행되었습니다. 다음 쪽에서 참가자 후기를 소개합니다.
깨어있기, 어울리기, 생명력이라는 세 가지 중요한 테마를 가지고 진행되는 통찰력게임은 미내사에서 행한 다년간의 의식 프로그램과 감정 다루기, 통찰지혜에 대한 지식과 경험을 토대로 개발되었습니다. 특히 이 게임은 특별한 수련이나 연습 없이도 자신의 몸과 마음에서 미세하게 올라오는 무의식적 신호를 알아채고 통찰로 이어지게 하며, 생명력을 통해 그 통찰을 실현시킬 힘을 얻게 합니다. 또 그 과정에서 빠지기 쉬운 감정적 이슈들에서 벗어나고 심신에 깊이 쌓인 트라우마를 제거할 토대를 마련해줄 것입니다.

● 홍성향 마스터의 신간 《나의 일 년》이 발간되었습니다.



열심히 살아낸 올해를 추억하며, 다시 살아갈 내년을 꿈꿀 수 있도록 해줄 한 권의 책.
《오늘, 진짜 내 마음을 만났습니다》를 통해 진짜 자신을 발견하는 질문을 던졌던 라이프 코치 홍성향 마스터가 2010년부터 진행해온 '일 년 그룹 코칭 프로그램' 중 가장 핵심이 되는 질문과 활동을 고르고 다듬어 한 권의 책으로 만들었습니다.

● 마스터 • 딜러분들의 12월 게임 일정을 알려드립니다

(다른 마스터/딜러분들도 1월 게임 일정이 정해지면 사무실로 알려주세요)



이혜영 마스터

· 통찰력게임 시범게임 12/26(수) 10시-1시 (참가비 1인 5만원)
· 지역: 서울 김포공항 쪽
· 문의 010-5323-4893



박은경 딜러

· 자기변형 시범게임
· 일시: 신청자와 협의 후 진행
· 지역: 수원 영통, 경기 분당
· 문의 010-2901-0165



이원규 마스터의 22차 통찰력게임 워크숍 참가자 후기

참가자들과 깊은 내적세계를 같이 여행하는 체험

샨티(승려)

'나는 생각에서 자유롭고 싶다.'라는 주제로 통찰력게임에 임했습니다. 가끔씩 마음에서 잡혀지는 불안, 두려움에 대해 '이것은 내가 아니다. 단지 느낌일 뿐이다. 조건 하에서 일어난 생각일 뿐이다.'라는 이해로 인해 그 영향력은 크고 오래가지는 않았지만 그래도 가끔 마음에서 잡혀지면 현실감 있게 동일시가 진행되어져가는 것이 완전히 자유롭진 않았기에 그 문제를 진지하게 다루고 싶었습니다.

게임이 시작되고 뽑혀진 카드에 따라 일어나지는 몸의 반응, 생각을 관찰할 수 있게 되었고 혼자라면 늘 패턴화된 반응, 그리고 생각을 했겠지만 옆에서 선생님의 적절한 질문으로 인해 그 생각을 또 한 번 의문을 갖고 관찰하는 기회를 갖게 되니 견고하고 확일화된 중요한 생각일 것 같은 것들이 사실 그 순간, 그 조건 하에서만 단지 일어나고 사라지는 거품처럼, 일관성도 없는 허구 같은 것이라는 통찰이 이루어져 이미 생각에서 자유로워져 게임 중 그 어떤 생각이 일어나도 그것이 그저 경험되어질 뿐, 또 느껴지는 현상일 뿐, 현상임을 아는 편안함 속에서 게임은 진행되었고, 마무리되었습니다.

참가자들과 깊은 내적 세계를 같이 여행한, 귀한 체험이었습니다. 통찰력게임을 한번 같이 한 인연들의 공감지지로 행복한 가을, 충만한 가을이었습니다.

존재가 깊이 이해하는 방식으로의 '아하'

이류(약사)

1박 2일간의 통찰력게임을 마쳤다.

그간 여러 공부들을 하고 문제를 인식하며 해결하려고 무던히 애를 쓰며 왔다. 그 결과로 많은 부분에서 자유로워졌으나 항상 반복하는 패턴이 있었고 알면서도 쉽게 헤어 나오지 못한 것도 있음을 어느 정도 알고 있었다. 그렇기에 통찰력게임에서 특별한 것을 크게 기대하는 마음이 사실 없었다. 다만, 선생님께서 안내자가 되신다는 것, 그 자체만으로도 통찰이 일어나겠구나 하는 것이었다.

게임을 진행하면서 즐겁게 그러면서 진지하게 집중하며 들여다보았다.

주제는 '나로부터 온전히 자유로워지고 싶다'는 것이었다. 처음부터 끝까지 주제를 가슴에 품어야 하고, 안내자의 질문에 3초 이내 떠오르거나 스쳐 지나는 것 혹은 마음과 몸에 나타나는 반응을 잡아채듯 낚아야 하며 아는 스토리가 아니라 아하! 하는 새롭고 신선한 통찰이 일어나야 한다. 그럼으로 게임 이전과 이후의 관점이 바뀌면서 삶이 변화하는 것이다. 그렇기에 편안한 마음이었지만 몰입하며 진지하게 임할 수밖에 없었다.

게임을 하면서 여실히 그간의 반복하던 패턴이 드러났다. 안다고 여기는 것이 얼마나 위험한 것인지 이번에도 명백히 알 수 있었는데 해결했다고 여겼지만 해결되지 않았음을 무의식적 행위와 말로서뿐 아니라 카드가 분명하게 말해주고 있었다. 결단력이 부족하여 상황에 끌려다니는 것과 위기를 즐기는 듯한 말과 태도가 자기 확신을 나타내지만 지나치게 낙관함으로써 상황을 방치하여 위기를 초래하는 것. 또한 타고난 성향이 수줍고 부끄러워하는 면이 있는데 그것이 수치심과 연합하여 존재를 부정하는 것으로 지금까지 이어진 점이 있었다. 완벽하려는 성향으로 오히려 자유롭고자 하는 내면의 열망을 스스로 얽어매고 있었으며 마음을 나눌 사람이 필요하며 외롭고 쓸쓸할 때조차 관계 맺기를 꺼려하는 수동적인 모습을 간직하며 온 것이다.

무의식적인 말과 행동과 카드로 드러내 보여주었을 때 선생님의 순간을 놓치지 않는 질문에 깊은 통찰이 느낌으로, 가슴으로, 몸으로 확연히 드러났다.

아무리 힘든 일이 생겨도 해결책이 있다면 두렵지 않다. 두려움은 방법을 알지 못할 때와 해결이 안 될 것이라는 생각에서 온다.

통찰력게임은 존재가 깊이 이해하는 방식으로 아하! 를 선물로 주었다. 단순함과 영감, 신뢰라는 힘을 주는 생명력 카드로, 느낌을 느낌으로 알며 흐름을 타는 것으로, 어떤 문제보다 내가 더 크다는 관점의 이동으로, 인류와 생명에 공통으로 흐르는 지혜로 힘을 주었다.억압하면 그것이 큰 힘이 되어 오히려 매이게 되고, 방치하거나 방종하면서 중독이 되거나 반복적 패턴으로 균형을 잃어 삶의 조화가 깨어진다. 어떤 것도 경험하되 그것에 의미와 중요성을 부여하지 않고 느끼며 흐름을 타게 되면 모든 것이 지나가듯 자연스럽게 떠나고 흘러가게 된다.

우리 존재는 본래 어떤 것보다 크다.

개성을 가지고 존재가 존재로서 개별성을 가진다는 것은 수많은 경험을 하며 느낄 수 있기에 독특하고 아름다운 것이다. 다만, 뿌리를 잃어버리고 존재의 핵심을 놓친다면 삶이 주는 고통과 행복, 감정이라는 폭풍 속에 힘을 잃고 떠다니는 나뭇가지와 다름없을 것이다.

통찰력게임을 통해 그간의 패턴들을 더 깊이 인식하고 그에 관해 회피하거나 안다고 단정했던 문제들을 해결할 지혜와 힘을 얻었다.

안내자의 찰나를 놓치지 않는 질문과 거울처럼 있는 그대로 보여주시는 모습 덕분에 그리고 함께 하신 도반분들의 통찰이 내 문제를 더 정확하고 입체적 측면으로 볼 수 있었다.

참으로 소중하고 귀한 시간 보낼 수 있었음에 다시 한 번 선생님께 감사드리고 도반분들께도 감사드립니다.

이혜영 마스터의 통찰력게임 워크숍 참가자 후기

'신기합니다'

익명

요새 이유모를 우울감을 많이 느꼈습니다.

즐거운 일에도 웃음이 나지도 않고, 하고 있는 일은 힘들고, 다음날 출근생각에 피곤하고 지치고 주 6일제 근무에 매주 센터 프로그램에, 제대로 쉬지도 못하고 내 개인적인 목표지만 다이어트 한다고 굶으니 짜증도 납니다. 사실 한달 전 원래라면 긍정적으로 살겠노라 하고 그간 2년 동안 긍정적인 생각만 했었는데,, 요즘 최근 들어 자꾸 부정적인 생각을 하는 자신이 왜 이런가 어제 문득 내 자신에 대해 프로그램을 통해 다시 한번 생각했습니다.

그런데 오늘 프로그램 중 제가 '책임'이라는 생명력 카드를 뽑고 선생님께 들으니, 순간 멍해졌습니다. 과거에 책임으로 인해 겪어야 했던 힘든 일이 있었냐는 질문에,, 나 자신이 혼자 지지 않아도 될 책임을 왜 그렇게까지 미련하게 부담을 느끼면서 과한 책임을 지다가 빚을 만들고 아등바등 지옥까지 갔다 온 건지 싶고, 또 지금 그 빚을 갚을 준비를 하는 과정에서 나에게 책임이라는 이름으로 큰 부담을 지우는 사람들 때문에 너무 힘든 시기였는지,, 그 '책임'이라는 단어를 듣자마자 눈물이 나는 내 모습에 놀라기도 했고 앓던 이가 빠진 것처럼 그간 왜 우울했는지 이유를 찾은 것 같았습니다.

2년 동안 센터에 지내면서 수많은 프로그램을 했지만 할 때마다 감정을 이입하려하지 않았고, 이야기를 하다가 눈물을 보이면 전달하려는 이야기를 못한다는 생각을 수도 없이 하고 눈물 나지 않을 정도로만 조절하고 가리는 편이여서 프로그램을 통해 이야기를 나누다보면 친구들은 내가 속마음을 너무 숨긴다고 말할 정도로 감정을 숨기려하는데, 통찰력게임은 첫날 말했다시피 무슨 프로그램인지 알지도 모르는 곳에서 도움을 받았다 싶어서 흥미를 느꼈습니다. 오늘은 좀 더 집중하면서 카드를 읽었더니 내 종이 위에 자리잡은 '책임'이라는 카드는 바라만 보는데도 계속 눈물이 왈칵 왈칵 나오며 나에게 너무 힘든 단어라는 생각이 들었고 지금도 쓰는 내내 너무 힘이 들었습니다. 눈물이 주체가 안 되서 프로그램이 끝나고도 다른 사람들과 왜 울었는지, 또 최근 고민에 대해 털게 되었고 담당선생님 앞에서도 그렇게까지 울어본 적이 없는데 너무 많이 울었습니다. 도대체 그 단어가 뭐길래 그 단어가 무슨 힘이 그렇게 셌나 싶기도 하고... 신기합니다.

말이 너무 길었죠. 프로그램이 많이 흥미로워서 그 마음을 표현하고자 장문의 글을 남겼습니다. 이해해주세요♥

생각을 정리하는 데 도움을...

봄

저는 6개월 안에 이루고 싶은 주제를 "다가오는 19년도를 맞이하면서 조금 더 성장하고 변화되고 싶다"라고 적었습니다.

20대 중반이 지나가면서 주위사람들의 얘기도 많이 듣고, 내가 그동안 어떻게 살아왔고, 나의 안 좋은 습관들로부터 내 자신에게 받는 계속된 피해들을 생각해보니 변화가 필요하다고 생각했습니다. 그동안 저는 제 실수로, 제 어리석음으로 피해를 봐도 관대했지만 이제 같은 실수를 반복하고 싶지 않아서 혼자 되돌아보며 어떻게 바뀌어야 하나 생각했습니다. 그러던 중 무슨 프로그램인지도 몰랐던 프로그램에 참석하게 되어 의외인 곳에서 생각을 정리하는 데 도움을 받았습니다. 좋은 시간이었습니다.

코칭 철학의 심리학적 토대에 관한 연구 (4부) 홍성향 마스터

지난 3월에서 4월에 걸쳐 진행된 통찰력게임을 통한 자기실현 연구의 결과로, 홍성향 통찰력게임 마스터(연세대학교 연합신학대학원 상담코칭학 전문)의 석사 논문 '코칭 철학의 심리학적 토대에 관한 연구'가 발행되었습니다. 이 논문은 칼 융의 분석심리학을 중심으로 전개되는데, 특히 무의식의 신호를 의식화하여 사용하는 통찰력게임에 대한 측면이 코칭을 통해 소개되었으며, 이는 칼 융의 집단무의식 이론과 잘 매치됨을 느껴 알 수 있습니다.

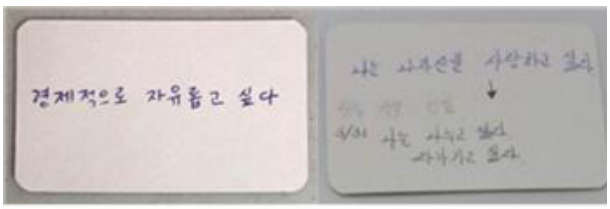
이에 저자와 게임 참가자들의 허락을 얻고 이 논문의 일부를 몇 회에 걸쳐 연재합니다. 통찰력게임을 통해 어떠한 변화들이 일어나며, 그 변화가 삶에 어떠한 효과를 미치는지 살펴볼 수 있을 것입니다. 관심 가지고 살펴봐주세요(편집자주).

(지난 호에 이어서)

2) 목표와 관련한 새로운 인식을 얻다

고객(연구 참여자)은 코칭 프로세스를 통해 자신의 주제와 목표 관련하여 새로운 인식(Awareness)를 얻는다. 코치는 이 새로운 인식을 고객이 얻을 수 있도록 여러 방법으로 돕는다. '그게 당신의 목표와 어떤 연관이 있을까요?', '지금 이 순간 마음이 어떠세요?'등 고객이 현재 경험하고 있는 것을 목표와 관련하여 생각해 볼 수 있도록 질문(Powerful Questioning)하고, 고객이 그와 관련하여 자신의 이야기를 충분히 함으로써 인식을 얻을 수 있도록 경청(Active Listening)으로 돕는다. 고객이 코칭 프로세스 중 갖는 감정과 생각에 머무를 수 있도록 효과적으로 소통함(Communicating Effectively)으로써, 고객의 코칭 목표와 관련한 인식을 얻을 수 있도록(Creating Awareness) 지원하는 구조이다. 고객은 이 과정을 통해 배움을 얻는데(Facilitating Learning and Results), 이것은 코칭이 진행되는 주요 방식이며, 국제코치연맹이 제시한 핵심 코칭 역량의 5, 6, 8번에 해당하는 부분이다. 또한 이론적 배경에서 코칭의 원리로 언급한 ACE 모델의 첫 단추인 A이다.

이 외에도 코치는 고객이 세션과 세션 사이에서도 그 인식을 이어갈 수 있도록 사진, 물건, 기록 등의 리마인더(reminder), 문자 메시지, 온라인 레터 등의 도구(tool box)를 활용한다. 본 프로그램에서는 코칭 워크북을 제공하여 세션 진행 중에도 자신이 가진 인식들을 기록할 수 있도록 하고, 세션과 세션 사이에도 '1분 통찰 일지'라는 행동으로 그 인식에 대한 기록을 이어갈 수



[그림12] 연구 참여자의 리마인더 예시:
자신의 목표를 기술한 '황금률 카드'

있도록 했다. 이 외에도 새로운 인식을 자극하는 도구로 미내사클럽의 '통찰력게임'키트를 사용했고, 황금률 카드(그림 12), 알람 메시지 등을 리마인더로 활용했다. 코치가 활용한 도구 외에 코칭 세션 중에 참여자 간 나눈 타인의 경험을 듣는 것과 자신의 경험을 말하는 것 자체도 고객에게 새로운 인식을 자극하는 매개체가 되었다. 이와 같은 여러 요소들은 고객으로 하여금 자신의 코칭 목표에 몰입할 수 있게 돕고, 몰입은 새로운 인식이 더 잘 일어날 수 있도록 한다.

새로운 인식은 코칭이 프로세스라는 점에서 힘을 얻는다. 고객에게 자신의 목표에 대해 집중적으로 생각할 수 있는 일정 기간을 가질 수 있다는 것은 새로운 인식을 얻는 데 유용하다. 본 프로그램 역시 세션 수로는 1시간 혹은 3시간씩 총 7번의 세션이지만 실제 고객들이 자신의 코칭 목표에 대해 집중적으로 생각하는 기간은 17시간 혹은 7일이 아니라 그 전체 기간인 5주인 것이다. 그러므로 고객에게 코칭이 작용한 것은 17시간이 아닌 5주라고 보아야 한다. 이렇게 고객에게 코칭 목표에 대해 일정 기간 생각할 수 있는 시간이 확보된다는 것은 오롯이 자기 자신의 삶과 존재에 대해 집중할 수 있는 경험을 제공하고, 시간이 지날수록 얻는 목표 관련 인식들이 확장될 뿐만 아니라 그 인식을 얻는 순환 속도도 빨라질 수 있도록 돕는다.

(1) 오, 신기해요

연구 참여자들은 코칭에 참여하며 종종 '신기하다'는 표현을 썼다. 그 표현을 썼을 때는 자신이 뭔가 생각하고 있었던 것이 코칭에서 통찰력 게임 카드 속 단어나 문장에 나왔거나 다른 참여자들의 말을 통해 언급되었을 때 등 이었다. 이런 '신기하기 만한 우연의 일치' 경험은 참여자들로 하여금 자신의 주제와 목표 관련한 인식들을 확장하게 도왔다.

참여자 C-1: (생명력 카드 '치유'를 보며) "보는 순간 왼쪽에 쥐가 났고, 통증을 느꼈어요. 번개 맞은 듯한 느낌이랄까요. 제가 그 동안 진실을 외면했던 것 같은 느낌. 숨겨났던 게 드러난 듯한 느낌. 외면하려 했던 것을 마주한 충격. 정신과 현실 세계의 괴리에서 온 밸런스를 맞추지 못했던 거에 대해 생각했어요. 정말 그 동안 제대로 쉰 적이 없었어요. 참 신기하네요. 이렇게 나오는 게."

참여자 B-3: (생명력 카드 '창조력'을 보며) "창조력…. 제 스스로 인정하는 장점이라 항상 생각해요. 내가 정말 내 자신에 대해서 유일하게 인정하는 부분이 카드로 나왔다는 게 신기함이 느껴졌어요. 카드를 받고 이게 스스로 나한테 답을 주는 걸까 하는 신기함이 들어요. 내가 답을 알고 있었구나란 생각에 기분이 신기하고 좋습니다. 자신감이 느껴지고요."

참여자 E-3: (게임 중 '탄생'했을 때) "태어나고 싶었어요. 태어나니까 좋아요. 아깐 느리게 가도 좋겠다고 생각했었는데, 그건 카드 하나만으로 얻는 느낌이 부족하다 생각해서였거든요. 그런데 다른 분들의 카드가 저에게 와 닿더라고요. 이제 두 장의 카드를 받아도 연결할 수 있겠다. 점프

가 나와도 좋겠다. 그렇게 생각하고 실제 했는데 이렇게 나와 줬어요. 고마워요."

참여자 D-4: (깨어있기 카드 '도전에는 나이가 없다'를 보며) "근데 이거 진짜 카드 너무 신기하다, 진짜. 내 마음 속에 있는 거를 딱 끄집어내가지고 다시 한 번 이걸 보면서 나를 확인하고 넘어갈 수 있도록 하네. 꼭 거울 같은 그런 게 있네요. 내가 뭔가 있지만 정확하게 표현을 못 하잖아요. 근데 그 카드를 본 순간 그래 맞아 하는 내 마음이 그대로 끄집어 낸 듯한 느낌. 그래서 신기한 것 같아요. 나이가 들었을 때 수행을 어떻게 하지 그랬는데, 수행할 때 나이는 아무 상관없고 열심히 하면 된다는 생각이 드네요."

(2) 갑자기 이런 생각이 들어요

고객(연구 참여자)들이 가장 많이 사용한 표현은 '…보니 …생각이 들어요.', '갑자기 …한 생각이 들어요.', '아, …생각이 올라오네요.'와 같이 그 순간 떠오른 생각을 표현하는 문장들이었다. 단어는 '생각'이었지만, 이 때 생각은 단순히 떠오른 기억, 사고 등을 넘어 자신의 주제와 목표와 관련한 깨달음, 통찰, 새로운 자각, 전환된 사고 등에 가까운 인식의 단계였다. 코치는 고객이 이러한 언어적 표현을 사용할 때, 고객 내면에 코칭 주제 및 목표에 관련하여 새로운 인식 전환이 일어나고 있음을 짐작할 수 있다. 이러한 언어적 표현 외에도 고객의 침묵, 웃음과 눈물 같은 신체의 변화, 에너지의 변화 등과 같은 고객의 달라지는 비언어적 표현의 순간을 관찰하는 것을 통해서도 고객의 내면을 헤아릴 수 있었다.

참여자 A-3: (생명력 카드 '에너지'를 보며) "그 동안은 내가 신체 에너지가 적었어요. 최근 2년 동안 좋아졌다 생각했어요. 미루는 습관도 마음보다는 신체적인 요인이 원인이었는데, 지금은 마음의 에너지도 부족하고 신체적인 부분도 아직은 조금 부족하구나란 생각이 드네요. 내 몸을 조금 더 챙겨야겠단 생각이 드네요."

참여자 B-3: (게임에서 한 번에 점프하여 탄생한 말을 보며) "이 장면을 보며 떠오른 생각은 내 주체적인 삶을 살기 시작하면 바로 그 때부터 내 인생이 시작이다. 지금 태어나있지만, 이 주체적인 삶을 시작해야 그 때 진짜 내가 태어난 것이란 생각이 드네요."

참여자 C-4: (생명력 카드 '유머러스, 은총, 조화'을 보며) "생명력 카드를 뽑았는데 생명을 얻은 것 같아요. 요즘 제가 유연한 사고를 많이 하려하고 있거든요. 그래서 이 카드를 뽑고 나니 유연한 사고, 부드러움 이런 것이 떠올랐어요. 또 은총을 보니 나는 이미 내가 소중한 존재, 행복한 존재이고, 다른 사람도 그런 존재라는 생각이 들어요. 마지막 '조화'는 모든 것이 함께 어우러진다는 것이 제 코칭 주제와도 연결되는 것 같아요. '나눈다, 다가간다'가 그냥 다가가는 게 아니라 그 안에서 조화롭게 함께 하고 싶다. 제가 생각하고 있던 것들이 카드로 다 나온 것 같아요."

참여자 E-4: (깨어있기 카드 '나의 이상은 더 큰 성취를 위해 노력하도록 나를 고무시킨다. 그리고

그것은 내 삶을 의미 있고 가치 있게 한다.'를 보며) "주사위를 던질 때도 그렇고, 계속 일과 둘째 아이를 낳는 것에 대해 생각했어요. 그게 나의 이상이구나란 생각이 들었어요. 그리고 (확신을 가진 표정으로) 성취할 수 있겠다. 약간의 희망적인 생각이 들었어요."

특히 고객 자신에게 중요한 인식을 얻었을 때는 언어적 표현과 비언어적 표현이 동시에 종합적으로 어우러지게 되는데, 코치는 고객을 면밀히 관찰하며 그 찰나의 순간을 함께 알아차리고, 고객 스스로 그 통찰의 순간을 더 깊이 가질 수 있도록 도울 수 있다. 이러한 코치의 개입은 고객의 인식을 확장시키도록 돕는데 이는 처음 올라온 인식보다 더 아래에 있는 근원적인 인식을 만날 수 있도록 돕는 촉진제가 된다. 고객은 코치와의 이러한 대화 과정을 통해 자신에게 일어나고 있는 내면의 새로운 인식들을 대화로 표현하면서 그 인식을 더 확장하게 된다.

참여자 C-4 (게임 중 '화'카드가 어디 있는지 맞춰야 하는 상황에서)

참여자 C: "떨려요."

코치: "이 떨림이 C 선생님의 주제와 관련하여 어떤 의미가 있을까요?"

참여자 C: (카드를 열며)

전원: "(축하하며) 와!"

코치: "지금 이 순간 마음이 어떠십니까?"

참여자 C: "이거랑 이거랑 갈등했었는데 이걸 딱 여는 순간, 잘했구나!"

코치: "그것이 나의 주제인 '나는 나누고 싶다'에 있어 어떤 통찰이 있습니까?"

참여자 C: "항상 제 삶에서 이런 갈등을 하고 있음이 느껴져요. 그런데 이번에는 이것으로 마음이 끌렸고, 그냥 나 자신을 믿어보자 하며 이렇게 선택했어요. 제 목표 문장에 있어서는 저를 믿어줘야겠다는 생각이 들었어요."

… 중간 생략 …

참여자 C: (어울리기 카드 '귀찮은'을 보며) "제가 이렇게 제 속에 있는 걸 잘 말 안하는 편이에요. 특히 가족들에게요. 가족들에게 비친 저는 항상 어두운 모습이에요. 말을 안 하고 있으니까. 그런데 이 말하는 게 참 귀찮았어요. 왜냐하면 제가 이야길 해도 제 이야기를 이해해줄 수 없을 거라고 생각했기 때문이었어요. 며칠 전에 겪은 것처럼 내가 어울리며 나누고 싶다 생각하는데도 가족들이 내 감정을 판단하고 그럴까봐 그랬어요. 지금은 이제 감정표현을 하잖아요. 제가 그 귀찮음에서 조금씩 빠져 나오고 있지 않나…."

코치: "선생님, 지금 이 순간 마음은 어떠세요?"

참여자 C: "편안해진 것 같아요."

… 중간 생략 …

코치: "지금 이 순간 나의 주제와 관련해서 어떤 인식이 있으신가요?"

참여자 C: "내 문장 '나누고 싶다'에 있어 어떤 근심에 대한 것이 그냥 떠올랐어요. 내가 고민하고

있는 것들이 꼭 해결되어야 된다고 생각했었는데 (미소 지으며) 요즘은 조금 바뀐 부분이 그냥 죽을 때까지 해결할 수 없을 것 같다."

전원: (함께 웃음)

참여자 C: "그냥 적당하게 자극받고, 그냥 매일 열심히 내가 할 수 있는 것만 하자. 자꾸 긍정적으로 조금씩 바뀌는 것 같아요. 그 때는 몸이 괴롭고, 초조, 불안한 게 완전 끝까지 올라갔었거든요. 그런데 이게 걱정한다 해서 해결된다는 게 없다는 걸 이미 느꼈기 때문에 이젠 다른 방법으로 해 보려고 많이 하는 편이에요. 두렵지만 한번 씩 이렇게 도전하게 되요. 분명 두려운데 그걸 한 번 해보자 하게 됐어요. 기차에서도 말하기 전엔 두려웠지만 말을 하고 난 뒤에 내 감정을 느낄 수 있었어요. 말을 하기 전에는 내가 나를 사랑하지 않는 것 같더라고요. 편안하지 않은 거예요. 그래서 이야길 했죠. 이야기 한 다음에 불안함을 느꼈지만 열차 안에서 객실에서 나갔다가 다시 호흡을 가다듬고 오는 등 저 나름대로 새로운 방법들을 계속 모색해 봤어요. 가족에게도 나를 어떻게 생각하냐고 물어보기도 했고요. 물건도 교환하러 가보고요. 그 동안 안하던 것을 도전하고 있어요."

코치: "선생님의 눈빛과 에너지가 처음 뵈었을 때와 많이 달라지셨음이 느껴집니다."

참여자 C: "그래서 제가 나누고 싶다에서 추구하는 최고 마지막, 행동, 미션은 적극적인 삶이거든요. 그런데 이미 조금씩 하고 있는 것 같아요."

코치: "이미 되어지고 있군요."

참여자 C: "그러니까 그 두려움에서 일단은 한 발 가보는 거예요. 왜냐면 지금 현재에 있어도 제가 만족 못하고, 계속 그 문제를 껴안고 있으니 그게 싫더라고요. 그래서 한 번 해 보고, 다시 한 번 해보는 것 같아요. 그래서 지난 한 주가 힘들었어요."

코치: "떠오른 방법들을 시도하고 계시군요."

때때로 이러한 새로운 인식은 고객(연구 참여자) 간의 역동 속에서도 확장되어갔다. 동료 참여자가 나눈 경험 이야기는 다른 동료 참여자의 주제와 목표 관련 새로운 인식을 갖도록 하는 교보재가 된다.

이 때 겉으로는 유사한 주제를 다루며 대화 나누는 것 같지만 같은 단어도 각 고객에게 의미하는 바가 다르므로 그에 대한 해석도 달라졌다. 각자 자신이 낀 안경의 색에 따라 주어진 주제를 해석해냈다. 이러한 역동은 고객 사이에 자신의 인식을 나누는 데 있어 신뢰감이 충분히 형성되어 있을수록 더 잘 일어나며, 코치는 이러한 그룹의 역동을 잘 활용하여 전체 프로그램의 목표에 다가감과 동시에 각 참여자의 목표에도 이를 수 있도록 돕는다.

(다음 호에 계속)

통찰은 어떻게 일어날까요?(20) 페니 피어스

직관과 감응력

직관적으로 오는 느낌은 무의식에서 이미 세심히 느끼고 최고의 것을 찾아 보내주는 정보임을 잘 설명해줍니다. 그 정보를 알아채고 사용하라고 말해줍니다(편집자 주).

당신이 기존의 관념을 내려놓고 어떤 대상에 주의를 기울여 그것과 감응하여 하나가 될 때는 – 진심으로 그것에 대해 알고자 한다면 더더욱 – 놀라운 사실이 드러난다. 특정한 사람, 동물, 식물, 장소, 문제 또는 상황에 일시적으로 동조되고 합일함으로써, 당신은 그것의 삶과 관점 속에 숨겨진 비밀을 직관을 통해 해독할 수 있다. 어떤 식물과 감응했다면, 당신은 스스로 물 또는 비료를 원한다고 느낌으로써 그 식물에게 그것들이 필요하다는 사실을 인식한다. 자신의 애완동물과 감응했다면, 스스로 산책을 가고 싶다고 느낌으로써 그 동물이 바람 쐬기를 원한다는 사실을 알게 된다. 어떤 장소와 감응했을 때는, 그 아래에 있는 수맥 또는 광산의 존재를 마치 내 몸의 일부처럼 감지한다. 어떤 문제와 감응해보면 그것은 이러저러한 방향으로 술술 풀려나기를 바라고 있다는 것을 알게 된다. 왜냐하면 당신 자신이 아무런 제약 없이 그 방향으로 걸어가고픈 느낌을 받기 때문이다. 친구와 감응하면서 당신은 그가 가슴속의 어떤 응어리를 치우고 다시 마음을 열 필요가 있음을 알게 된다. 왜냐하면 당신 자신의 가슴이 굳어져 있고 대화를 원하기 때문이다.

당신은 스스로 느끼는 편안함을 기준으로 삼아서 "예스"라고 해야 할지 "노"라고 해야 할지를 알게 된다. 당신은 좀더 장시간 주의를 기울이면서 어떤 과정 또는 상황에 감응하고, 켜켜이 쌓인 정보들을 통해 그것이 어떻게 전개될지를 눈치 챈다. 이처럼 모든 것은 저마다 온전한 이야기를 가지고 있고, 그 안으로 깊이 침투하는 것은 오직 당신의 몫이다. 삶과의 감응은 일을 벌이기 전의 예습과도 같다. 그 후에 당신은 얼마든지 전략적으로 그 통찰을 검토하거나 실행할 수 있다. 물론 당신은 앞으로도 계속 지출내역을 관리하고 외적 정보들을 분석해야 하지만, 이제 논리적이고 체계적인 사고방식은 실행의 단계로만 좀더 집중될 것이다.

감응력이 충분히 다듬어질 때까지는 일상적이고 사소한 선택을 통해 한 발씩 나아가라. 중대한 갈림길이 가까이 다가왔어도 그것에 압도당하거나 미리 앞서 나가지 말라. 큰 선택은 작은 선택으로부터 시작된다. 자신이 아침식사로 원하는 것이 달걀인지 오트밀인지를 자각하는 연습부터 해보라. 약속에 맞추려면 집에서 언제 출발해야 할지를 느껴보라. 어느

곳부터 전화를 걸어야 할지도 느껴보라. 에너지의 흐름이 어떤 움직임을 원하는지, 무엇이 당신의 근원 주파수와 가장 조화로운지를 살피면서 의식적으로 이런 선택들을 내려보라. 중요한 선택을 향해 가는 동안 안팎의 진동을 '읽어' 긴요한 통찰들을 모으는 능력을 기르라.

> 주의 깊은 행동은 오랫동안 아무 성과도 못 내는 듯 보이지만, 그 노력과 꼭 맞는 양의 빛이 어느 날 당신의 영혼을 가득 채우리라.
>
> – 시몬 베유

직접 체험, 즉 마음이 개입하지 않는 느낌과 감각을 통해서 당신은 사소해 보이지만 실제로는 풍부한 의미가 담긴 인상impression들을 획득한다. 예를 들어, 당신이 세 곳의 회사에서 면접을 보았다고 하자. 어느 곳이 가장 좋을까? 당신의 몸은 첫 번째 면접에서는 추위를 느꼈고 두번째 면접에서는 나른함을 느꼈고, 세번째 면접에서는 상쾌한 꽃향기를 맡았으며 유난히 말도 술술 나왔다. 직관적으로 당신은 친근하고 편안한 기운을 주는 세 번째 회사에 호감을 느낀다. 면접 후에 주차된 차를 향해 걸어갈 때는 그 건물을 떠나는 것조차 아쉽게 느껴진다. 물론 더 많은 조사가 필요하겠지만 당신은 이런 인상을 신뢰할 수 있다. 당신의 몸은 거짓말을 하지 않는다.

당신은 고객과 이야기를 나누다가 일종의 텔레파시를 통해 '제대로 안 듣고 있다'고 불평하는 내면의 목소리를 듣게 되고, 문득 그것이 고객의 생각이라는 사실을 깨닫기도 한다. 당신은 그 즉시 이렇게 말한다. 제가 제대로 이해했나요? 제가 뭔가 오해한 부분은 없나요? 당신의 높은 공감 능력 – 상대방 내면의 빛을 사랑함으로써 형성되는 유대감 – 은 상대방에게 필요한 바를 당사자보다도 빠르고 정확하게 파악하도록 도와준다. 별다른 이유도 없이, 당신은 가족의 식습관을 바꿔야 할 때가 되었다거나 한 친구에게 외로움을 달래줄 나들이가 필요하다는 사실을 알아차린다.

《감응력》 중에서
(페니 피어스 지음, 김우종 옮김, 정신세계사)

