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

2019년 1월 (제 21호)

단순하지만 깊은 호기심

한 지인의 이야기입니다. 그는 어느날 예쁜 깡통캔이 생겨서 그것을 매듭으로 멋지게 둘러싸려고 생각했습니다. 마침 어릴 때 어머니가 보여주던 실로 짓는 매듭이 생각났습니다. 그래서 초등학교 때 몇 번 해보기도 했던 그 방법을 시도해봤으나 실패를 했습니다. 하면 되겠지 생각해서 실을 가져와서 해봤는데 잘 되지 않았던 것입니다. 하지만 포기하고 싶지는 않아서 캔을 버리지 않고 현관 앞 선반에 놔뒀고, 출입할 때마다 캔을 보면 안타까움을 느끼곤 하면서 이틀 정도 지났습니다. 그런데 흥미롭게도 3일째 밤에 자신이 직접 신나게 매듭을 짓는 꿈을 생생히 꾸었다고 합니다. 그것이 잠에서 깨기 직전의 꿈이라 바로 잠자리에서 일어나서 실을 가지고 시도해봤습니다. 그러나 그때 바로 되지는 않았다고 합니다. 하지만 꿈에서 너무 생생히 해봤기 때문에 될 것 같다는 느낌이 들어서 3~4번을 시도하다가 드디어 해냈다고 합니다.

즉 30여 년 전 초등학교 때 지어봤던 매듭, 그 이후로는 한번도 생각도 시도도 해보지 않았던 매듭짓는 법이, 꿈에서 생생하게 다시 지어봤기 때문에 되살아났고, 그러자 흥미롭게도 그 다음날 아침 혀끝에 맴도는 단어가 기억날 듯 말 듯한 상태처럼 손이 기억하고 있는 매듭짓는 법이 몇 번의 시도 끝에 완벽하게 의식화된 것입니다.

나중에 물어보니, 조금만 하면 될 것 같은 아쉬운 마음, 될 듯 말 듯한 안타까운 마음이 있었다고 합니다. 만일 너무 하고 싶어서 안되면 스트레스를 받았을 것 같은 사안이라면 도리어 되지 않았을 것입니다. 그러나 다른 압력이 없고 그 느낌만 있었기 때문에 가능했습니다.

욕망이나 저항 때문에 스트레스 상태에 있을 때는 '정보'에 힘이 가있는 것이 아니라 '자아'에 힘이 가있게 됩니다. 그렇게 자아에 힘이 가있는 스트레스 상황에서는 무의식의 정보가 발현되기 어렵습니다. 왜냐하면 '나'에 무게가 실려있고 그것이 이루어지지 않게 되면 '나'는 두려움 속에 빠지거나, 또는 욕망을 이루지 못해 갈증 속에 있거나 하게 되어 에너지가 '나'에 머물게 되지 정보를 가져오는 데 쓰이지 않기 때문입니다.

도리어 '나'와는 무관하게 오로지 정보 자체에 주의가 가있을 때 무의식적 정보는 더 잘 의식화됩니다. 마치 우리의 주의가 오로지 꽃의 아름다움에 가있을 때는 그 아름다움이 온전히 느껴지지만, 꽃을 꺾어 집에 가져가려 하거나 가는 도중 시들면 안된다는 나의 욕구에 주의가 가있으면 아름다움을 온전히 느끼지 못하는 것과 같습니다.

그렇게 절실하다는 말은 '나'에 무게가 실린 것이 아니라 정보 자체에 에너지가 실린 것을 의미합니다. 그때 무의식은 명확히 응답을 하게 될 것입니다.

이원규[1] 두손

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

목차

다가오는 강좌 소개, 통찰력게임 동정 _ 2쪽
통찰력게임 참가자 후기 _ 3쪽
통찰력게임 관련 논문 소개 〈코칭 철학의 심리학적 토대에 관한 연구〉 (5부) _ 5쪽
통찰은 어떻게 일어날까요? 《지금여기》 22-4호 '어둠의 황홀경과 집단지성' _ 8쪽

다가오는 강좌 소개

● 제 25차 통찰력게임 워크숍



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

· 일시: 2019년 2월 2일(토) 오후 2시 ~ 3일(일) 오후 5시
· 장소: 홀로스 함양연수원 (최대 6명)
· 신청하기: PC에서는 여기를 클릭!
스마트폰에서는 여기를 클릭!

● 제 22차 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: 2019년 2월 16일(토) 오전 10시 ~ 오후 6시
· 참가비: 무료 (단, 키트 5개 신규 구입자에 한함, 35만원)
· 장소: 서울 강의장
· 신청하기: PC에서는 여기를 클릭!
스마트폰에서는 여기를 클릭!

통찰력게임 동정動靜

● 마스터 • 딜러분들의 1월 게임 일정을 알려드립니다

(다른 마스터/딜러분들도 2월 게임 일정이 정해지면 사무실로 알려주세요)



홍성향 마스터

· 통찰력게임 시범게임 1/19(토) 오후 2시-6시, 서울 홍대입구역 근처
· 통찰력게임 딜러교육 1/22(화) 9:30-13:30 (2회로 나누어 진행), 부산
· 문의 010-2520-0719



이혜영 마스터

· 통찰력게임 시범게임 1/30(수) 2시-5시 (참가비 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

이혜영 마스터의 통찰력게임 워크숍 참가자 후기

나를 바라보는 도구, 통찰력게임

멋쟁이(박** 박사)

기해년 첫날 이혜영 선생님의 안내로 통찰력을 얻는 소중한 시간을 가졌다.

주제는 '나는 책을 쓰겠다.'로 정했다. 매년 드림리스트를 작성하며 숙제처럼 느껴졌는데 새해에는 꼭 마무리를 짓고 싶었다. 게임을 하면서 보이는 삶의 패턴을 잘 관찰하고 안내하시는 선생님을 바라보며 많은 것을 배웠다. 질문하면 끝까지 하고 싶은 말이 더 없는지를 확인하는 과정이 인상적이었다.

주제를 가슴에 품는다. 주제가 이루어졌을 때를 상상한다.

통찰력게임은 나를 바라보는 도구이다. 딜러의 역할이 중요한데 게임을 하면서 힐링이 되는 시간이 되었다.

생명력. 어울리기. 깨어있기. 위기.

카드를 받고 동양의 오행(목.화.토.금.수) 보석을 먼저 채우면 게임이 끝나게 된다. 이 게임을 끝내려면 몇날 몇일이 걸려도 끝이 없을 것 같다는 생각이 들었다. 그냥 게임을 즐기기로 하니 마음이 편해졌다.

내 경험의 척도로 다른 사람을 생각하지 않는다. 내가 느끼며 살아야 한다. 언어는 내면의 나를 조정한다.

게임을 하면서 나의 삶의 패턴이 튀어 나오는 것을 바라볼 수 있었다. 게임을 하면서 주제를 늘 떠올리고 경청하는 것이 중요한 것 같다. 몰입도가 높은 통찰력게임을 하는 동안 영성의 파워로 치유하는 시간도 좋았다. 자가치유를 할 수 있도록 인도해주신 이혜영 선생님 고맙습니다.

마음을 성찰하며 정리하는 시간

황**(독서지도사)

이혜영 선생님의 안내로 통찰력을 얻는 귀한 시간이 되었다. 선생님의 말씀을 정리해서 마음에 남는 것을 옮겨 본다. 통찰력게임이란 게임을 도구로 통찰을 얻고 그것을 실행할 수 있는 계획을 가지고 집으로 가져가서 일상에 실천하는 것이다. 생명력카드와 어울리기 카드는 단어로 되어 있는데 이 카드를 선생님께서 읽어 주시면 듣고 떠오르는 사건이나 느낌 등을 말한다. 깨어있기 카드와 위기 카드는 문장으로 되어있고 진행 방식은 앞의 카드와 같다. 이렇게 카드에 적혀 있는 글을 듣고 우리는 무의식에서 보내는 신호를 알아차리게 되고 직관을 쓸 수 있는 지혜를 얻게 되는 과정이다. 주로 질문을 하며 진행을 할 것이다.

우선 주제를 정했다. 나의 주제는 '나는 돈을 모으고 싶다'가 떠올랐다. 이런 문장이 떠올라 나도 놀랐다. 주제를 정할 때 선생님은 첫째, 자기 스스로 이 주제에 동의하는가를 점검할 필요가 있다. 둘째 음악을 들으며 주제를 계속 마음에 품고 진행할 것이다. 주제가 이루어졌다고 생각하고 눈을 감고 상상하는 시간을 가진다. 셋째, 나의 주제, 임신기간 넷째, 연이 날고 싶어도 그것을 잡아당기거나 풀어주는 방패가 있어야 돌아올 수 있다. 이렇게 주제를 정하는 시간을 가지며 게임 시간의 1/3을 사용한다. 가장 중요한 시간이 되었다.

다음으로 주사위를 던지는 차례를 정했다. 이곳에 가장 먼저 도착한 사람, 지구에 제일 먼저 온 사람의 이야기가 오고 갔다. 순서를 정하는 질서가 마음에 와 닿았다.

걸림돌은 장애가 된다. 하지만 장애를 뒤집어 생각할 수 있으면 디딤돌이 될 수 있다. 삶의 패턴은 자기 삶을 운영해 나간다.

화(火) 카드 : 기쁜 일이 있었던 경험 찾아보기를 한다. 그리고 그 일은 지금의 나에게 어떤 기능을 하고 있는지 살펴보았다. 기쁨의 순기능은 나를 성장시키고 역기능은 그것에 나를 집착하게 한다. 카드가 4장이 되면 나에게 충분하게 있거나 버리고 싶은 것을 찾아 딜러에게 돌려준다.

금(金) 카드 : 슬픈 일이 있었던 경험을 찾아보기를 한다. 슬픔의 순기능은 나를 치유하고 역기능은 나를 비탄에 빠지게 한다. 우리 마음에 출몰하는 모든 감정은 변할 수 있고 모두 다르다. 내부에 사랑이 일어나야 사랑을 이룰 수 있다. 가볍게 웃어넘기지 마라. '문제'라는 것은 어떤 다른 말로 바꿀 수 있나요? 문제는 보통 해결해야 할 일이라고 여깁니다. 그것은 긍정, 부정, 중성 중 어디에 속할까요?

수(水) 카드 : 두려움을 느꼈던 경험을 찾아보기를 한다. 두려움의 순기능은 나를 보호하고 역기능은 영혼을

잠식시킨다. 감정은 세포에 자국으로 남아 있다. 나는 여기서 우물가에서 빨래를 하다가 물에 빠졌던 경험이 떠올랐고 지금도 수영장에 가는 두려워하는 나를 인식했다. 참 오래되고 뿌리가 깊구나 하는 것을 알게 되었다. 가슴에 손바닥 크기만 한 무거움이 있었고 살구만 한 크기의 딱딱한 것이 박혀 있는 느낌이 들었다. 나의 살구를 녹일 수 있는 것은 무엇일까를 생각해보는 시간을 가졌다. 내가 죽을 위험에 있을 때 누가 구해줄 수 있을 것인가를 생각하고 있는 것이 장애가 되고 있었다. 이것은 게임을 진행하며 나의 통찰도 계속 이어지고 있었다. 죽음을 기꺼이 받아들인다면 이라는 생각이 지나갔고 그렇다면 살구가 물컹해질 것 같구나 하는 생각도 들었다. 나의 생명력 카드는 환희, 유머러스, 행복이었다. 지속가능한 안정, 지속가능한 행복이 필요하다. 작은 톱니바퀴 하나가 빠지면 시계를 죽게 만든다. 나에게 지속한 가능한 안정과 행복을 위해 작은 톱니를 보살펴야겠구나 하는 생각이 들었다.

목(木) 카드 : 분노하였던 경험을 떠올려본다. 분노의 순기능은 창조, 개혁, 혁명을 일으키고 역기능은 단절과 파괴를 한다. 나의 분노의 기능은 무엇인가? 그것은 창조였다는 생각이 올라왔다. 그래서 많은 프로그램을 개발했구나. 놀라워라. 많은 분노를 느끼게 한 사람들의 얼굴이 떠올라 깊이 진심으로 감사해졌다.

토(土) 카드 : 근심을 주는 카드이다. 교란작전을 펼치면 토(土)를 알려줄 수도 있고 그렇게 않을 수도 있다. 상대를 근심하게 하는 카드이다. 근심의 순기능은 조화, 균형을 이루게 하고 역기능은 초조하고 불안해져서 아무것도 못하게 한다. 좋은 상태를 가져가기 위해 나를 알아가는 것이다.

“안 될거야”라는 말이 마음 언저리에 있는 것도 장애가 되고 그것은 나의 에너지를 생각보다 많이 사용한다. 분노를 가지고 있으면 남에게 위기를 주게 된다. 내가 못 갖추고 있으면 줄 수밖에 없다. 너무 집중하면 놓치는 것이 있을 수 있다.

좌절이 오지 않게 하는 데에만 에너지를 쓰지 않고 좌절이 왔을 때 그것을 잘 디디고 있으면서 다시 나아갈 수 있는 힘이 되는 것이 좋다. 지금까지 전생이었습니다. 오늘부터 새로 태어나 새로운 삶을 살게 됩니다.

내가 뽑은 어우러짐 카드는 쓸쓸함과 그리움이었다. 나는 어머니와 동생들이 함께 살던 집을 떠올렸고 그 집을 다시 사서 이사하고 싶다는 생각이 들었다. 나에게 그 집이 가지는 의미가 있었다.

다섯 쌍둥이를 출산하신 선생님과 우리는 모두 미역국을 먹고 오늘의 탄생을 축복하는 시간을 가졌다.

‘공자가 삼간 것은 재계, 전쟁, 질병이다.’라는 문장이 떠오른다. 여기서 재계(齋戒)는 의식을 가지런히 하는 것을 의미한다. 잡념을 정돈하여 신명과 교감하는 것이다. 천간은 마음이다. 마음이란 하늘이고 하늘은 변화무쌍하니 그 변화무쌍함을 아는 것이 중요하다 하였다. 오늘 하루 마음을 성찰하며 정돈되는 시간이었다.

이혜영 선생님 고맙습니다. 다음 게임이 기대됩니다.

나의 탄생을 축하받고 싶었음을...

익명(미술치료사)

"가족의 기념일을 축하해 주면서 살고 싶다"는 내 주제가 결국은 나의 탄생을 축하받고 싶었음을 깨닫는 시간이었습니다. 다시 생명을 얻고 전생을 잘 마무리하였습니다. 이제 에너지를 얻었으니 본래 충만했던 열정을 모두 발휘하여 신명나게 살아보려고 합니다. 새해 귀한 자리 귀한 시간 그리고 귀한 분들과 함께 할 수 있어서 행운이었습니다. 기적(행운)은 인연이라는 말을 믿었을 때가 떠오릅니다. 며칠 전, 2018년을 보내며 관람한 영화 '인생 후르츠'에서 '집은 삶의 보석상자여야 한다'고 한 말을 귀히 메모해두었습니다. 아이들이 성장하면서 각자 자기 목초지가 달라 헤어져있는 시간이 길어지지만 방패가 있어야 연이 멀리 날더라도 다시 돌아올 수 있다는 이혜영 선생님의 말씀은 오늘 제가 품은 주제의 핵심을 정확하게 과녁해 주셨습니다. 우리는 '집'의 의미를 좀 더 확실하고 선명하게 품었습니다. 황** 선생님의 지혜가 주변에 긍정적 영향을 미침을 강하게 느끼면서 나도 열정을 품고 새해를 맞이하게 됨을 스스로 축하해봅니다.

코칭 철학의 심리학적 토대에 관한 연구 (5부)

홍성향 마스터

2018년 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)

참여자 A, C, E가 참여자 E가 뽑은 생명력 카드 '변형'에 대해 함께 이야기 나눌 때

참여자 C-3: (생명력 카드 '변형'을 보며) "원래 저는 나비인데, 제가 나비인지 모르고 계속 실 안에 있었던 것 같아요. 제 안의 세계에 머물렀던 것 같아요. 그런데 생각은 항상 '바깥으로 나가고 싶다. 나서고 싶다.'이런 게 있었어요. 이제는 날아가고 싶어요. 자유롭고 싶어요. 나누고 싶어요. (눈물) 이 카드를 뽑으니 절로 미소가 나오고 변화하고 있구나라 느껴져요."

참여자 A-3: "저 카드와 관련해서 나누고 싶은 이야기가 있어요. 작은 의지, 변화로부터 출발해서 그게 서서히 어느 때가 되어야 변형이 되요. 우리가 당장의 변형을 바라고 살다보면 시도하지 못하는 반복이 될 수 있을 텐데 꾸준히 변화에 대한 의지를 가지면 어느 때가 되면 변화가 온다는 생각이 드네요."



통찰력게임의
생명력카드 '변형'

코치: "그 생각은 선생님의 주제와 어떤 연관이 있을까요?"

참여자 A-3: "작은 것부터 시도해보자란 생각이 드네요. 시도해 보자."

참여자 C-3: "(참여자 A-3의) 이야길 듣고 보니 지난 저의 틀이 깨지는 느낌이 들었어요. 이 코칭에 참여한 것이 내가 가지고 있던 어떤 틀이 막 벗겨지는 계기가 되었구나. 그 전부터 서서히 틀은 깨어지고 있었는데 서서히 변형되어가고 있구나란 생각이 들어요."

코치: "참으로 기뻐 보이십니다. 아주 뿌리 깊은 기쁨이 느껴집니다. (함께 웃음) 감사해요."

참여자 E-3: "저는 이 장면을 보면서 좀 천천히 하자. 그러나 꾸준히 하자란 생각이 들었어요. 조금씩 하다보면 나중에 변형이 일어날 수 있단 말이 맞는 것 같아요."

이러한 고객(참여자) 간의 역동과 동료의 삶의 이야기는 각 고객의 개별 코멘트만으로는 알아차리기 어려울 수 있는 고객의 숨겨진 주제(hidden agenda)로의 연결고리를 발견할 수 있게 돕고, 고객의 주제

와 목표 관련해서 다뤄보면 좋을 세부 주제를 발견할 수 있도록 돕는다. 숨겨진 주제에 대한 고객(참여자) 반응의 시간적 간격은 평상 시 보다 빠르고 즉흥적인 모습을 보였다. 이에 코치는 어떤 장면에서, 어떤 단어에 고객이 평상시와 다른 반응을 보이는지를 섬세하게 관찰하는 것이 필요하며, 관찰한 바를 토대로 코치의 질문, 직면 등 적절한 개입이 필요하다.

참여자 D는 자신의 목표 문장인 '기쁨'에 대해서 세션 중 주로 자신의 불교식 명상 수행 경험, 그 경험을 토대로 깨달은 인식 등을 주로 나누어 왔다. 그러나 특정 단어와 관련된 다른 참여자의 코멘트 후에는 조금 다른 말, 눈빛, 에너지 등을 보였다. 그 단어는 '자녀'나아가 '가족'에 대한 것이었다. 다른 참여자들의 부모와 자녀에 대한 이야기가 나올 때 참여자 D는 아래와 같은 모습을 보였다. 이를 통해 참여자 D가 코칭 프로그램에서 주로 다루고 있는 주제는 아니지만 자녀와 관련된 어떤 숨겨진 주제가 있음을 짐작할 수 있었다. 해당 주제에 있어 프로그램 중 직접적으로 다룰 수 있는 환경은 아니었지만 참여자 스스로 그에 대해 생각해 볼 수 있는 여건을 만들어 주는 것이 필요했다.

참여자 D-3: (참여자 B가 자신의 유년 시절, 아버지로부터 인정을 받지 못했다고 말한 후) "저 세대는 우리 세대를 이해를 못 해요. 아빠는 그렇게 자랐기 때문에, 아빠를 좀 인정을 좀 해줬으면. 본인의 인정을 받고 싶다 그것도 아빠를 좀 인정을 해줬으면 더 좋겠다고. 아빠는 끊임없이 사랑을 줘요. 그 사랑의 방법이 잘못 되서 그렇지. 미워하지 않아요. 새끼니까."

코치: "지금 그 말이 선생님의 코칭 목표와 어떤 관련이 있습니까?"

참여자 D-3: "(골똘히 생각한 후) 나는 제 아들과 관련 있는 것 같아요."

참여자 D-4: (참여자 D가 둘째 출산에 대해서 고민된다고 말한 후) "아들 하나 낳아요."

참여자 D-5: (참여자 C가 유년 시절 엄마에게 상처 받았던 경험을 나눈 후) "난 내가 참여자 C씨가 어… (생각하며) 엄마… 그러니까 난 또 우리 아이들 생각이 나네."

코치: "이 장면을 보시면서 아이가 생각나시는군요."

참여자 D-5: "아이가 생각나면서 아이들도 또 엄마가 C씨한테 했던 것처럼 나도 그렇게… 우리 세대는 그렇게 많이 했을 거예요…. 따뜻한 사랑이 없이… 무조건 지적을 하는 것 보다… 그냥 지적하는 거 그거는 옆에 놔두고, 그냥 잘하는 것만 칭찬을 해 주고… 잘한다, 괜찮다 이런 말만 자꾸 해 줘야겠단 생각이… 아이 마음에 상처를 안 남기고 싶다는 그런 생각이 드네요."

(3) 같은 것을 다르게 보게 되었어요

사람은 특정 상황에서 자신이 가진 관점으로 그 상황을 해석하고 반응하며 살아간다. 고객(연구 참여자)도 마찬가지다. 고객의 코칭 주제와 목표에 관련된 상황들을 스스로가 갖고 있는 관점으로 해석한다. 코칭에서 고객의 새로운 인식은 이 기존의 관점을 뒤틀어 새로운 관점을 갖게 될 때 자연스럽게 발생한다. 자신이 기존에 가지고 있는 관점이 전부가 아니란 것을 고객 스스로 깨달았을 때, 해당 상황을

달리 볼 수 있는 여지가 생기고, 기존과 다른 관점에서 상황을 바라보면서 관련 새로운 인식을 얻게 된다. 참여자 B는 처음에 목표로 설정한 '나는 인정받고 싶다'라는 문장을 통해 '인정'에 대해 지속적으로 생각하게 되었고, 그 연결고리로 '아버지'를 발견했다. 그리고 아버지로부터 인정을 받지 못했다는 기존의 관점을 전환하는 경험을 했다. 참여자 C는 '나는 나를 사랑하고 싶다'라는 문장을 며칠 묵상하다 '이미 나는 나를 사랑한다'라는 것을 깨달으며 자기 사랑에 대한 관점을 전환했다. 두 참여자 모두 첫 문장을 설정한 지 1주일 만에 관점 전환을 경험했는데, 이를 통해 코칭에서 주제와 목표를 선정하는 것은 고객에게 자신이 가지고 있는 이슈를 직면할 수 있는 기회를 만들고, 자신에게 필요했던 직면을 경험한 고객에게 코칭 세션이 마친 후에도 그 이슈를 끊임없이 떠올리며 새로운 인식을 찾아가게 한다는 것을 말해준다.

참여자 B-3: (1번째 세션 때 이야기 한 '유년 시절 아버지로부터 인정받지 못했다'고 생각했던 관점의 변화를 이야기하며) "인정받고 싶다라고 생각해 보니, 내가 인정을 못 받고 자랐구나란 생각이 들었어요. (전원: 모두 웃음) 누구한테 인정을 못 받았지…, '아빠'라고 생각했어요. 엄마는 내 장점에 대해 인정을 많이 해줬지만, 아빠는 인정을 안 해주신 거예요. 그렇게 자랐고…. 저는 아빠는 왜 나를 인정 안 해 줬지… 그렇게 생각을 하다 문득 아빠가 그렇게 성장을 못했단 것을 생각했어요. 되게 힘들게 자랐고 되게 안 좋은 환경에서 살아왔어요. 엄청 가난했는데도 공부해서 성공하신 분이거든요. 아빠도 인정 못 받고, 자기만의 독기로 살아남으신 분이라서 본인도 인정받은 적이 없으니까 인정해줄 줄 몰랐고, 그래서 날 인정해 주지 못 했구나…. (1번째 세션과 3번째 세션 사이 시간 동안) 아빠를 이해하는 시간이 됐어요. 또 저는 저 나름대로 인정해 준다는 걸 사랑이라고 생각했던 것 같아요. 그래서 나는 아빠한테 사랑을 못 받고 자랐구나 생각하고 사랑을 갈구했던 것 같은데…, 또 그것도 생각해 보니까 아빠도 그 나름대로 인정, 사랑을 못 받고 자란 사람이고, 그래서 아빠도 사랑을 줄 줄 모르고…, 그런데 가만히 생각해 보니까 아빠 나름대로의 사랑을 아빠 식대로, 아빠가 주는 형태로의 사랑을 제가 받았더라고요. 생각해 보니까. 저를 안 좋아하는데 용돈을 좀 더 올려서 준다거나, 날 안 좋아하는데 테니스 라켓을 좋은 걸로 바꿔줄 리가 없으니까…. 아빠 나름대로의 사랑 형태는 그런 거 였구나…. 나는 인정이 사랑이라 생각했는데…. 그래서 많이 해소 됐어요…. 그런 게 많이 해소됐어요. 음…, 제게 평생 숙제였는데 그 한 주 동안 아빠의 상처를 이해할 수 있었어요. (전원: 웃음과 박수) 평상 시 저는 아빠에게 말도 잘 안 하는데… 이번에 아침밥을 먹는데 뭔가 대개 친구 같이 느껴지더라고요. 먼 사람처럼 안 느껴지고…."

참여자 C-3: (1번째 세션 때 이야기 한'나 자신을 사랑하고 싶다'는 관점의 변화를 이야기하며) "제 주제는 '나는 나 자신을 사랑하고 싶다'였는데. 1주일 동안 그것에 대해 생각하다 한 2일, 3일 되니까 그 주제에서 별 느낌이 안 올라오고, 사랑하고 싶다가 아니라 그냥 사랑한다라는 마음의 소리가 올라오더라고요. 나는 나 자신을 사랑하지 않는다라고 생각했는데, 이미 나 자신을 사랑하고 있구나란 것을 알아차렸어요. 언젠가부터 이미 변화하고 있었는데 그걸 몰랐어요. 그 달라짐을 못 느끼고 계속 그 속에 있었던 것 같아요. 계속 내가 나는 사랑받고 싶어하고, 내 자신에 대해서 상처 받았던 그거를 계속 안고 있었던 것 같아요. 이제까지 계속 상처 받았다고 생각하며 나의 상처만 봤는데…, 아직도 그 상처가 아물지 않았다고 생각했는데…, 이미 아물어 있었던 거였어요." (다음 호에 계속)

통찰은 어떻게 일어날까요?(21) 아서 콜먼

어둠의 황홀경과 집단지성

우리의 무의식은 빛과 어둠이 공존하는 영역입니다. 왜냐하면 밝음과 어둠에 상관없이 무차별적으로 경험되고 기록된 심층의 역사이기 때문입니다. 그러므로 무의식의 문이 열리려면 자신의 어두운 부분에 대한 용서와 관용, 존중이 필요합니다. 그렇게 자신의 어두운 부분을 인정하고 받아들일 수 있는 용기가 있을 때 드디어 무의식의 문은 열려 무한한 지혜의 영역으로 진입할 수 있게 되는 것입니다. 바로 그에 대해 이야기 합니다(편집자 주).

'분리된 신'을 존중하기

황홀경 체험으로 얻게 되는 지식은 통합과 포괄, 상호연결과 관련있다. 영적인 관점에서 이러한 통찰은, 일상적인 의식으로 필터링되고 분별력으로 조절 · 판단된 뒤 마침내 개인적 · 집단적인 지혜의 영역으로 진입한다. 그런데 황홀경 의식상태와 반대되는 에고의 의식은 그 특성상 경험을 이편과 저편으로 나누는 경향이 강하다. 황홀경으로 인해 확장된 의식상태에서는 그렇게 분절적인 상태를 유지하기가 매우 어렵다. 그래서, 황홀경 경험의 본질은 전체성임에도 불구하고, 그 경험을 조각조각 나눠 에고의 분리된 의식 영역으로 진입할 수 있도록, 미묘한 황홀경들이 빛과 어둠으로 간단하게 양분되었다. 성경 창세기가 위 과정을 잘 보여준다. 구약성경은 이렇게 시작한다. "빛이 하나님이 보기에 좋았더라 하나님이 빛과 어둠을 나누사." 분별하는 의식이라는 필터를 통해 빛과 어둠이 나뉘어 결국 원수가 된다. 빛light은 천국, 사랑, 깨달음을 나타내고 어둠dark은 악, 지옥, 저주와 동의어가 된다. 깨달음을 뜻하는 enlightenment라는 용어는 있어도 endarkenment라는 말은 없는데, 만약 있다면 아주 나쁜 뜻일 것이다! 악이 선과 별도로 존재하는 것인지, 아니면 악은 단순히 선의 부재인지에 대해 학술적 기록을 남겼던 중세 기독교 신학자들이야말로 이런 강박적 이분법으로 인해 전체를 보는 눈을 잃어버리게 된 좋은 예이다. 종교재판도 같은 일을 한다. 종교적 환영이 신성한 것인지 악마의 꾐이지, 환각에서 깨어난 마약 복용자가 회상을 하는 것인지, 자각몽에서 괴물들을 천사로 바꾸는 것인지, 환영을 보는 사람들이 악령을 성자로 보는 것인지를 분별한다. 우리는 황홀경 체험 이후에, 혹은 황홀경을 체험하는 도중에도 우리가 하는 새로운 경험을 오래된 센서로 제한하고 그 틀에 맞춘다(이렇게 제한하게 되면 의식에 상당한 부담이 되고 끔찍한 경험을 초래할 수 있음에도 불구하고). 그리고 황홀경의

지식이 진짜처럼 느껴지기 때문에 황홀경에서 얻은 지식이 최종적인 지식이라고 믿는 사람들이 생겨나는데, 이것이야말로 양극적 이분법의 가장 골치아픈 상태일 것이다. 그래서 우리는 자신이 한 경험을 의심하는 법과, '분리된 신'을 존중하는 법을 배운다.

그래서 어둠의 황홀경이란, 황홀경 체험 중에서 편집되고 억압되고 제외되어 미지의 나락으로 좌천된 부분이다. 보통 사람들이라면 피하는 것을, 되려 즐기는 것으로, 창조적 예술가들이 영감을 얻기 위해 정기적으로 어둠의 황홀경에 빠져드는 식이다. 단테의《신곡》지옥편, 오레스티아에서 가족 살해와 복수를 다룬《소포클레스의 비극》삼부작,《일리아드》, 헨델의《이집트의 이스라엘》, 톨스토이의《전쟁과 평화》, 그리고 구약성경 등을 보면 알 수 있다. 억압되고 제외된 미지의 것은 사회에서 인정받지 못하는 어두운 의례들을 만들어낸다. 따라서 황홀경의 빛의 측면인 교조적 정설에 정면으로 맞서서, 금지된 언어와 오컬트적인 비법을 사용하는 한밤의 '검은 미사'나 '흑마술'이 등장한다. 교회를 등진 작곡가들은 악마의 소리라고 가톨릭 교회가 금지했던 삼온음(불협화한 듣기 불편한 음들)으로 작품들을 다시 만들었다. 시간이 갈수록, 금지된 것들이 점점 더 기승을 부렸다. 20세기의 위대한 작곡가인 벤자민 브리튼Benjamin Britten도 전쟁의 죄악과 인간의 관계를 강조하기 위해 일부러 그의 걸작 〈전쟁 레퀴엠〉에 삼온음을 사용하였다. 그리고 페리 코모Perry Como(미국의 스탠다드 팝 가수, 성적 취향을 드러내지 않는 보수적 음악을 하였다-역주)를 뒤로 하고, 성적으로 흥분되는 전통적 소리와 리듬이 록큰롤에서 재등장했고 다음 세대의 젊은이들의 행동까지 바꾸어 놓았다.

내가 어둠의 황홀경이라고 분류한 이러한 경험들은 우리들에게 알려줄 것들이 아주 많다. 왜냐하면 그 경험들은 우리의 의식적인 문화가 배제한 것, 우리가 개인적 · 사회적 의식에서 삭제한 것, 가장 신비롭고 알려지지 않은 것들을 다루기 때문이다. 어둠의 황홀경으로 생겨난 아름다운 결과물은 "영혼의 어두운 밤"이라 불린다. 그것은 우리 대부분에게 친숙하면서 파워풀한 지식을 가져다주는, 참으로 심원한 정신적 상태이다. 어둠의 황홀경은 남극대륙처럼 얼어붙은 내면의 동토凍土를 불러내지만, 얼어있다는 점을 제외하면 다이아몬드처럼 빛나는 별이며, 손대지 않은 야생지와 같다. 어둠의 황홀경은 금지된 육체의 기쁨을 만나는 영역이기도 하다. 금지되지 않고 속박당하지 않는 섹스의 미칠 듯한 탐닉의 감각들. 어둠의 황홀경은 참을 수 없는 고독과 고통인 동시에, 영감에 사로잡힌 시와 음악이기도 하다. 어둠의 황홀경은 짝사랑, 슬픔, 배반의 느낌이다. 그리고 우리는 이러한 감정에서 사랑, 자비, 감사를 배운다. 어둠의 황홀경은 결코 채워지지 않은 빈자리, 읽어본 적 없는 책, 들어보지 못한 음악, 느껴보지 못한 사랑, 살아보지 못한 인생을 경험하는 것이다. 어둠의 황홀경은 키에르케고르의 기도에도 잘 드러나 있다. "하늘에 계신 아버지, 갈망이 당신의 선물이옵니다." 셰익스피어의 모든 작품, 바그너의 '니벨룽겐의 반지', 두 자녀를 잃고 쓴 드보르작의 '슬픔의 성모', 애도와 추모를 위해 쓰여진 수많은 레퀴엠들에도.

어둠의 황홀경은 늘 전쟁의 포화와 함께 한다. 어둠의 황홀경을 관장하는 이는 마르스Mars 같은 전쟁의 신들, 관능적인 디오니소스, 그리고 에로틱한 파괴자 칼리이다. 마리아 칼라스Maria Callas의 몽환적 목소리에, 레니 브루스Lenny Bruce(미국의 스탠드업 코미디언-역주)의 풍자에, 세상을 뒤

흔든 아인슈타인과 오펜하이머의 방정식에서도 어둠의 황홀경이 깃들어 있다. 교외에서 세 살도 안 된 어린 두 자녀를 키우는 부부의 가족 경험에서는 어둠의 황홀경이 숨겨져 있다. 빛, 광휘, 조용한 하모니, 아이들의 부드러운 목소리에서는 어둠의 황홀경을 배울 수 없다.

어둠의 황홀경을 우리 자신과 주위에서 찾는 것은 끔찍하고, 달콤하며, 심오하다. 그러나 모든 것이 에고의 환상이다. 생명이라는, 면면이 이어지는 편물編物을 한 눈에 볼 수 없도록 하는 장벽이다. 왜냐하면 황홀경 상태에서는 빛도 없고 어둠도 없으며, 모든 것을 포괄하는 더 큰 전체만 존재하기 때문이다.

어둠을 통한 지혜

어려움에 처해있거나 실패를 거듭하는 조직이나 집단을 컨설팅해보면, 조직 체계 중에서 공개할 수 없는 끔찍한 비밀이 항상 있다. 창조적인 기능을 방해하는 에너지 소모, 도덕적인 해이 말이다. 여기서 우리는 적극적 · 소극적인 폭력, 배신, 희생양 만들기에 대해 다양한 수준으로 책임이 공유되어 있다고 본다. 나의 동료 필라 몬테로와 나는 이 지점을 구멍이라고 부른다. 말할 수 없는 것들을 응축하고 상징하고 드러내보이는 구멍. 충만한 의식은 이 구멍을 밑바닥까지 샅샅이 탐색해보는 것까지는 아니더라도 깊이 음미하고 살펴보는 과정을 필요로 한다. 충만한 의식은 진입하기 어려운 새로운 풍경이다. 그래서 우리는 부끄러워서 피하고 만다. 어둠의 황홀경에 이르는 연결점은 우리를 오히려 밀어내서, 경험을 분별하고 제외하는 에고의 욕망에, 우리 본성의 일부를 희생양 삼으려는 에고의 욕망에 힘을 실어주기도 한다. 이런 양극적인 억압을 바로잡는 균형점 역할을 하는 것이 바로 인간의 본성이다. 인간의 본성은 그 특성상 통합과 깊은 의식, 심오한 창조성에 강하게 이끌린다. 그리고 이런 것들은 참된 지혜로 가는 과정에서 어둠의 황홀경이 주는 변형적인 힘이 필요하다.

우리는 대부분 지혜로워지고 싶어 한다. 그러면 질문의 모든 측면을 파악하고, 낯설고 모르는 것들도 다룰 수 있다고 느낄 것이다. 그러나 어둠의 황홀경을 우리 존재의 일부로 제대로 받아들여서 통합시키는 것은 아주 어려운 일이다. 양극화는 인류의 진화에서 일찍부터 일어난 일이다. 아이들에게는 경계와 한계가 필요하다. 아이들은 무엇이 옳고 그른지, 무엇이 안전하고 위험한지 알아야 한다. 후에, 이러한 가르침이 상대적 세계의 일부이고 결국 넘어설 수 있는 것이라는 것을 깨닫기 전까지는 경계와 한계를 제대로 배워야 한다. 초기 단계의 에고는 그러한 분별을 토대로 발전하는 것이다. 문화는 가치를 만들어내고, 그 가치 에 기대어 (특정 하위문화에 속한) 부모들은 무엇이 허용되고 허용되지 않는지를 규정한다. 절대 허용되지 않는 것은 죄악이 되고, 죄악시되는 것은 거부되어 무의식 깊이 묻힌다. 집단의식 차원에서는 희생양이 되는 것이다. 부모들이 이런 차별을 무마하려고 할 때, 다름 아닌 우리의 본성이 소위 "깨어난" 부모들이 발견해낸 그런 분별을 필요로 하는 것이다. 우리의 무의식은 잘 정리된 의식이 버린 쓰레기와 파편들로 가득 차 있다. 왜냐하면 우리는 명확성을 기반으로 번성하며 빛의 상태에서 성장하다가, 나중에는 더 성숙하기 위해 어둠을 필요로 하기 때문이다. 만약 소중한 사람의 타자성에 속

한 어둠을 회피하고, 밝혀지지 않은 곳에 있는 지혜를 무시한다면, 우리는 사랑하고, 생각하고, 새로운 전망의 가치를 알아보고, 창조할 수 없을 것이다. 그래서 우리는 어린 시절에 건드리지 말라고 한 것들로 가득찬 어두운 구멍을 다시 파내고, 어둠과 어둠의 황홀경으로부터 배우기 시작한다. 그리하여 어둠의 황홀경이 인식되고, 희생양이 무리되어 돌아온다.

그러나 희생양은 대개 환영받지 못한다. 희생양이 돌아올 필요가 있고 더군다나 좋은 이유에서 그렇다 할지라도 말이다. 마녀는 화형당하고, 선지자는 십자가에 못 박히거나 총살감 아니면 감옥신세이다. 이들이 돌아와서 금지된 메시지를 전하는 것을 우리가 감당하지 못하는 것이다. 어두운 비밀, 위험한 진실, 전해지지 않는 이야기들을 숨겨온 이유가 있다. 휘트먼이 “풍요로운 영적 어둠”이라고 부른, 어둠의 황홀경이 불러일으키는 위험성은 동시다발적이다. 너무나 아름답고, 광대한 밤하늘이 거대한 공포로 느껴질 수도 있는 것이다.

《지금여기》 22-4호 ‘어둠의 황홀경과 집단지성’에서 발췌

