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 2월 (제 22호)

무의식과 의식, 자아 그리고 통찰

우리의 마음이라는 현상이 의식화하는 것에는 단계가 있다.

첫째 무의식이 있고, 다음으로 무의식적 자아가 있고, '의식적 의지'를 감각할 수 있는 조건이 있고, 마지막으로 의식적 자아가 있다.

무의식은 한계없는 정보의 보고이다. 거기에서 한발 나아간 무의식적 자아는 그 한계없는 정보의 바다에 자동적, 습관적인 하나의 지향점이 생긴 것이다. 그러나 그것이 아주 의식적이지는 않고 자동적이다. 아침에 일어나 세수를 하고 이를 닦는 것은 거의 무의식적이지만 일하러 가야겠다라는 지향점이 있고 거기에 따르는 움직임이므로 미묘한 기준인 '자아'가 있다고 할 것이다. 이는 특정 방향으로 자동화된 무의식이라고 할 수 있다.

그에 반해 의식적 자아는 좋고 싫은 '기준'이 자리잡아 그것을 중심으로 모든 것을 분석하고 판단하여 결정하는 상태이다. 그런데 이 의식적 자아가 '있다'고 느끼게 하는 것은 바로 '의식적 의지'를 경험할 때이다. 하버드 대학의 사회심리학자 대니얼 웨그너는 '우리의 의식적 사고가, 지각된 행동을 일으킨 원인임을 지각할 때에만, 의식적 의지를 경험한다'라고 말하고 있다. 예를 들어 매일 아침 일어나 일터에 가는 사람이 어느날 회사의 문앞에 와 섰는데 문이 잠겨있다. 그리고 그제서야 그날이 일요일임을 알았다. 이때 그는 '내가 왔다'라는 '의지'를 경험하지 못하게 되며 '내가 왜 여기 왔지'라고 하게 된다. 그가 의식적으로 왔다고 느끼려면 일어나 '회사에 가야지'라는 생각을 하고 그 생각대로 회사에 도착했을 때라는 것이다. 이것은 생각이 일어나고 그 생각대로 행동한 것이 '지각될 때' 비로소 '내가 했다'라는 의지가 '경험된다'는 것을 의미한다. 다시 말해 '개인의 자유의지'란, 의식에 '경험되는 무엇'이라는 것이다. 내가 의식하는 것이 아니라 '내가 의식한다'는 것이 '경험된다'고 말할 수 있다. 그러므로 '개인의식'이란 방대한 무의식의 바다에 틀지워진 경험적, 의식적 정보일 뿐이지 결코 무의식으로부터 분리된 섬과 같은 것은 아니라는 말이다. 여기에서 무의식의 지혜를 의식화 할 수 있는 가능성이 있다.

그런데 통찰과 창조성은 바로 이 '의식적 자아'라는 틀에서 벗어나되 특정 의도를 유지하는 평범하지 않은 상태로 무의식의 바다를 항해할 때 생겨난다. 즉, 무의식과 의식적 자아 사이를 왔다 갔다 할 때 통찰과 창의성이 발휘된다. 그것을 위해 통찰력게임은 절실한 의도를 주제로 삼게 한다. 절실한 의도가 무의식을 향한 통로를 열어주므로...

이원규[1] 두손

목차

다가오는 강좌 소개 _ 2쪽
통찰력게임 동정 _ 3쪽
통찰력게임 참가자 후기 _ 4쪽
통찰력게임, 그 철학과 구성요소 (1부) _ 6쪽
통찰력게임 관련 논문 소개 〈코칭 철학의 심리학적 토대에 관한 연구〉 (6부) _ 9쪽
통찰은 어떻게 일어날까요? 책《통찰의 시대》_12쪽

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

다가오는 강좌 소개

● 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!

● 제 17차 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: 2019년 4월 12일(금) 오후 2시 ~ 14일(일) 오후 3시
· 장소: 홀로스 함양연수원
· 참가자격: 자기변형게임 및 통찰력게임 딜러
· 신청하기: PC에서는 여기를 클릭!
스마트폰에서는 여기를 클릭!

● 제 26차 통찰력게임 워크숍



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

· 일시: 2019년 4월 27일(토) 오후 2시 ~ 28일(일) 오후 5시
· 장소: 홀로스 함양연수원 (최대 6명)
· 신청하기: PC에서는 여기를 클릭!
스마트폰에서는 여기를 클릭!



통찰력게임 동정動靜

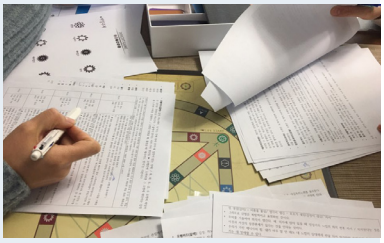
*통찰력게임 마스터/딜러분의 근황을 알려주시면 (진행 강좌나 책 발간 등) 본란에 게재해드리고자 합니다.편집부로 연락 주십시오. cpo@herenow.co.kr

● 22차 통찰력게임 워크숍이 진행되었습니다



지난 2월 2,3일 양일간 서울에서 이원규 마스터의 안내로 25차 통찰력게임 워크숍이 진행됐습니다.
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.

● 부산에서 진행 중인 통찰력게임 딜러교육



홍성향 마스터의 통찰력게임 딜러교육이 부산에서 진행되고 있습니다. 지난 1월 22일(화), 29일(화) 두 차례에 걸쳐 이론 및 시범게임이 진행되었고, 다가오는 2월 12일(화), 21일(목)에 있을 실습 시간을 끝으로 교육이 마무리될 예정입니다. 지역에 계시는 관심있는 분들께서는 홍성향 마스터(010-2520-0719)에게 문의하시면 다음 일정에 대한 안내를 받으실 수 있습니다.

● 마스터 • 딜러분들의 2월 게임 일정을 알려드립니다

(다른 마스터/딜러분들도 3월 게임 일정이 정해지면 사무실로 알려주세요)



이혜영 마스터

· 통찰력게임 시범게임 2/13(수) 2:30-5:30 (참가비 5만원), 서울 마곡 엠벨리
· 통찰력게임 딜러교육 2/16(토) 10:00-18:00 서울 미내사 강의장
· 문의 010-5323-4893



홍성향 마스터

· 통찰력게임 딜러교육 2/12, 2/21 9:30-13:30, 부산
· 문의 010-2520-0719



박은경 딜러

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

25차 통찰력게임 워크숍 참가자 후기

스스로 깨닫고 변화되게 힘을 주다

파워(한의사)

이 게임을 하고 싶다는 마음이 들었던 동기는 "1년치 심리상담을 받은 느낌이다"라는 후기에서 궁금함이 컸었고 통찰력게임의 카드나 방식이 아주 흥미로워보였기 때문이었다.

경험하고 난 후 나의 소감은 문제 해결을 하고 싶은 주제가 있는 사람에게 이 게임은 정말 강력한 해결책을 준다는 것이다. 내 마음의 뿌리인 잠재의식에서 내 스스로 깨닫고 변화되게 하며 힘을 주었다.

나의 고민이 나왔을 때 그 정도로 간절한지 몰랐었는데 그것이 정말 나의 마음 깊은 곳에서 간절히 원했던 것이었음을 발견했다. 그리고 그 문제의 해결을 위한 다양하고 구체적인 방법들까지 찾아가며 아주 신선하고 행복한 결과를 보게 되었다.

이 주제를 품고 계속 지내는 법과, 힘을 얻는 느낌을 신체와 앵커링하는 방법, 내 안의 상처나 트라우마를 없애는 신기술까지 너무 많은 보물들을 받을 수 있었던 보물상자 같은 게임이었다.

이 정도 시간과 돈을 투자해서 이만큼 효과적인 힐링과 문제 해결 솔루션을 내 안에서 제대로 찾아주는 다른 방법이 있을까 싶을 정도로 진짜 진짜 최고였다.

단 이 게임에 진실하고 솔직하게 자신의 내면을 들여다볼 한줌의 용기는 꼭 필요하다. 그 용기가 이 게임을 통해 나를 제대로 된 길로 인도한다. 이 게임의 딜러교육, 마스터교육도 더 받고 싶은 소망이다.

게임이 이렇게 훌륭하게 진행된 데는 탁월한 마스터 이원규 선생님의 지혜로운 인도 덕분인 것 같다(다시 한 번 감사드립니다. 선생님!!).

많은 분들이 이 게임을 경험해 내면의 생생한 본질적인 나 자신을 다시 한 번 만나보는 소중한 기회를 누리기를 바란다.

감정은 행동의 동기이자 동력의 원천

호호(한의사)

주제와 관련된 생명력카드의 키워드: 확신, 놓아줌, 자발성, 정의, 아름다움

확신: 나의 주제와 관련된 가장 중요한 키워드이다. '자기 확신'이 들어야 청자를 설득시킬 수 있다. "기쁨"의 감정이 나의 확신의 스위치가 되어주었다. 성취의 순간에 가슴이 벅차고, 그 기억들이 내 발밑으로 쌓여 안정감의 기반이 되며 뿌리 깊은 확신으로 설득의 말이 나올 수 있다. 파워님의 말씀대로 "거울"을 닦는 마음으로 진실 되고 신실한 마음으로 한의학을 하며 내 거울로 타인을 비춰줄 수 있다면 마음이 늘 안정될 것이다. 환자를 늘 진심으로 대하자는 명제 또한 확고한 신념으로 만들어 설득의 말에 힘을 싣도록 하자.

놓아줌: 마음이 안정되려면 놓을 때 잘 놓아주어야 한다. 슬픔은 '상실감'에서 기인한다. 나를 믿어주는 환자를 치료하지 못했을 때, 무지로 인해 설득력이 떨어지는 나를 발견했을 때, 나는 슬퍼진다. 나는 나에게 소중한 사람과 멀어졌을 때, 사랑하는 사람과 함께 있지 못하는 순간에 상실감을 느끼며 슬픔을 느낀다. 그리고 그 사람이 내게 소중했음을, 또 내가 사랑하고 있음을 느낀다. 그래서 가끔은 내가 소중하게 생각하는 사람에게 나를 희생하고 잘해주면서 상대방이 내가 없는 시간, 공간에 상실감을 느끼기를 바란다. 슬픔은 내가 타인에게 잘해주게 되는 계기가 된다. 나는 잊을 수 없는 사랑은 슬픔을 간직하고 있다고 생각한다. 한의원에 오는 한사람 한사람에게 진실되게 치료하고, 사랑하고, 그에게 가장 올바른 조언을 해주자. 그가 나를 잊지 못하도록. 그리고 내가 해줄 수 없는 것은 놓아주자. 그리고 그 상실감을 다시는 느끼지 않도록 더욱 실력 있고 현명해지자. 더 나아가 내가 존재했던 이 세상이, 내가 떠나갈 때 슬퍼하도록 더 베풀고 헌신하며 살다가 그후에 내 삶을 놓아주어야겠다.

자발성: 내가 아주 잘하는 것. 자발적으로 변해야 한다. 변화는 밖에서 오는 말이 아니라, 내면에서 올라오는 말로 인해 가능하다. 나의 잘못된 행동패턴을 바꿔 보고, 내 잘못된 행동에 합리화를 하지말자. 합리화는 자기방어와 자신에 대한 거짓말로 발전적인 에너지가 나오지 않게 한다. 나는 앞으로 나의 자발적인 의사에 의해 1. 상대방에게 맞는 방식을 관찰하고 연구해서 같은 내용이라도 상대방이 기꺼이 받아들이도록 언어를 구사하도록 한다(사람과 상황에 맞는 표현방식/ 환자들한테는 정확하게, 예쁘게) 2. 나는 앞으로 모든 약속에 10분 일찍 나가서 만남을 준비한다.

정의: 정의로운 사명감을 갖자. 나는 두려웠다. 내가 잘 모르는 것이, 잘 몰라서 남에게 손해를 끼치고 내가 실패하는 것이 두려웠다. 그래서 알기 위해 노력했다. 정의로운 방식으로 살아남고 싶었다. 내 친구들은 많이

두려워하고 있다. 알지 못해서, 정의롭지 않은 방식으로 살아남고 싶지 않아서, 자신의 일에 확신이 없어서 두려워하고 있다. 나는 진실 되고 진정한 치료를 통해 환자를 돕고, 진실 되고 정의로운 방법이 퍼지도록 하여 친구들을 도와주고 싶다. 올바른 치료로써 '돈'을 벌고 '힘'을 얻을 수 있는 방식을 열어주는 통로가 되면 좋겠다.

아름다움: "진실"을 아름답게 바꾸고 타인이 아름답다 느끼는 방식으로 소통하자. 그리고 아름다움이 주는 부가가치를 타인과 나누자. 친절은 내가 넘쳐나서 남한테 베풀 수 있는 것이다. 아름다운 감정들이 내 안에서 넘쳐나서 베풀 수 있는 사람이 되도록 하자. 내가 사랑, 친절, 겸손, 보호, 배려, 유머러스함을 받았을 때의 감정을 떠올리자.

나의 위기:

1. 억지로 긍정적인 사고를 하면 부정적인 감정과 만나게 된다.

머리로 행동하지 말자. 남한테 잘 보이려고 억지로 긍정적인 척 하지 말자.

2. 나는 그 생각을 참을 수 없다.

궁금증이 생기면 나는 조급해진다. 그리고 관계에 초조함을 느낀다. 조급해 하지 말고 여유를 갖고, 궁금증을 풀 수 있는 방식을 도모해보자. 궁금증을 풀기 위해서는 세련된 방식의 말이나 상대방을 존중하는 표현을 쓰는 것이 좋다. 그리고 궁금증이 풀리기 위한 충분한 시간적 여유가 필요하다. cost를 정당히 지불하고 궁금증을 푸는 방법도 있다. 그리고 궁금증이 해결되면 충분히 감사하자.

통찰력게임을 통해 가장 크게 느낀 점

나는 내가 감정적이고 의사표현이 분명한 사람이라는 사실이 두려웠다. 상황과 사람의 타잎에 상관없이 쏟아내는 여과 없는 감정표현이, 감정으로부터 올라온 내 의사표현이 타인이 불쾌하게 느낄까봐 늘 조바심이 났다. 그래서 아예 표현을 자제하는 방식으로 나를 변화시켰는지도 모르겠다. 그렇지만 통찰력게임을 통해 감정이 행동의 동기이자 동력의 원천이 된다는 사실을 알았다. 또한 감정이 진할수록 더 많은 힘이 나고 행동의 동력이 되어줄 것이라는 통찰이 들었다. 나는 내가 감정을 표현하는 것이 문제가 아니고, 감정을 표현하는 방식에 문제가 있다는 것을 알았다. 상황과 사람에 맞는 감정표현과 의사표현을 연구하고 연습해야겠다. 그리고 더 많은 감정들이 내 행동의 도구가 될 수 있도록 많이 느끼고 많이 느끼는 사람이 되도록 해야겠다. 이런 통찰이 일어날 수 있도록 게임을 열어주신 박OO 원장님께 마지막으로 감사드린다.

무의식은 나에게 지속적으로 메시지를 보내고 있었다

태니(유튜브 크리에이터, 방송작가)

내가 주제를 가지고 생각하고 집중하며 게임을 하는 동안 내 안의 무의식을 다시금 확인하게 되었다. 나의 존재 키워드라고 생각하던 창조력, 유머, 사랑을 뽑았을 때 온몸에 소름이 돋듯 기쁘고 행복했으며 다시 '은총'이라는 단어를 뽑았을 땐 개인적으로 영적인 부분에 중요한 키워드를 뽑아서 너무나 신기했다. 또한 위기 카드로 나 자신에게 거짓말을 많이 한다라는 것에는 망치로 한 대 맞은 듯했다. 그 메시지는 내가 남의 요구를 거절하지 못하고 나 자신을 거짓 위로했던 것을 떠올리게 해주었다. 무의식은 나에게 지속적으로 메세지를 보내고 있었으며 내가 원하는 주제를 이룰 수 있도록 무한한 지지와 응원을 보내고 있다는 것을 깨닫고 힘이 났다. 내면의 무의식을 들여다 볼 수 있도록 중재자가 되고, 인내의 거울이 되어주신 마스터님께 감사드린다.

감정/행동의 패턴을 들여다 볼 수 있었던 좋은 계기

달팽이(자영업)

평상시 삶에 대한 고민/생각들이 많았습니다. 느낌과 감정에 대한 구분/차이를 알 수 있었고 함께 하는 구성원들을 통해서도 다양한 관점과 이해의 기술을 배울 수 있어서 유익한 시간이었습니다. 평상시 사용했던 감정/행동의 패턴에 대해서도 들여다볼 수 있는 좋은 계기가 되었습니다.

다양한 느낌들을 존중하고 활성화시킬 수 있도록 평상시에 의식적으로 관찰하고 싶습니다. 이원규 마스터님의 원활한 진행과 풍부한 경험의 지혜가 기억에 많이 남을 듯합니다. 감사합니다. 주변 지인들과 다시 하고 싶은 통찰력게임 강력 추천합니다.

통찰력게임, 그 철학과 구성요소 (1부)

이원규(미내사클럽 대표, 통찰력게임 제작자)

통찰력게임이 개발된 이후 게임 딜러와 마스터들이 점차 많아지면서 게임의 구조와 그 구성요소들의 의미 및 어떤 배경 위에서 그 모든 것이 형성되었는지 알고 싶다는 문의가 있습니다. 특히 딜러 교육을 시작한 마스터로서 게임의 기본철학을 소개하는 글이 있으면 교육에 도움이 되겠다는 요청이 있었습니다. 그래서 이번 호부터는 통찰력게임 보드와 게임 구성 카드들이 이러한 모습을 지니게 된 의미와 그것이 어떻게 무의식의 지혜를 길어올리는 도구가 될 수 있는지, 그 배경이 되는 철학과 통찰을 일으키는 원리들 하나하나를 살펴보려고 합니다. 통찰력 딜러와 마스터들, 그리고 통찰력게임에 관심을 가지고 해보려는 분들에게 도움이 되기를 바랍니다.

먼저 이 게임은 초기 개발에 참여해주신 미내사 운영위원들이 커다란 힘이 되어 주셨다는 것을 알려드립니다. 그분들이 없었다면 이 게임은 출현되지 못했을 것입니다. 이 자리를 빌어 천강, 화동, 구당, 초현, 우심, 칼라, 우현, 허유 외 여러분께 깊이 감사드립니다.

개인성의 경계가 희미해진 '의도'가 무의식을 항해한다

무의식의 바다는 심오하고 방대한 지혜의 보고입니다. 왜냐하면 지금 이 순간 우리 감각으로 들어오는 막대한 정보는 99.99% 모두 무의식에 쌓이기 때문입니다. 그것이 사실이라는 것을 어찌 알 수 있을까요? 아주 간단한 실험을 해보면 알 수 있습니다. 지금 눈앞에 있는 물건 하나에 주의를 주어봅니다(실제 하나의 물건에 주의를 주어 본 후 실험해보면 더 분명히 이해할 수 있습니다). 예를 들어 책상 위의 컴퓨터를 보고 있다면 당신은 컴퓨터를 '의식'하고 있을 것입니다. 자, 이제 주의를 돌려 주변을 바라보면 컴퓨터 옆의 안경집이나 탁상시계, 연필꽂이, 전방의 유리창 등도 볼 수 있습니다. 그렇다면 컴퓨터를 보고 있을 당시에는 이 물건들이 보이지 않았을까요? 아닙니다. 그것들은 모두 눈에 들어왔던 것들입니다. 왜냐하면 우리 눈은 전방 180도에 대해 모두 열려있기 때문입니다. 감각생리학에서는 지금 이 순간 우리 눈으로 초당 200만 비트의 정보가 쏟아져 들어오고 있지만 우리 의식이 처리할 수 있는 것은 초당

10비트에 불과하다고 말합니다. 그러면 나머지 199만 9990비트는 어디로 가는 것일까요?

바로 그렇습니다. 모두 무의식에 무차별적으로 저장됩니다. 그것은 시각視覺 뿐만 아니라 청각과 후각, 미각, 촉각적 정보에도 적용됩니다. 그렇다면 우리가 살아오는 과정에서 쌓인 이 수많은 무의식적 정보와 우리 부모님, 조부모님, 조상들이 경험한 막대한 무의식적 정보는 모두 어디로 간 것일까요? 바로 당신의 개인 무의식과 그것이 뿌리박고 있는 인류의 집단 무의식에 무차별적으로 저장되어 존재하는 것입니다.

그러나 그 정보들은 거의 사용되지 않고 있습니다. 왜냐하면 우리 삶의 '의도'는 너무도 작고 보잘 것 없어서 무의식의 심대함을 필요로 하지 않기 때문입니다. 마치 정원에 작은 물길을 내는 데 거대한 크레인과 120톤 대형 포클레인을 사용할 필요가 없이 작은 삽 하나면 되는 것과 같습니다. 그러니 무한한 무의식의 정보를 잘 사용하고자 한다면 자신의 뜻이 개인의 이익이 아니라 주변과 전체의 이익에 두면 둘수록 더 훌륭히 쓰일 수 있을 것입니다. 그때 집단 무의식이 작동할 것이기 때문입니다.

무의식에는 개인의 무의식이 있고, 인류의 집단 무의식이 있으며, 생명계의 무의식이 있어서 이 모두는 어떤 형태로든 연결되어 있습니다. 먼저 생명계의 무의식은 전체 자연自然을 조화롭게 하는 데 늘 쓰이고 있으며, 인류의 집단 무의식은 인류 전체를 조화롭게 하는 데 쓰이고 있고, 개인의 무의식은 개인의 삶이 조화롭고 균형 잡히도록 하는 데 쓰이고 있습니다. 그렇기 때문에 지금 마음에 뭔가 불편한 느낌이 일어난다면 그것은 무의식이, '당신은 부조화의 길로 가고 있다'라고 보내오는 신호라고 보면 틀림없습니다.

예를 들어, 오늘 낮에 친구와 말다툼을 하다가 그에게 심한 말을 하고 말았습니다. 당시는 화가 나서 거칠게 내뱉은 말이었지만 돌아와 생각해보니 너무 심했던 것 같습니다. 그리고 후회가 되며 가슴 아프게 자책을 합니다. 우리가 흔히 겪는 일입니다. 그렇다면 왜 이런 자책을 하게 되는 것일까요? 그것은 나의 무의식이 친구의 무의식과 인류의 집단 무의식 차원에서 연결되어 있기 때문입니다. 마치 왼손이 오른손을 때리면 몸 전체에 아픔이 전달되고, 종국에는 왼손도 그 아픔을 알게 되어 다음부터는 그렇게 하지 못하도록 하는 몸의 생리적 작용과 같습니다. 나와 친구는 집단 무의식 차원에서 함께 연결되어 그 차원에서는 하나이기에 내가 아프게 한 친구의 마음이 다시 내게로 돌아와 그 아픔을 느끼게 하여 앞으로 조화로운 관계를 유지하라는 무의식의 신호인 것입니다. 바로 이런 무의식의 신호는 우리를 더 깊은 차원에서 조화롭게 하고 그를 위해 지혜를 빌려줍니다.

그렇다면 이 방대하고 깊은 무의식의 지혜를 어떻게 끌어내어 사용할 수 있을까요? 단순하게 말하자면 두 가지 길이 있습니다. 먼저 개인의 목적을 향해 강렬한 의도가 형성되는 '절실함'이 그 하나요, 의도가 개인이라는 표면의식을 넘어 전체의 이익을 향하는 '심오함'이 그중 두 번째입니다. 이 두 가지 길은 모두 '개인의식'이라는 '틀'을 뚫고 무의식 속으로 깊이 침잠하게 해줍니다.

그런데 여기 흥미로운 점이 있습니다. 만일 그러하다면 '개인의식'의 틀을 뚫고 개별적이

지 않은 무의식 속으로 들어가는 것은 '누구'일까요? 개인의식의 틀을 넘어갔다는 것은 이미 '개인'이기를 멈춘 것일 텐데 말입니다?

그것이 바로 개인성의 경계가 희미해진, 절실한 의도 또는 전체를 위한 '의도'입니다. 이 의도만 살아남고 그 외 모든 개별성이 사라지면 개인의 틀에 많이 묶이지 않게 됩니다. 그때 '개인이라는 틀' 밖의 무한 정보에 접근할 수 있는 가능성이 생기는 것입니다. 이것을 에른스트 크리스Ernst Kris는 '자아의 주도 아래 일어나는 퇴행regression in the service of the ego'이라고 불렀습니다. 즉, 창의적인 사람들에게는 특정한 방식으로 무의식적 자아와 의식적 자아 사이를 비교적 자유롭게 오갈 수 있는 통로가 생기는 순간이 있다는 것이다. 보통 퇴행退行이란 자아가 형성되기 이전이나 원시적인 자아로 되돌아가는 것을 말합니다. 어린아이로 돌아간다는 말입니다. 이때는 '자아'가 힘을 발휘하지 못합니다. 그리고 이제 성숙한 자아를 경험한 성인成人으로서 정신이상이 아닌 이상 어린아이로 돌아가는 일도 없습니다. 그런데 창의적인 사람들은 바로 이 개인성이 약화되지만 '의도'는 살아있는 퇴행의 상태를 의도적으로 불러일으켜 개별성이 없는 무의식으로 들어가는 문을 발견했으며 그 속을 미묘한 의도를 가지고 항해한다는 것입니다.

통찰력게임 보드의 커다란 '사각형(삶의 길)'은 바로 이 '개인의식의 틀'을 상징합니다. 그리고 그것을 둘러싸고 있는 '원형(근원)'은 무의식 속에서 '빛나는 지혜'의 상징입니다. 처음



우리는 이 원형에서 생명력을 얻어 개인의식의 틀인 사각형 안으로 탄생하게 됩니다. 이것이 게임의 시작입니다. 우리의 삶이라는 것은 자신의 절실한 주제를 품고, 개인의식이라는 '타고난 경향성'의 틀 속으로 빠져들어 희로애락(목화토금수의 감정 자리)을 거치고, 그 과정에서 관계맺고(어울리기 카드), 생명의 기쁨을 추구하며(생명력 카드), 장애를 만나고(위기 카드), 통찰을 얻어(깨어있기 카드) 다시 이 개인이라는 틀을 빠져나와 통찰을 일으키는 전체로 회귀하는 과정입니다.

(다음 호에 계속)

코칭 철학의 심리학적 토대에 관한 연구 (6부)

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)

3) 새로운 인식을 토대로 세운 실행 계획을 실천하다

제대로 깨달음을 얻은 사람은 자연스레 그 깨달음을 삶에 반영하게 된다. 이것은 마치 맛 좋은 고급 음식을 먹어본 사람이 이후에 질 나쁜 음식을 마주했을 때 그것이 좋지 않은 음식임을 인식할 수 있거나, 더 이상 먹지 않게 되는 것과 같다. 이와 같이 코칭에서도 고객(연구 참여자)은 자신의 코칭 주제, 목표와 관련하여 얻은 새로운 인식이 자신에게 주는 영향이 컸을 때, 이를 자연스레 실제 삶에 반영하게 된다. 코칭에서 얻은 새로운 인식이 삶에 반영된다는 것은 고객의 달라진 행동을 통해 드러난다. 코칭에서 '실행', '행동'은 매우 중요하다. 그것은 고객의 삶에 변화를 일으키는 핵심 요소이다. 실행이 없는 코칭은 그 효과를 보기 어렵다. 이에 많은 코치들은 어떻게 하면 고객 스스로가 수립한 실행 계획을 실제 행동으로 옮길 수 있게 할 것인가에 대해 고민한다.

(1) 의외로 행동하는 것이 쉬웠어요

늘 해야지 하던 것을 해내기까지는 어려웠지만 막상 해 보니 별로 어렵지 않을 때가 있다. 본 프로그램에서는 각 고객(연구 참여자)의 실행 계획을 고객 스스로 자신의 삶에서 점검 구조를 만들고 노력하는 것으로 설계했다. 이 때 코치는 고객의 실행 계획에 대한 실행을 평가하지 않고, 실행할 수 있는 동기부여를 돕는 역할을 한다. 이에 모든 세션마다 종료 전에 해당 코칭 세션을 통해 새롭게 인식한 것을 기반으로 다음 한 주 동안의 실행계획을 세우도록 했다. 이 때 해당 실행계획은 각 개인의 주제에 있어 다소 도전적인 면이 있었다. 그러나 자신의 주제와 목표 관련하여 얼마나 인식이 컸느냐에 따라 자연스럽게 행동은 이어졌다. 세션 시작 마다 '한 주 어떻게 지냈느냐'는 코치의 질문에 해당 실행계획을 실제 행동으로 옮겼다는 경험담을 들을 수

있었다.

참여자 D-3: (1번째 세션에서 '건강관리의 필요성'와 '자녀에게 미안한 마음이 있음을 알아채고 앞으로 잘해줄 것에 대한 다짐'에 대해 인식한 후) "요번에 내려갔을 때 걔(자녀)한테 집중적으로 신경을 많이 썼어요. 걔를 따뜻하게 포옹하고, 보듬어주고… 걔한테 포커스를 맞춰가지고 해줘야겠다고 생각했어요. 1번째 세션을 통해 그 동안에 보지 못했던 것을 끄집어내서 보게 됐고, 그로 인해서 깨닫게 돼서 그거를 조금 더 집중적으로 하게 된 거고, 그러다 보니까 운동, 건강이란 것도 나오고, 왜 건강을 챙겨야 하는지도 나왔고… 그렇게 해서 건강도 챙기게 됐고요."

참여자 B-4: (4번째 세션 '중간점검'시 자신의 변화에 대하여 이야기 나눌 때) "제가 좀 바뀐 게 예전에는 남들한테 보여지는 것들. 남들에게 사랑받기 위한 시간을 대개 많이 들였었는데 그런 걸 다 지웠거든요. 거의 다. 인스타그램도 지우고 페이스북도 안 하고…. 굳이 의미가 없었어요. 사실 지우고 나니 마음이 편하고…. 사실 왜 지웠냐면 제 스스로 그냥 제 감정에 집중하는 게 조금 더 흥미롭고 재밌었어요. 더 보람 있다고 생각이 들고…. 남에게 초점이 대개 강했는데, 그게 제 스스로한테로 많이 바뀐 것 같아요."

코치: "관심사가 옮겨가셨네요."

참여자 B-4: "그런 것 같습니다. 그래서 예전에는 이동할 때 음악 듣고 그랬는데 이제 순간순간 느껴지는 것들에 집중하려고 하는 내 모습이 좀 변한 것 같아요. 진짜 제 인생 숙제였던 아빠를, 아빠에 대한 원망 같은 게 있었는데 그걸 많이 이해하게 되면서 용서하니까, 마음이 가벼워졌고, 그거 하나만으로도 너무 큰 걸 얻어간다는 생각이 들어요."

참여자 E-4: (4번째 세션 '중간점검'시 자신의 변화에 대하여 이야기 나눌 때) "저는 '도전하기를 원한다'가 문장인데 이거에 있어서 긍정적인 건 저 스스로 뭐라도 도전을 했나, 예를 들어 내가 알아보기로 한 걸 했는가, 오늘 만난 관계에서 긍정적으로 기쁘게 대했는가 등 이런 작더라도 뭔가에 도전했다라는 것을 찾게 된다는 거예요. 우리 아기에 대해 이런 면을 발견했다 같은 이런 긍정적인 생각을 자꾸 제가 하려고 하는 거예요. 긍정적인 걸 찾으려고 하는 게 있는 것 같아요."

참여자 B-5: "아, 그거 잘 추진했습니다."

코치: "오, 어떤 거였지요?"

참여자 B-5: "뭔가 평소랑 다르게 추진했던 게, 좀 더 명확하게 제 계획을 수립했고, 그거대로 해야 할 것들을 세웠어요. 그리고 그걸 체크해가면서 진행했어요. 제 스스로 돌아봤을 때… 자신감도 훨씬 더 업 됐고, 좀 잘 했던 것 같습니다. 신경 썼던 것 같습니다."

참여자 D-5: "저는 베풀었어요. 베품 그걸 실행했어요."

(2) 행동에 옮기고 나니 다시 인식이 확장돼요

늘 머릿속에 생각으로만 있던 것을 실제 행동으로 옮기고 나면 관련한 새로운 인식, 배움이 뒤따른다. 이것은 실행 계획을 세울 때에 가지고 있던 인식 수준에서 확장된 것으로 지속적인 행동이 이어질 때 꾸준히 인식은 커지게 된다. 이는 코칭에서 말하는 경험을 통해 배움을 얻는 것을 의미하는 '경험 기반 발견적 학습' 프로세스를 보여준다.

참여자 A-4: "부채 정리는 조금 진행했어요. 목록도 작성했고요. 그런데 이게 의외로 제가 생각했던 것보다 너무 큰 거예요. (약간 웃음). 이게 두려웠었구나… 그 동안 미룬 것이 이게 두려워서 미뤘나, 회피하고 있었나…."

코치: "이거라는 것은 구체적으로 무엇인가요? 무엇이 두려웠나요?"

참여자 A-4: "해야 할 것이…, 해결해야 할 것이 생각보다 많고…, 정리 같은 경우에는…, 음…, 제가 정리에 재능이 별로 없어요. 그래서 이걸 하기 위한 시간 투자나 하고난 후의 결과 만족도… 이런 것들이 별로 그렇게 기대되지 않았다는 것…. (전원: 다 같이 웃음) 그래서 별로 하고 싶지 않다는 마음이 강했던 것 같아요. 그래서 회피하지 않았나란 생각이 들어요."

참여자 C-4: "저는 나누고 싶다라는 거에 있어서 지난 일주일 동안에 제 주장을 하게 되더라고요. 이전까지 저는 표현을 안 했었거든요. 나누고 싶다가 내가 가지고 있는 감정의 표현을 하게 되는 거예요. 내 감정을 이야기 했던 것 같아요. 그 이야기를 하고 나를 바라보고, 이래서 나누고 싶다가 그냥 내가 다가가고 싶다는 건데, 결국 나의 감정을 표현하는 거예요. 기차에서 제가 옆 사람이 시끄럽게 통화할 때 '저기요, 전화는 좀 자제해 달라, 밖에 나가서 해 달라'고 요청하는 와중에도 제 마음을 바라보려 노력했어요."

참여자 A-5: "음… 정리해야 하는 거에 있어서… 아침에 명상하고, 일어나서 정리를 한 번에 하지는 않고 새로 발생한 거, 닥친 거에 대해 바로 해결하려 했어요. 바로바로. 저는 해결할 수 있는데도 불구하고 안 하는 습관이 있는 거예요. 버릇이…. 이렇게 방치하고 외면하고 무관심하게 구는 게 있는데, 그거를 당면할 때마다 해결하자. 바로바로 해결하자. 즉시 해결하자. 이거에 조금 초점을 맞춰서 진행했습니다.

코치: "그렇게 해결해 보시니까 어떠셨어요?"

참여자 A-5: "음, 작지만 설거지 등 내 행동에 있어 미루는 부분들에 대해 각성되었어요. 예를 들어 설거지도 미뤄뒀다가 나중에 해야지 하는데, 그거를 그 자리에서 바로바로 하려는 의지가 생기고, 실제로도 그래서 많이 했었어요."

코치: "해보시니까 마음은 어떠셨어요?"

참여자 A-5: "음… 조금 더 동기를 갖게 됐다고 해야 하나. 앞으로도 더 하고 싶다는 의욕, 이렇게 할 수 있겠구나 하는 자신감 같은 것들이 있죠."

(다음 호에 계속)

통찰은 어떻게 일어날까요? (22) 에릭 캔델

통찰의 시대

고속도로에서 어느 길로 가야 하는지를 파악하거나 산수 문제를 푸는 것과 같은 몇 되지 않는 대안을 놓고 단순한 정량적 결정을 내릴 때에는 의식적 사고가 더 나을지도 모르지만, 어떤 자동차를 살지 고를 때, 직업을 바꿔야 할지 결정할 때, 그림을 미적으로 평가할 때처럼 가능한 대안이 많은 복잡하고 질적 결정 앞에 서면 의식적 사고는 금방 지리멸렬해진다. 이것은 의식이 주의를 동원하기 때문이다. 이때는 무의식적 사고가 더 낫다.(저자 주).

우리는 복잡한 인지 작업에서 무의식이 정확히 어떤 역할을 하는지 알지 못한다. 하지만 무의식적 정신 과정이 몇 가지 항목을 체계적이고 일관적인 방식으로 동시에 처리할 수 있는 반면 의식적 주의는 한정된 양의 정보에만 초점을 맞출 수 있다는 개념을 토대로 네덜란드 사회심리학자 압 다익스터하우스Ap Dijksterhuis는 흥미로운 개념을 제시한다. 우리의 의사결정에서 무의식적 사고와 의식적 사고가 하는 역할에 중요한 차이가 있다는 것이다.

다익스터하우스는 의식적 사고가 뇌의 처리 능력 전체 중 극히 일부만을 나타낸다고 본다는 점에서 프로이트와 생각이 같다. 게다가 고속도로에서 어느 길로 가야 하는지를 파악하거나 산수 문제를 푸는 것과 같은 몇 되지 않는 대안을 놓고 단순한 정량적 결정을 내릴 때에는 의식적 사고가 더 나을지도 모르지만, 어떤 자동차를 살지 고를 때, 직업을 바꿔야 할지 결정할 때, 그림을 미적으로 평가할 때처럼 가능한 대안이 많은 복잡한 질적 결정 앞에 서면 의식적 사고는 금방 지리멸렬해진다. 이것은 의식이 주의를 동원하기 때문이다. 주의는 소수의 가능성만을 살펴볼 수 있으며, 때로는 한 번에 한 가지에만 집중할 수 있다.

이와 달리 무의식적 사고는 많은 과정을 별도로 다룰 수 있는, 뇌 전역에 퍼져 있는 자율적이고 분화한 연결망으로 구성된 복잡한 그물이다. 다익스터하우스는 아주 많은 기억–즉 지각, 운동, 인지 기능을 간직한 절차기억–이 무의식적이기 때문에, 많은 대안을 동시에 비교할 것을 요구하는 결정을 내릴 때에는 무의식적 사고가 더 낫다고 주장한다.

다익스터하우스는 전형적인 의사 결정 실험에서, 참가자들에게 네 아파트에 관한 복잡하고도 상세한 정보를 주었다. 정보에는 한 아파트는 안 좋게 묘사되어 있었고, 두 아파트는 중립적으로 기술되어 있었으며, 나머지 한 아파트는 좋게 묘사되어 있었다. 다익스터하우스는 참가자들 모두에게 동일한 정보를 준 뒤에 자기가 쓸 아파트를 하나 골라야 한다고 말

했다. 그런 뒤 참가자들을 세 집단으로 나누었다. 한 집단에는 정보를 읽자마자 평가를 내리도록 했다. 이 집단은 첫인상에 깊이 의존했다. 두 번째 집단에는 정보를 읽고 3분 동안 생각할 시간을 가진 뒤에 선택하도록 했다. 이들은 의식적 사고에 의존했다. 세 번째 집단에는 철자 맞추기처럼 의식적 사고를 방해하는 과제를 3분 동안 하도록 해 정신을 흐트러뜨린 뒤, 따라서 무의식적 사고가 이루어질 시간을 갖도록 한 뒤에 선택을 하도록 했다. 신기하게도 정신을 산만하게 했던 세 번째 집단이 좋은 아파트를 고를 가능성이 훨씬 더 높았다. 다른 두 집단은 그렇게 많은 변수를 다루는 과제가 너무 어려웠기 때문에 제대로 선택을 하지 못했다.

이 결과는 직관에 반하는 듯하다. 여러분은 많은 변수를 수반하는 복잡한 결정이 상세한 의식적 분석을 요구할 것이라고 생각할지도 모르겠다. 다익스터하우스는 정반대로 무의식적 처리 과정이라는 분산된 자원들이 여러 변수가 수반되는 생각에 더 적합하다고 주장한다. 시지각과 감정을 다루면서 살펴보았듯이, 뇌는 하향 처리와 상향 처리를 둘 다 한다. 의식적 사고는 하향 처리 방식이며, 기대와 내면 모형을 안내자로 삼는다. 의식적 사고는 계층적이다. 다익스터하우스는 무의식적 사고가 상향적으로, 즉 비계층적으로 이루어지며, 따라서 개념들의 새로운 조합과 순열을 찾아내는 데 훨씬 더 융통성을 발휘할 수 있을 것이라고 주장했다. 의식적 사고 처리 과정이 정보를 빠르게 통합하다 보니 때로 상충하는 결과는 내놓는 반면, 무의식적 사고 처리 과정은 더 천천히 통합함으로써 더 명쾌한, 아마도 갈등이 더 적을 느낌을 생성한다.

이렇게 무의식적 사고 과정을 강조하는 견해가 새로운 것은 아니다. 19세기의 위대한 독일 철학자로서 프로이트에게 큰 영향을 미친 아르투어 쇼펜하우어는 창의적인 문제 해결에서 무의식적 정신 과정이 어떤 역할을 하는지에 대해 썼다.

> 우리 사고의 절반이 무의식적으로 이루어진다고는 거의 믿기지 않는다.... 내가 이론적이거나 현실적인 어떤 문제의 사실관계 자료에 몰두해 왔다고 하자. 그 문제를 다시 생각하지 않아도, 때로 며칠 뒤에 답이 지극히 저절로 내 머릿속에 떠오르곤 한다. 하지만 그 답을 내놓은 머릿속의 작동 과정은 계산기의 작동 과정과 마찬가지로 내게는 수수께끼로 남아 있다. 다시금 무의식적 사고 과정이 진행된 것이다.

의식적 의사 결정이 무의식적 의사 결정보다 더 나은 상황에 초점을 맞춘 실험도 많이 이루어져 왔다. 많은 결정은 확률과 가치가 서로 다른 것들을 놓고 고르는 과정이다. 그런 상황에서 최상의 결정은 선택의 기대 효용을 최대화하는 것이며, 그것은 의식적 주의를 요할 수 있다. 하지만 흥미로운 점은 우리가 무의식적 정신 과정을 사용하여 중요한 결정을 내릴 수 있고, 그 무의식적 과정들이 창의성에 기여할 수 있다는 것이다.

《통찰의 시대》(에릭 캔델 지음, 이한음 옮김, 알에이치코리아)에서 발췌