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 3월 (제 23호)

소리 명상

우리 회원 한분은 깊은 명상 수련을 하는 동시에 400병상을 가진 대형 병원의 원장이자 이사장입니다. 이분에게 이 두가지, 즉 내면으로 향하는 길과 외부의 사회적 활동을 동시에 잘하기는 쉽지 않은데 어떻게 그렇게 잘해나가는지 궁금해져 최근 대화를 나눈 적이 있습니다. 그러자 아침에 일어나 도레미파솔라시도 소리명상을 매일 한다는 것입니다. 그러다보면 걸려있던 문제에 대한 해답이나 힌트들이 마음에서 올라와 해결된다는 것이지요.

자, 그렇다면 왜 이런 일이 벌어지는 것일까요?

첫째, 마음 속 저변에서는 병원을 유지하기 위한 의도가 늘 깔려있습니다. 이것이 삶의 주제 역할을 합니다. 두 번째 '아침에 일어나서'라는 말입니다. 잠에서 막 깬 아침 시간은 의식이 아직 활발하게 작동하기 전이고, 무의식의 문이 닫히기 전이어서 마음의 새벽과 같은 시점입니다. 이 아침 시간은 창의성의 본질을 연구한 정신의학자 낸시 앤드리슨이 "졸음이 채 가시지 않은 뇌는 느슨하고 무질서하며, 인습에 얽매이지 않은 온갖 착상들에 열려있는 상태"라고 말하는 통찰을 위한 최적의 시간입니다. 세 번째 '도래미파솔라시도' 소리명상 입니다. 우리의 몸은 크게 지성적인 뇌와 감성적인 가슴, 에너지적인 아랫배라는 세가지 커다란 특성을 가진 체體입니다. 이 세가지 센터가 원활히 움직이면 가장 최고의 통찰이 일어날 조건이 됩니다. 그분이 하는 아침의 소리명상이 이 세가지 센터의 에너지가 막힘없이 진동하고 순환하도록 하는 역할을 한 것입니다.

뇌는 지성의 중심이며 세밀한 분별이 가능하도록 하는 곳이므로 이 곳이 안정적으로 잘 움직여야 합니다. 가슴은 인체에서 가장 강력한 전자기장을 발생시키는 심장이 있는 곳이며 이 심장의 파동은 뇌파에 영향을 미친다는 것이 미국 심장연구소의 20년간의 연구결과입니다. 따라서 심장이 안정되면 뇌파가 안정되고 그에 따라 심신이 안정되어 통찰을 일으키기 위한 최적의 상태가 됩니다. 배는 복안腹案이라는 옛 말에서 보듯이 무의식적 지성을 갖춘 곳이며 활력의 원천입니다. 소리명상을 통해 이 세가지 중추를 조화로운 울림으로 만들어준 것이 문제해결을 위한 통찰을 쉽게 일어나도록 하는 세가지 요소였던 것입니다. 이분은 '의도'와 '무의식의 문이 열린' 아침시간, '지성, 감성, 에너지의 조화'를 일으키는 소리명상을 통해 통찰에 최적의 조건을 만든 것입니다. 왜냐하면 소리는 우리의 몸과 마음을 공명시키는 역할을 하기 때문입니다. 예를 들어, 북은 아랫배를, 징은 가슴을, 꽹과리는 머리를 울려줍니다. 사물놀이가 신명이 나는 것은 이렇게 소리들이 온몸을 울려주기 때문입니다. 이와같이 도레미파솔라시는 우리 몸은 전체를 울려주게 됩니다. 그것이 지성과 감성, 에너지체계를 모두 공명시켜 잠재된 지혜를 끌어올리는 역할을 한 것입니다.

그렇다면 통찰력게임은 이 세가지를 어떻게 달성하고 있을까요?

먼저, 통찰력게임은 '주제'라는 강력한 '의도'를 가지고 시작합니다. 그리고 어울리기(감성), 깨어있기(지성), 생명력(느낌, 에너지)이라는 카드 활동을 통해 우리의 지성, 감성, 에너지적 측면을 끊임없이 흔들어깨워 일으킵니다. 마지막으로 순간적으로 떠오르는 느낌과 이미지 등에 집중하게 함으로써 '무의식의 문'을 열어놓아 그로부터 올라오는 신호를 파악하려 합니다. 이것이 통찰력게임이 무의식의 지혜를 끌어오는 최적의 조건을 만드는 방법입니다.

이원규[1] 두손

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

목차

다가오는 강좌 소개 및 동정 _ 2쪽
통찰력게임 참가자 후기 _ 3쪽
통찰력게임, 그 철학과 구성요소 (2부) _ 4쪽
코칭 철학의 심리학적 토대에 관한 연구 (7부) _ 6쪽
통찰은 어떻게 일어날까요? 책《머리를 비우는 뇌과학》_10쪽

다가오는 강좌 소개

● 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!

● 제 17차 통찰력게임 안내자교육 레벨 Ⅰ(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 5월 24일(금) 오후 2시 ~ 26일(일) 오후 3시
· 장소: 홀로스 함양연수원
· 참가자격: 자기변형게임 및 통찰력게임 딜러
· 신청하기: PC에서는 여기를 클릭!
스마트폰에서는 여기를 클릭!

통찰력게임 동정動靜

● 22차 통찰력게임 딜러교육이 진행되었습니다



이혜영 마스터가 진행하는 22차 통찰력게임 딜러교육이 2월 16일 미내사 서울강의장에서 진행되었습니다. 참가자분들의 후기를 다음 쪽에서 소개합니다.

● 통찰력게임 안내자를 양성하는 교육과정들이 명칭을 달리하여 일원화됩니다

기존의 딜러교육은 통찰력게임 안내자교육 레벨 Ⅲ, 코치나 상담사가 아닌 일반인들을 위한 퍼실리테이터 과정이 통찰력게임 안내자교육 레벨 Ⅱ, 그리고 마스터교육이 통찰력게임 안내자교육 레벨 Ⅰ입니다.

● 마스터 • 딜러분들의 3월 게임 일정을 알려드립니다

(다른 마스터/딜러분들도 4월 게임 일정이 정해지면 사무실로 알려주세요)

이혜영 마스터: 통찰력게임 시범게임 3월 20일(수) 2-5시 (참가비 5만원), 서울. 문의 010-5323-4893
홍성향 마스터: 통찰력게임 및 자기변형게임 / 신청자와 협의 후 진행 /문의 010-2520-0719
박은경 딜러: 자기변형 시범게임/ 신청자와 협의 후 진행 /지역: 수원 영통, 경기 분당 /문의 010-2901-0165

22차 통찰력게임 딜러교육 참가자 후기

스스로에 대한 통찰을 통해 스스로의 고민에 대한 해답이 조금 더 명료해졌던 유익한 시간이었습니다. 깊이 있는 내용이다 보니 하루 만으로 완벽하게 숙지는 어려울 것 같습니다. 더 많은 연습을 통해 스스로의 성찰을 할 수 있었으면 좋겠습니다.
– Stella(강사&컨설턴트)

기다리던 딜러교육이었다. 게임 참가자로 참여할 때는 안내자에 따라 푸욱 빠져서 하다가 안내자가 되고 싶어 수업을 듣게 되었다. 통찰력게임에 대한 전반적인 이해를 명확히 하면서 큰 그림이 그려지게 되어 통찰력게임에 한 발 다가선 느낌이다.
실전 교육을 받으니 안내자의 준비된 마음과 깊은 통찰과 직관, 감각을 통해서 참여자들과 연결되는 종합적 시각이 필요하다는 것을 알았다. 실연을 반복함으로써 완성되어 갈 수 있겠다는 기대감을 갖게 된다.
– 얼쑤(치유사, 상담사)

처음 시범게임을 했던 것과 조금은 다른 느낌의 시간이었고, 명확한 룰이 없이 진행되는 게 처음엔 어렵기도 하지만, 하면서 조금 더 자유롭게 진행할 수 있는 것이 오히려 이점처럼 느껴졌습니다. 개인적인 주제와 관련해서 중간에 문제의 해결점이 보였지만 약간의 두려움이 느껴지기도 합니다. 자기 주제보다는 안내자 역할에 집중하느라 깊이가 조금 부족했다는 느낌은 있었지만 잘 활용할 수 있을 것 같은 기분이 듭니다.
– 최○원(심리상담)

게임을 통해 자기의 생각이나 마음의 느낌을 알고, 그 주제를 놓지 않고 주제를 통해서 자기가 자기에게 이야기를 한다는 느낌입니다.
딜러 교육은 지금 여기 깨어 있는다는 수행으로서의 삶을 이어가게 해서 의미가 있습니다. 카드를 뽑을 때의 긴장과 기대가 호기심을 일으켜서 시간 가는 줄도 모르고 참여했습니다. 카드를 뽑고 나서는 카드가 얘기해주는 것이 무엇인지 집중하게 되고 그 의미를 숙지하게 됩니다. 내 깊숙이 숨어 있는 것도 카드를 통해서 보게 된다는 것이 놀라웠습니다.
– 노래(농업)

게임을 통해 내 스스로 주제를 정하고 질문할 수 있는 기회가 매우 좋은 경험이었다. 선택된 질문에 대해 생각해보고, 느껴보고 또 질문 받는 과정을 통해 집중적으로 자기를 들여다보는 시간이었다. 안내자가 관찰을 통한 질문으로 내가 스스로를 볼 수 있도록 도와주었고, 그 질문을 깊이 끌고 가다 보면 나를 발견할 수 있었다. 이런 통찰게임을 반복하는 것이 성장에 도움이 되고 방향을 정확하게 잡을 수 있을 것 같다.
– 기쁨(상담)

통찰력게임 딜러 교육에 참가하게 되어 의미 있는 시간을 보냈습니다. 통찰이란 자신 안에 있는 것을 알아차리는 것과 내 안에서 찾아낸 효과적인 방법을 구체적 행동으로 옮기는 것이라는 것을 알게 되었습니다. 주제를 정하는 것에서부터 통찰은 시작되었습니다. 내가 진정으로 원하는 무엇인가? 나는 어떻게 살아야 하는 것인가에 대한 질문으로부터 주제가 나오게 되었지요. 안내자로서 상황에 맞는 질문을 하는 것이 생각보다 쉽지는 않았습니다. 앞으로 많은 시연을 통해 게임에 익숙해진다면 더 많은 깨달음을 얻게 될 것 같은 기쁨을 안고 돌아갑니다. 천천히 딜러로서 길에 동행하여 인솔해주신 이혜영 선생님 감사합니다.
– 정심(여행소통가)

여러 번 게임에 참가했는데 할 때마다 새로운 무언가와 만나는 느낌입니다. 딜러 교육이었기 때문에 다른 안내자분들의 질문 스킬 등을 배워가고 싶다는 생각으로 오늘 참여했지만, 역시나 처음 이론교육부터 게임실연 때까지 내내 제 자신을 돌아보고 느끼게 해 줬습니다. 성실성이란 키워드에서 예전처럼 저를 닦달하기보다 무기력하게 늘어졌던 내 자신을 토닥이며 위로할 수 있는 마음이 들어 나와 제 자신을 칭찬해주고 싶은 날이었습니다.
– 고운별(집단 상담)

통찰력게임, 그 철학과 구성요소 (2부)

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 지난 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 살펴보고 있습니다. 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.

(지난 호에 이어서)

인도 요가철학에서는 자연의 흐름을, 어둠인 타마스Tamas에서 빛인 사트바Sattva로 향하는 인간의 라자스Rajas적 움직임이라고 보고 있습니다. 그리고 우리의 고유철학에도 천지인天地人이라는 개념이 있습니다. 땅이라는 굴레地(타마스)를 벗어나 자유로운 하늘天(사트바)로 향하려는 인간의 움직임人(라자스)이라고 할 수 있습니다. 이것을 의식적으로 잘 표현한 것이 인내천 사상입니다. 인내천人乃天이란 '인간이 곧 하늘'이라는 말로, 땅에 붙들려 사는 2차원적 인간에서, 삶이라는 3차원적 움직임을 거쳐, 하늘이라는 4차원으로 도약하는 것이라 할 수 있습니다. 즉, 인간의식의 움직임이 그 경향성으로 한계지어진 '틀'로부터 벗어나 한계없는 무한으로 비상할 때, 인간은 더 이상 틀 속에 갇힌 존재가 아니라 무한에 접속한 하늘과 같은 존재가 되는 것을 상징합니다.

인류에게는 이렇게 공통의 철학이 집단 무의식 내에 원형原型적으로 자리하고 있습니다. 통

찰력게임의 보드판에는 바로 이 타마스, 사트바, 라자스 또는 천지인의 개념이 상징하는 인간의 집단무의식적 원형이 내포되어 있습니다. 즉, 게임판의 원형原型은 하늘, 또는 사트바를, 사각형 틀은 땅, 또는 타마스를, 사각형의 틀 속을 움직이는 말은 라자스 또는 인간의 움직임을 의미하는 것입니다.

그렇다면 인간은 어떻게 하여 사각이라는 틀을 벗어나 원형의 하늘로 도약할 수 있을까요? 통찰력게임에서는 이것을 말의 움직임을 통해 성취해냅니다. 말은 게임판을 움직여 가면서 다양한 경험을 합니다. 생명의 기쁨을 느끼기도 하고 위기를 만나기도 하며 통찰을 일으키기도 하면서 자신의 주제와 연관된 무의식적 깊은 지혜에 접속하는 것입니다. 그것을 위해서 가장 필수적인 조건은 집중과 이완을 동시에 해내야 한다는 점입니다. 우리는 보통 집중을 하면 주의가 레이저처럼 쓰여져 주변이 돌아봐지지 않습니다. 또 주변을 넓게 돌아볼 때는 한 가지에 집중하여 세밀하게 볼 수 없습니다. 이것을 보통은 나무를 보면 숲을 보지 못하고 숲을 보면 나무를 보지 못한다는 말로 표현하고 있지요. 그런데 '나'라는 기존패턴의 틀에서 벗어나 무의식의 지혜로 도약하기 위해서는 이 두 가지가 동시에 일어나야 합니다. 그것은 예술을 감상할 때도 일어나는 것인데, 예술작품을 가장 멋지게 감상할 수 있는 마음의 조건을, 뇌과학자 에릭 캔델은 이렇게 말합니다. "미술작품을 진지하게 감상하는 일은 다른 모든 것을 배재한 채 작품에만 초점을 맞출 것을 요구한다. 하지만 … 통찰을 위해서는 눈을 세부사항과 큰 그림 양쪽을 다 보는 것이 중요하다."

이 말은 강력한 주의력의 집중을 주제에 집중하는 것이 중요하지만, 동시에 너무 세부사항에 매몰되지 않고 전체 그림을 볼 수 있도록 느슨한 마음의 이완이 필요하다는 의미입니다.

그 느슨한 마음의 이완을 게임에서는 다양한 카드를 접하도록 하면서 이루어냅니다. 생명력 카드를 통해 '느낌'에 집중하게 하다가, 위기카드를 통해 '문제의식'에 이르게 하고, 깨어있기 카드를 통해 '무심의 지혜'에 다다르게 하는 등 다양한 카드로 다양한 내적 경험에 접하게 하면서 마음의 기능 어느 한 가지에 빠지지 않게 하여 열어놓게 하는 것입니다. 이것을 프린스턴 대학의 바이오피드백 센터의 레스 페미 소장은 오픈 포커스라 하였습니다. 열린 집중상태라는 것입니다.

우리가 보통 분석적 마음에 집중하게 하면 '느낌'에서는 멀어지게 됩니다. 그러나 너무 강한 감정적 느낌에 빠지면 또한 마음은 거기에 집중되어 제대로 된 분별을 해내지 못하게 됩니다. 따라서 강력한 주제에 몰입되면서도 동시에 다양한 카드의 문구 등을 통해 마음이 하나에 묶이지 않도록 하는 것이 중요합니다. 이것이 우리를 깊은 무의식의 문을 열고, 주제와 연관된 지혜를 길어올리는 열린 집중을 가능하게 할 것입니다.

(다음 호에 계속)

코칭 철학의 심리학적 토대에 관한 연구 (7부)

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)

4) 변화는 신체와 연결되어 일어난다

고객(연구 참여자)은 코칭 프로세스를 통해 목표와 관련하여 실질적인 삶의 변화를 겪는다. 이 때 목표 관련한 변화는 고객의 신체와 연결되어 일어난다. 고객의 내면은 신체와 연결되어 있다. 깊은 인식, 깨달음은 신체를 반응하게 한다. 감정을 움직인다. 고객이 자신의 코칭 목표로 다가가는 길은 그렇게 전인적이고 통합적인 방식으로 벌어진다. 대표적으로 눈물, 화, 몸살 등의 신체 반응에 대한 경험을 아래와 같이 정리하였다.

(1) 눈물이 났어요

눈물은 백 마디 말보다 더 많은 진실한 말들을 담고 있다. 고객(연구 참여자)는 코칭 중 예상하지 못한 눈물과 만난다. 코칭이란 안전지대(safe zone)에서 자신의 이야길 진솔하게 털어놓고 운다. 이러한 안전지대에서 충분히 울어본 고객은 점점 더 자기 내면의 깊은 면들과 만나간다. 알고 있는 듯 했지만 알지 못했던 자신의 진실한 마음과 만난다. 그 중 대표적인 감정표현이 '눈물'이다. 눈물을 흘린 것은 신체인데 변화를 얻는 것은 마음이다. 몸과 마음이 연결되어 있다.

고객의 진실한 눈물은 참여자 간 어떤 힘을 형성한다. 코칭 중 고객이 흘린 눈물은 다른 동료들 역시 더욱 진실하게 코칭에 참여할 수 있는 동기를 부여하고, 더 진짜 자신을 드러낼 수 있는 용기 있는 분위기를 조성한다. 특히 이번 프로그램에서 참여자 C가 흘린 최초 눈물은 다른 참여자들도 자신의 감정에 진실하게 마주할 수 있는 분위기로 전환시켜주었다. 한 번 터진 각자의 눈물은 세션이 진행되는 중에도 쉽게 멎질 않았다. 이에 코치와 동료들은 함께 그 감정에 공감하고, 감정의 변화에 함께 함으로써 존재했다. 그러한 참여자의 태도는 코칭이라는 틀에서

동료 의식을 갖게 했다. 상대의 눈물은 상대의 것만이 아닌 우리 모두의 것이었다.

참여자 C-1 (코칭 목표를 찾아가는 중, 자신의 현재 삶을 이야기하는 상황에서 참여자 C가 눈물을 흘리기 시작했다. 이것은 본 프로그램에서 참여자가 흘린 첫 눈물이었다.)

코치: "이 눈물이 말해주는 것은 무엇일까요."

참여자 C: "(울먹이며) 자기를 좀 알아주라고요…. 그리고 조금 슬픈 마음도 있는 것 같아요. 제 자신에 대해서 너무 자신 없어 하는 마음도 느껴져요. 그걸 제가 지금까지 계속 표시 안 내고 저를 혼자 둔 것 같아요."

코치: "그렇군요…. 요즘 C님의 삶에서 정말 원하는 것은 무엇일까요?"

참여자 C: "그냥 있는 그대로 행복을 느끼고 싶어요. 지금은 뭔가를 자꾸 찾으려하고 있어요. 뭘 하지 않으면 불안해요. 정말 나를 있는 그대로 사랑하고 받아들이고 싶어요. 지금의 저는 행복하지 않은가 봐요(눈물)…."

참여자 E-1 (생명력 카드 '행복'을 바라보며)

참여자 E: "저는 도전하기를 원한다라고 목표를 설정했기 때문에 펼쳐진 카드 중에서 뭔가 비집고 나온 카드들을 뽑았거든요. 그래서 저는 '목적', '성취', '행복'이란 카드를 뽑았어요. 보자마자 드는 생각이 마음속에 와 닿는다는 거였어요. 그 중 '행복' 카드를 보는데(눈물) …."

코치: "네. (침묵) 마음이 울컥하셨군요."

참여자 E: "행복 카드에서 펭귄 2마리와 애기 펭귄이 있는데 그걸 보니 제 가족, 특히 아들이 생각났어요. 어떻게 이 행복 카드에 우리 가족이 나왔지? 했어요. 목적과 성취를 지금 바라고 있지만 나는 이미 아들과 남편으로 인해 어느 정도 행복하다는 생각을 했어요. (침묵) 그러니까 나는 목적을 향해 성취하는 데 몰입해 볼 수 있겠다는 생각, 확신이 들었어요."

어떤 눈물은 예상지 못한 순간에 찾아온다. 그런 갑작스런 눈물은 그 사람 내면의 어떤 존재적 틀이 깨어지고 확장되는 것을 보여준다. 참여자 A는 세션 중 종종 혼자 있는 게 익숙하다고 말했었다. 그러나 세션 중 보이는 참여자 A의 모습은 조금 달랐다. 1번째 세션 때 참여자 C가 눈물을 보일 때도 함께 묵묵히 눈물을 흘렸고, 말로 이야길 나누지 않을 때에도 혼자 기록을 이어가며 가끔 눈물을 훔치는 모습을 관찰할 수 있었다. 아래는 3번 째 세션 때 참여자 D가 생명력 카드 '사랑'을 뽑고 이야기를 나눌 때였다. 참여자 A가 눈물을 훔치기 시작한 장면이다.

참여자 A-3: (참여자 D가 생명력 카드 '사랑'을 뽑고 이야기 나누고 있는 중 눈물을 흘렸다. 이에 코치가 그 눈물의 의미를 묻자) "음… 특별한 건 없어요. '사랑'이란 카드를 보면서 그런 감정이 올라온 것 같아요."

코치: "그 눈물을 통해 알게 된 것은 무엇인가요?"

참여자 A-3: "그냥… 사랑하고 있구나…. 내가 모든 것을 사랑하고 있구나. 삶을 사랑하라…. 더 사랑하라…."

참여자 A는 이후에 본인이 뽑은 생명력 카드 '은총'을 보면서도 한 번 더 눈물을 흘렸다. 나누고 싶은 이야기가 있냐는 코치의 질문에 그저 감사하다는 답을 할 뿐이었다. 그렇게 한 동안 참여자 A는 자신의 존재에게 사랑, 은총이 주는 울림에 머물러 있었다.

(2) 몸이 아파요

일부 참여자들은 프로그램이 진행되는 기간 중 몸살 등 컨디션 난조를 보였다. 흥미로운 것은 몸에 이상을 이야기하는 참여자들이 그 바로 전 세션 때 자신의 주제, 목표와 관련하여 새롭고 강력한 인식을 얻었던 참여자들이란 점이었다. 참여자 B는 3번째 세션에서 자신의 평생 숙제라고 언급했던 아버지로부터의 인정을 향한 열망에 대해 새로운 관점을 얻게 되었고, 호흡, 알아차림 등의 자기 이해를 돕는 활동 등에 점점 더 몰입에 박차를 가하고 있던 시기였다. 그런 그가 4번째 세션에 와서 호소한 것은 몸이 아팠다는 것이었다. 평소 잘 아프지도 않았던 자신인데 많이 아팠었다고 이야기했다. 참여자 C 역시 3번째 세션 때 살아오며 늘 화두였던 자기 자신을 사랑하고 싶다는 문장에서 이미 자기 자신을 사랑한다라는 새로운 인식을 얻었었다. 그 새로운 인식을 얻은 참여자 C의 모습은 긍정적인 에너지가 차오르고, 변화에 대한 의지도 느껴지는 모습이었다. 그랬던 참여자 C가 4번째 세션에 와서 호소한 것은 내면 깊이 흐르고 있던 감정들의 일어남이었다. 아이러니하게도 자신을 사랑한다라는 기쁜 소식을 깨닫자마자 가장 깊이 내재되어 있던 분노, 우울 등의 감정들과 직면하게 된 것이었다. 참여자 B, C 모두 다른 참여자 대비 목표에 대해 새로운 인식을 얻고, 행동과 모습의 변화 속도가 다른 참여자 대비 상대적으로 빠른 편이었는데, 4번째 세션 때 두 참여자 모두 세션과 세션 사이 몸과 관련된 강렬한 경험을 했다.

참여자 B-4: "저는 지금 아주 나이스하진 않은데, 요 며칠 몸이 안 좋았어요. 저는 제 자신의 마음을 만나고 저에 대해 생각을 하는 시기를 보내면 뭔가 더 건강할 줄 알았는데 바로 아파서 너무 놀랐어요. 이제는 대개 내 몸이 자기한테 귀 기울여주니까 고마워해하면서 건강해지겠구나란 느낌이 들었고, 앞으로 안 아플 것 같다는 느낌을 받았는데 바로 아프더라고요. 엄청 아팠어요. (전원: 함께 웃음) 제가 살면서 소화가 안 돼 본 적이 없는데 소화가 딱 안 되기 시작해가지고 한 4-5일 정도 소화가 안 돼서 진짜 힘들었어요."

참여자 C-4: "어제까지 조금 피곤하고 다운됐었어요. 몸이 쳐지니까 마음도 우울했고요. 표현하자면… 지난주는 완전히 지옥이었어요. 나쁜 마음, 감정들이 다 올라오는 것 같았어요. 어디를 가도 제 눈에 거슬리는 것들만 보이는 거예요."

코치: "불편하셨겠어요."

참여자 C-4: "네, 진짜 불편했어요. 제 마음을 나누고 싶은데도, 모든 것에 가지고 있는 도덕관념이라고 해야 할까, 그거랑 계속 부딪히고 있더라고요. 그런데 그 감정을 바라보니까 이전에도 익숙한 감정들이에요. 내 안에 1/3을 차지하고 있지 않았을까…. 화…, 질투…, 이런 여러 가지 나를 인정받고 싶어 하는. 이런 거에 대한 감정들이 참 내 안에 베이스로 많이 깔려 있구나라는 걸 저번 주에 진짜 많이 느꼈어요."

코칭에서는 이러한 참여자의 몸에 대한 반응, 변화도 모두 그 사람의 코칭 주제와 목표에 있어 좋은 교보재가 된다. 그걸 통해 무엇을 새롭게 인식하게 되었는지, 그게 자신의 목표에 있어 어떤 메시지로 다가오는지 등 코치는 질문으로 고객의 인식을 돕는다. 이러한 코치의 시도는 코칭이 '경험 기반 발견적 학습'의 프로세스라는 점에 있다. 이 때 경험이란 단순히 고객이 코칭 세션에서 경험하는 것 뿐 아니라 코칭 세션과 세션 사이에서 고객이 경험한 것 모두를 포괄하고 있는 표현이고, 코치는 코칭 기간 중 겪는 고객의 모든 경험을 주제와 목표 관련한 어떤 새로운 인식을 발견하고 학습할 수 있는 기회로 가질 수 있도록 돕는다.

이 외에도 참여자들은 세션 진행 중간에 몸의 신호로 자신을 표현할 때가 있다. 갑자기 화가 난다던지, 우울하다던지 등의 감정 변화부터 전반적인 에너지의 미세한 변화가 있다. 코치는 그 모든 몸의 메시지를 주의 깊게 관찰하고, 그 신호와 참여자의 인식의 흐름과의 연결지점을 이해하고자 노력한다. 그리고 그 신호가 있을 시 관찰한 바를 토대로 고객(연구 참여자)이 인식할 수 있도록 돕는다. '지금 뭔가 에너지가 미묘하게 변화되신 것이 느껴져요. 무슨 의미인가요?', '2분 전부터 손톱을 계속 물어뜯고 계시군요. 혹시 지금 이 순간 인식되시는 것이 있나요?'등과 같다. 코칭에서는 고객의 몸의 신호도 자신의 주제와 관련하여 새로운 인식을 얻을 수 있게 돕는 교보재이고, 이는 고객에게 이러한 자신의 몸의 신호도 자신의 목표로 향해 나아가는 변화 과정의 일부임을 자각할 수 있게 돕는다.

한 예로 참여자 D는 4번째 세션 때 몸을 떨었다. D의 코칭 워크북의 4번째 세션의 기록에도 '떨림', '왜 그럴까'라는 기록이 있었다. 그 날 참여자 D는 몸이 미세하게 자주 떨리는 것을 느꼈고, 이에 대해 아래와 같이 세션 중에 언급했었다.

참여자 D-4: "지난주에 어떻게 보냈는지 이야기를 하는데, 몸에 떨림이 있더라고요. 그래서 왜 이 떨림이 있을까…."

코치: "그게 D 선생님께 어떤 의미일까요?"

참여자 D-4: "그게 하나의 숙제인데…. 이거를 자기 방어를 위한 두려움인걸까. 그거는 이제 또 제가 다뤄야 되겠지요. 떨림이란 단어가 나오네요."

(다음 호에 계속)



통찰은 어떻게 일어날까요? (23) 닐스 비르바우머, 외르크 치틀라우

음악적 리듬과 마음의 텅 빈 상태

이 글은 음악적 리듬이 마음의 텅빈 상태를 불러일으키는 원리와 실험에 대해 이야기합니다. 리드미컬한 소리는 빈 마음으로 가게 하는 하나의 좋은 도구인데, 완전히 빈 마음이 되지 않는다 하더라도 무의식적 빈 마음의 문을 열게 하는 좋은 방법이며, 이는 우리의 의식적 마음을 느슨하게 하는 데 큰 도움이 될 것입니다. 통찰력게임의 전제조건인 느슨한 의식적 마음상태를 이루는 길이라 여겨져 소개합니다(편집자 주).

그물침대에 누워 부드럽게 이리저리 흔들리면 마음이 느긋하고 편안한 상태로 바뀌고 기분 좋은 이완 상태로 들어가는 것을 느끼게 된다. 이는 그동안 과학적으로 충분히 확인된 현상이다. 그리고 기차 여행이나 배 여행을 하게 되면 일상으로부터 멀찌감치 물러나는 듯한 느낌이 드는데 이 또한 마찬가지로 리듬과 아주 큰 관련이 있다. 즉 배의 경우는 파도를 타는 것과, 기차의 경우는 선로를 달릴 때 덜컹거리는 소리가 나는 것과 관련이 있는 셈이다. 1년에 한 번 서는 대규모 시장에서 거대하고 튼튼할 뿐만 아니라 크게 리듬을 타며 흔들리는 특별한 놀이기구가 설치되는 것도 다 이유가 있는 법이다.

또한 명상에서도 보통 리듬을 타는 일이 발생하는데, 예를 들면 호흡이나 만트라를 암송하면서다. 무슬림과 유대인이 종교 예식에서 기도를 할 때도 마찬가지로 리듬에 맞춰 몸을 움직이고, 가톨릭에서 묵주기도 예식을 할 때 신자들은 59개의 묵주 알을 짚어가며 이른바 '단(묵주 기도에서 각 단은 성모송을 열 번 하도록 되어 있다–옮긴이)'의 리듬을 따라 기도를 암송한다. 이와 같이 우리가 리듬 있는 음악으로도 텅 빈 상태에 접근할 수 있다는 것은 전혀 놀랍지 않다.

뇌와 텅 빈 상태를 위한 양분

신경과학은 이미 오래전부터 음악과 음악가들에게 관심을 집중해왔다. 특히 악기 연주가 가소성 있는 뇌에 최고의 정신적 양분을 제공하기 때문이다. 이처럼 악기 연주는 청각 처리 중추뿐만 아니라 동시에 다른 많은 뇌 영역에도 영향을 끼친다. 예를 들면 피아노와 기타를 연주할 때 손가락이 움직일 수 있도록, 또는 관악기를 연주할 때 볼 근육과 호흡근이 움직일 수 있도록 운동영역이 활성화된다.

우리는 여러 다양한 음악 양식을 듣는 것이 뇌의 전기 활동에 어떤 영향을 끼치는지 조사했다. 이때 단순한 멜로디라도 리듬과 비트가 강하면 뉴런이 – 정확히는 대뇌피질 전체에 분표되어 있는 뉴런 – 저주파 알파파 · 세타파 패턴으로 발사되는 것으로 드러났다. 이 패턴은 긴장이 풀린 각성 상태나 잠들기 직전의 몽롱한 단계에서 나타난다. 이때 뇌 활동은 전체적으로 복잡성이 적은 편으로 나타나며, 뇌 활동 패턴은 정형화되고 예측 가능하다.

《머리를 비우는 뇌과학》
(닐스 비르바우머, 외르크 치틀라우 지음, 오공훈 옮김, 메디치미디어)에서 발췌

