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 4월 (제 24호)

주제와 주의

사고의 근간은 사물에 대한 분별되는 느낌과 거기에 붙은 이름들 간의 관계이다. 그리고 이를 구성하는 기본 단위인 단어들은 모두가 서로 연결되어 있다. 예를 들어 '컴퓨터'란 단어는 모니터, 자판, 카메라, 마우스, 전기, 메인회로 등과 연관되어 있고, 그중 '모니터'란 단어는 디스플레이 패널, LCD, LED, 색깔, 케이블, 제조라인 등과, '색깔'은 빛, 프리즘, 무지개 등과, '빛'은 태양, 태양계 등과 연관되어 있어 이 각각의 단어가 연결된 고리들을 따라가면 결국 컴퓨터란 단어에 전 우주가 다 연관되어 있음을 발견하게 된다.

그런데 이렇게 모두 다 연결되어 있다 하더라도 우리 무의식에서 컴퓨터는 태양보다는 모니터에 훨씬 더 가깝게 연결되어 있다. 이에 대한 실험을 프라이밍(Priming 또는 점화)이라고 하는데 더 가깝게 연결되어 있는 단어들은 멀리 연결되어 있는 단어들보다 서로에게 빨리 반응한다는 것이다. 예를 들어 '새'와 '개똥지빠귀'라는 단어를 연속으로 보여줄 때와 '도로'와 '개똥지빠귀'를 연속으로 보여줄 때, 전자의 개똥지빠귀를 0.1초라도 더 빠르게 발음한다는 것이다. 또 '햇빛'이란 단어를 먼저 보여주면 '질병'이란 단어를 먼저 보여주었을 때보다 '찬란한'이란 단어를 더 빨리 발음한다는 것이다. 그리고 이것은 '의식하기도 전인' 아주 빠른 시간에 일어난다(Roger Giner-Sorolla, Magda T.Garcia, and John A.Bargh, 1999. "The Automatic evaluation of Pictures" Social cognition17(1) : 76-96).

이렇게 실험에 의하면 의식적인 생각이 개입하기도 전인 아주 빠른 시간 안에 이런 일이 진행됨을 보여준다. 즉 생각을 이루는 단어들 간의 멀고 가까움이 이미 무의식적으로 정해져있는 것이다.

그런데 단어들 간의 관계인 생각, 생각과 상황의 적절한 매치인 지혜는 의식적으로 관계맺지 못하고 있던 가까이 있던 정보들 간의 극적인 결합이라고 할 수 있다. (이것들이 의식적으로 드러나지 않고 있는 이유는 다양하다. 트라우마 때문일 수도 있고, 강한 '나'라는 틀 때문에 그 틀에 맞지 않아 저 아래 무의식으로 밀어넣어놓았기 때문일 수도 있고, 서로간의 관계성이 파악되지 않아 무의식화되었을 수도 있다.) 비유를 들자면 이것은 마치 '밭에 황금이 묻혀 있었는데 드디어 찾았다'라기보다는 '쇠와 수은이 묻혀있었는데 이 둘을 결합하니 황금이 되었다'에 더 가깝다. 이것을 연금술이라 한다. 무의식에 개별적으로 묻혀있던 정보들이 서로 매치되며 황금과 같은 지혜가 된 것이다. 그리고 이 매치는 의식적 주의를 통해서 이루어진다.

즉, 아직 관계 맺지 못한 정보들 간에 연결고리가 이어지면 그 주제를 이룰 통찰이 일어나게 되는데, 주의는 이 가까운 연결고리에 빛을 밝혀주는 플래시 라이트와 같다. 그러므로 주제에 주의를 줄 때만 이 연결고리들에 빛이 밝혀지고 서로 연결되며 '의식화'될 것이다.

이원규[1] 두손

목차

다가오는 강좌 소개 및 동정 _ 2쪽
통찰력게임 참가자 후기 _ 3쪽
통찰력게임, 그 철학과 구성요소 (3부) _ 5쪽
코칭 철학의 심리학적 토대에 관한 연구 (8부) _ 8쪽
통찰은 어떻게 일어날까요? 책《유연한 사고의 힘》_13쪽

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

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

● 마스터 • 딜러분들의 4월 게임 일정을 알려드립니다

(다른 마스터/딜러분들도 5월 게임 일정이 정해지면 사무실로 알려주세요)

이혜영 마스터

· 통찰력게임 시범게임 4월 17일(수) 14시~17시, 서울 마곡 센터, 참가비 5만원. 문의 010-5323-4893
· 통찰력게임 안내자교육 레벨 III (舊 딜러교육) 4월 20일(토) 10시~18시, 서울 미내사 강의장, 참가비 31만원 키트 1개 포함, 문의 02-747-2261

홍성향 마스터

· 통찰력게임 시범게임 4월 23일(화) 10시~13시, 부산, 문의 010-2520-0719

박은경 딜러

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

‘전문코치 대상’ 통찰력게임 안내자교육 레벨 III 후기 (2019.3.14 부산)

교육 진행자 : 홍성향 (통찰력게임 마스터)
교육 진행 과정: 2019.1.22 (4h) 이론 1
2019.1.29 (4h) 이론 2
2019.2.21 실습 & 수퍼비전 1
2019.3.14 실습 & 수퍼비전 2

무의식과의 만남을 통해 지혜를 얻다

김*희 코치님(KAC)

1년 전쯤 홍성향 마스터님을 통해서 통찰력게임을 경험한 적이 있었습니다. 게임 경험의 느낌은 당황&호기심이었습니다. 게임을 통해 평소에 제가 인식하지 못했던 영역이 의식화되면서 조금 당황스럽기도 하고 옛 기억이 왜 수면 위로 드러나게 되었을까 궁금하기도 하였습니다.

그 후 안내자교육 기회가 있다고 하여 전 저의 미세한 감지력을 기를 수 있는 성장의 기회가 될 것 같아 참여하게 되었습니다. 교육을 받으면서 안내자로써 참여자로써 여러 차례 경험을 하는 동안 제가 인지하지 못했던 무의식을 마주하면서 때로는 흥미로우면서 반가운 통찰을 일으키기도 하고 때로는 두려움에 먹먹해지기도 하였습니다.

그러나 그 경험을 통한 다양한 감정들은 자신을 이해하고 있는 그대로 수용하면서 내 안의 근본적인 나를 마주하는 경험들이 반가움이라는 것을 알게 되었습니다. 게임을 통해서 내 안의 무의식을 마주하는 것이 때로는 편할 수도 있고 때로는 무겁고 더딜 수도 있지만 마주하는 경험만으로도 내 안의 지혜를 끌어낼 수 있음에 전 안내자라는 교육을 받은 것을 잘했다는 생각이 들고, 앞으로 통찰력게임을 경험하고자 하는 사람들과의 만남도 기대하고 있습니다.

삶 속에서 자신의 무의식과의 만남을 통해 지혜를 얻고자 하는 분들을 위해 저 또한 스스로를 잘 감지하고 내 안의 지혜를 만나는 연습을 지속적으로 노력해야겠다는 안내자로써의 포부를 담아봅니다.

자기 안에 있는 해답을 찾아가는 과정

정*화 코치님(KAC)

오늘, 책상에 앉아 통찰력게임에 대해 공부를 하다 문득, 내가 통찰력게임 딜러교육을 받는 이유는 무엇일까? 통찰력게임이 나에게 건네는 말은 무엇일까...를 생각해보았습니다.

통찰력게임 딜러교육을 받으며, 기가 막히게 각자에게 너무나 필요하고 어울리는 카드가 뽑히는 것을 보며 각자가 가진 고유한 에너지를 느낄 수 있었습니다. 우리가 태어난 목적에 맞게 삶을 살 수 있도록 우리의 무의식 에너지는 계속 우리에게 말을 건넨다는 것을 체험했습니다. 신비로웠고 경이로웠습니다. 자신 안에 있는 해답을 찾는 과정이 감동적이었습니다.

그 신비롭고 경이롭고 감동적인 강렬한 느낌을 내 몸이 기억하게 됐을 즈음부터, 나는 통찰력게임 속의 질문과 통찰이 내 일상의 삶으로 연장되는 것을 경험했습니다. 사람들을 볼 때 “저 사람 왜 저래?” 하던 내가 “저 행동의 밑에는 무엇이 있을까?”로 바뀌었습니다.

그뿐 아니라 나는 버릇이 하나 생겼습니다. 내가 이 노래를 좋아하는 이유는 무엇일까? 내가 이 옷만 입는 이유는 무엇일까? 내가 저 사람을 만난 이유는 무엇일까... 내 삶의 모든 장면들이 궁금해졌습니다. 그 장면들이 내게 무슨 말을 해주고 싶은지 궁금해졌습니다. 덕분에 일상에서도 통찰의 깨달음을 경험하게 되었습니다.

나는 어릴 적부터 간절히 내 삶을 알고 싶어 했습니다. 무척 열심히 책을 보고 공부를 했지요. 하지만 되돌아보면 저는 타인의 글과 체험을 본다고 내 삶을 못 보고 흘려보냈던 것입니다. 공부를 하면 할수록 내 삶은 더 혼란스럽고 미궁에 빠졌습니다. 내 삶을 똑바로 바주하고 싶었습니다. 간절히...

하지만 어떻게 해야 할지 몰라 힘든 시기를 겪었습니다. 내 삶의 이유를 알고 싶어하는 간절함... 이것이 바로 내가 통찰력게임을 만난 이유일 겁니다.

좋은 안내자가 되고 싶습니다. 내가 통찰력게임을 통해 내 안에 통찰의 힘이 있다는 것을 경험했듯이 많은 이들에게 경험의 기회를 주고 싶습니다. 그들의 무한한 가능성을 깊게 신뢰하는 충실한 안내자가 되고 싶습니다.

통찰력게임 시범게임 참가자 후기 (2019.3. 서울)

진행자 : 이혜영 (통찰력게임 마스터)

두려움을 해소하려는 분투임을 알아차리다

수연(화가)

통찰력게임에 여러번 참여해보았지만 이번에서야 비로소 두려움과 만났습니다. 비록 두려움 카드를 뽑지 못해 생명력 카드를 모두 잃었지만요...ㅠㅠ 카드를 반환하며 느낀 그 아쉬움, 내 것이라는 애착에 집중해 보았습니다. 그러다보니 중간에 두려움이 두려워지기도 했습니다. 돌이켜보면 두렵고 걱정될 때 그 작업을 즐기려던 모든 노력이 불이 꺼지듯 사라지고 모든 것은 두려움을 해소하려는 분투로 이어졌던 것 같습니다.

이것을 알아차리게 해준 이번 게임에 정말 감사해요. 앞으로 어떻게 두려움과 만날지, 친해져볼지 궁리해보려 합니다.

꾸준히 들여다보기를 다짐하다

진*임

자신의 주제에 온전히 집중하고 다른 사람의 이야기를 편견 없이 들을 수 있는 이 시간이 소중합니다.

마음의 상처와 욕구를 꾸준히 들여다보는 연습을 게을리하지 않길 다시 다짐해보는 시간이 되었습니다. 게임 시작 전에는 낯설고 서먹한 기분이 먼저였지만 게임이 끝난 후 제 마음의 변화인지 모르겠지만 함께 한 사람들의 충만한 표정을 주고받으며 더 행복함을 느낍니다.

의식하니 가벼워지다

이든샘(교사)

주제: 가만히 머물러 있으면 안 돼 하고 채찍질하는 내면의 나와 화해하고 싶다.

오늘은 유난히 주제를 정할 때에 정신이 어지럽고 멍했어요. 주제를 정하는 과정에서 제가 알아차리지 못하고 있던 저를 알게 되면서 의도가 계속 변화했고, 게임 중에도 주제에 딱 닿을 내리지 못한 것 같았습니다.

자유를 받았을 때 숨이 쉬어졌고, 정직과 초연 카드를 받고 정신이 좀 맑아졌습니다. 하고 싶어서 배우기 시작한 것들이 해야 될 일로 다가오면서 무거워하고 있었다는 걸 알게 되면서 마음이 좀 가벼워졌어요.

하고 싶은 것들을 할 수 있는 시간과 돈이 있음에 감사하며 기쁘게 지낼게요!

통찰력게임, 그 철학과 구성요소 (3부)

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 소식지 22호에서부터 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 되어주셨다는 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)

이번엔 게임의 주제에 대해 이야기해보려 합니다. 보드가 펼쳐지고 전체 구성이 설명되면 게임이 시작됩니다. 이때 가장 먼저 하는 것이 주제를 정하는 일입니다. 통찰력게임에서는 주제를 가장 중요하게 여깁니다. 왜냐하면 명확하고 절실한 주제가 있을 때 무의식은 가장 잘 작동하기 때문입니다. 우리가 의식적으로 정한 게임의 '주제'가 어떻게 무의식에서 지혜를 떠올려 의식화하여 통찰로 이어지는지 그 과정을 합창에 비유해 보겠습니다.

나는 지금 도Do 음에 맞추어 목소리를 내려고 합니다. 그것을 위해서는 먼저 도Do 음을 들을 수 있어야 합니다. 왜냐하면 듣지 못하면 말하지 못하기 때문입니다.

이에 대해서는 흥미로운 일화가 있습니다. 프랑스 이비인후과 의사 알프레드 토마티스 박사에게 어느 날 한 성악가가 특정한 음이 나지 않는다며 찾아옵니다. 그러나 그의 목에서는 아무 이상이 발견되지 않았습니다. 이상하게 여긴 토마티스는 검사 도중 그 성악가가 그 음을 '듣지 못한다'는 것을 알게 되었습니다. 거기에는 여러 가지 이유가 있겠지요. 예를 들어 어떤 사람은 어릴 때 아버지로부터 늘 멍청하다거나 어리석다는 등 비난의 소리를 들었습니다. 그 소리가 너무 듣기 싫어 흘려듣거나 안 들으려 하던 어느 순간부터 그는 아버지와 같은

성인 남성의 남저음男低音 목소리 영역을 듣지 못하게 되었습니다. 스스로 그 영역의 소리에 무관심해지고, 무의식적으로 차단하여 흘려듣게 되면서 '의식'되지 않게 되었고, 의식되지 않자 점점 그 소리를 '낼 수도' 없게 된 것입니다.

우리가 의식하지 못하는 많은 경험들도 이런 경우가 많습니다. 어떠한 이유에서 특정 경험을 억압하거나 무관심해지면 그 경험이 몸과 마음에서 일어나더라도 그것을 '의식하지 못하게' 되는 것입니다. 또는 성인成人이 되어 '나'라는 틀을 갖추게 되면 그 틀 밖의 것에 대해 무의식적이 됩니다. 이것은 트라우마와 같은 부정적인 경험도 마찬가지여서 이제는 성인이 되어 그것을 직시하면 치유될 수 있는 것을 다시 드러내어 볼 마음을 갖지 못하기 때문에 헛된 아픔을 계속 느끼기도 하지요.

어쨌든, 이 성악가도 어떤 이유에서 특정 소리를 듣지 못하게 되었고 그로인해 소리를 내지 못하게 되었다는 것을 발견했습니다. 그래서 토마티스는 그 소리를 지속적으로 들려주어 '의식하게' 함으로써 들을 수 있게 했고, 그 결과 성악가는 그 목소리를 다시 낼 수 있게 되었다고 합니다. 이것은 토마티스 기법이라는 치유법으로 자리잡게 되었습니다.

그와같이 도Do 음을 내기 위해서는 먼저 그 소리를 들을 수 있어야 합니다. 이렇게 듣는다는 것은 의식활동에서 무엇에 해당할까요? 그것은 바로 무의식의 모든 경험들이 의식이 전해주는 '주제'를 잘 듣고 그것에 포커스를 맞추는 것과 같습니다. 보통 무의식은 방향이나 의도가 없는 무한한 정보의 바다일 뿐입니다. 그런 무의식에게 주제가 주어짐으로써 비로소 하나의 방향이 생기게 됩니다. 그것은 의식으로부터 들려오는 도Do 음과 같습니다. 이때 무의식의 다양한 경험정보들은 일치하여 도Do라는 하나의 목소리를 내려고 하게 됩니다. 그러나 그 소리를 쉽게 낼 수 있는 것은 아닙니다. 즉 '의식적 주제'가, 절실함에 의해 무의식에 전달되었다 하여도, 무의식에 쌓인 경험정보들이 합치하여 하나의 소리인 통찰에 이르기 위해서는 조율이라는 섬세한 노력이 필요한 것입니다.

피아노에서 도 소리가 나옵니다. 처음에 소리 톤tone과 피치pitch를 못 맞추면 귀는 그 소리가 맞지 않다는 것을 알려주고 목에게 소리를 조정하도록 합니다. 그렇게 하여 두 소리 즉 들려오는 소리(의식적 주제)와 내는 소리(무의식적 경험)가 맞아떨어질 때 진동이 커지는 것입니다. 의식적 '나'와 무의식적 '나'가 공명의 희열 속에 있게 되는 것이지요. 그것이 통찰과 합창의 놀라움입니다. 이 순간 개별적인 '나'는 사라지고 '전체' 속에 녹아들어 하나가 됩니다.

우리가 주제를 통해 통찰을 일으키는 것도 이와 같은 과정을 거칩니다. 무의식 속에는 모든 음이 다 들어 있지만, 절실한 '주제'는 '새로운 나' 역할을 하여 정보의 바다에서 도Do 음만을 찾으려 합니다. 그러나 일상의 패턴에 갇힌 의식적인 '나'에게는 그 소리가 잘 파악되지 않습니다. 통찰력게임에서 맞부딪히는 생명력, 어울리기, 위기, 깨어있기 등의 여러 상황을 접하면서 이리저리 시도하지만, 여전히 내 일상의 패턴적인 사고나 감정, 행동대로 나오기 쉽습니다. 그러나 절실한 주제를 가진 무의식은 주제에 맞는 도 소리에 포커스가 맞춰져 있어 수많은 정보와 경험의 흔적들을 도라는 하나의 소리에 맞춰 의식에게 '느낌'으로 전달합니다. 그러면 그 정보들 사이에 미묘한 합창이 시도됩니다. 의식은 상황과 조건이 내는 많은 소리

들 속에서 주제에 맞는 요소를 찾아야 합니다. 그러다 어느 순간, 합창에서 다른 사람들의 소리에 맞춰질 때 내 소리가 사라지는 것과 같은 현상이 벌어집니다. 그때 내 의식적 틀이 깨어지며 아하! 하는 통찰이 일어나는 것입니다. 모든 경험정보들의 구슬이 꿰어져 드디어 무의식 속에 분산되어 따로 떠돌던 정보들이 하나로 꿰어 맞춰지며 통찰로 이어진 것입니다. 그때 희열이 일어납니다.

모든 과정에서 주제는 이렇게 핵심적인 역할을 합니다. 바로 합창을 이루겠다는 강렬한 의도를 일으키기 때문입니다. 그렇게 하여 드디어 무의식적 정보들의 합창이 이루어지는 순간 우리는 탄성을 지르며 황홀경에 접어드는 것입니다. 이것이 통찰의 아름다움입니다.

(다음 호에 계속)



코칭 철학의 심리학적 토대에 관한 연구 (8부)

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)

5) 진짜 주제를 만나다 (Being)

고객(연구 참여자)은 코칭을 통해 눈에 보이는 변화를 원한다. 그 변화는 부채 해결하기, 나누기, 창업 구상하기 등과 같이 주로 행위(Doing)의 영역에 대한 것이다. 스스로 무엇인가 행동으로 옮겨 삶에 변화를 가져오고 싶은 마음에 코칭을 의뢰하고, 그 시도를 코치와 함께 코칭을 통해 다루고자 한다. 그러나 인간의 행위에는 존재(Being)가 연결되어 있다.

고객이 꺼낸 주제는 고객 내면 깊은 곳의 존재와 연결되어 있다. 그러므로 진정한 고객 삶의 변화, 그 행위의 성취는 고객의 존재에 대한 이해로부터 시작한다. 고객이 코칭을 통해 이루고자 하는 것 이면에 내재된 고객의 인생 가치, 비전, 영성 등을 함께 이해해야 한다. 예를 들어 체중 3kg를 빼고 싶다는 고객의 코칭 목표 이면에 있는 체중 3kg를 빼는 것이 고객에게 왜 중요한지, 고객이 정말 살고 싶은 삶은 어떤 삶인지, 삶에서 무엇을 중요하게 생각하는지 등의 존재적 측면을 함께 다루는 것이 그냥 체중 3kg 자체를 빼고자 하는 행위(Doing), 방법에만 집중하는 것보다 낫다. 왜냐하면 인간은 자신의 내면적 가치를 충족시키는 것에 강한 동기부여를 얻기 때문이다.

또한 고객에게는 코칭 프로세스의 전반부에서 목표 설정 시 꺼낸 주제와 그 목표 이면에 숨겨진 주제(hidden agenda)가 있다. 이는 고객이 스스로 알고 있으면서도 코칭에서 꺼내지 않았을 수도 있고, 정말 고객 스스로도 그 숨겨진 주제에 대해 미처 인지하지 못하고 있는 상태에서 꺼낸 최선의 주제였을 수도 있다. 그러나 이 숨겨진 주제는 코칭 프로세스를 통해 점점 드러나게 된다. 고객에게는 코칭에서 다루려고 결정한 주제 외에도 삶의 다양한 주제가 있다. 그리고 이 주제들은 마치 고구마 줄기가 이어져 있듯 서로 연결되어 있다. 즉, 그 중 하나의 주제를 선택해 다룬다 하여도 그 주제를 다뤄가는 과정에서 다른 연관된 주제들이 자연스럽게 함께 다뤄지게 된다. 숨겨진 주제도 마찬가지다. 숨겨져 있는지 알았거나 몰랐거나 상관없이 코칭 대화 속에 자신의 모습을 드러내게 되는 것이다. 이 숨겨진 주제는 고객이 다뤄야 할 진짜

주제(real issue)이며, 이 진짜 주제는 관련된 모든 주제들과 연결되어 있는 핵심이다. 따라서 코칭에서 코치는 고객이 꺼낸 코칭 주제가 그에게 있어 얼마만큼 진짜 주제에 가까운지 파악하는 역량이 필요하다. 고객이 꺼낸 주제가 표면적 주제라 할지라도, 코칭을 통해 진짜 주제가 근본적으로 다뤄져야 고객이 설정한 표면적 주제와 관련한 목표를 달성할 수 있기 때문이다.

본 프로그램에서도 세션이 진행된 지 중반부가 넘어선 시점부터 참여자들의 진짜 주제가 조금씩 드러나게 되었다. 누군가는 자신의 주제가 통합되는 경험을 했고, 누군가는 자신이 꺼낸 코칭 주제와 목표 이면에 숨겨진 이유를 알게 되었고, 그리고 또 누군가는 자신의 존재의 의미를 깨닫게 되었다.

(1) 주제가 통합돼요

참여자 E는 1번째 세션의 코칭 주제 선정 시, 두 가지 주제 중 고민하는 모습을 보였다. 하나는 일이었고, 다른 하나는 감정, 관계에 대한 것이었다. 당시 참여자 E는 출산 후 잠시 멈추었던 일을 다시 시작하려 하는 시기로, 남편과 함께할 창업 아이템을 구상하고 있는 중이었다. 동시에 남편과의 관계 회복과 그 감정에 대해 고민하는 시기기도 했다. 결국 참여자 E는 1번째 세션의 후반부에 '나는 도전하고 싶다'라는 문장을 선택하고 두 주제 중 '일'에 대해 초점을 맞추어 코칭 프로그램에 참여하기로 결정했다. 참여자 E는 코칭을 통해 뭔가 도전하고, 실질적인 행동을 많이 이행하는 경험으로 변화하길 바라고 있었다.

1번째와 2번째 세션까지 참여자 E의 코칭 목표에 대한 에너지는 높았다. 참여자에게 일에 대한 도전은 금전적인 해결 뿐 아니라, 스스로에 대해 만족할 수 있고, 자신도 할 수 있다는 걸 확인할 수 있는 기회였다. 참여자 E는 자신의 잠재력을 치열하게 찾아보고 싶어 했고, 적극적으로 도전하여 그에 대한 확신을 얻고 싶어 했다. 참여자 스스로는 이를 '불타는 의지'라 표현했다. 강력한 의지는 행동으로 이어졌다. 실행 계획이었던 바리스타 자격증을 알아보았고, 어린이집 개원에 대한 정보도 알아보았다. 이런 실행을 이어가며 스스로에 대해 자신감을 얻은 듯한 느낌을 받았고, 세상이 스스로를 따뜻하게 봐 주고 긍정적으로 봐 주고 있다는 느낌을 가질 수 있었다.

그러나 3번째와 4번째 세션에서 참여자 E의 에너지가 점점 낮아지는 것을 관찰할 수 있었다. 참여자 E는 스스로 일에 대한 도전에 집중하면 할수록 긍정적이고 열정적인 에너지를 얻을 수 있을 것 같았는데 실제 그것을 실행해 갈수록 왠지 모르게 다른 관계에 대한 고민들이 얽혀갔고, 코칭 프로그램이 종료되기 전에 무엇인가를 도전하고 성취해야 한다는 부담감이 쌓여갔다. 그러면서 다시 1번째 세션에서 고민했던 주제 중 선택하지 않았던 다른 주제에 대해 떠오르기 시작했다. 이 때, '부담스러운'이라는 단어를 종종 사용했다.

> **참여자 E-3**: "저는 일, 창업 아이템, 취미 생활 등… 제가 뭘 얻고 싶어 하는가에 집중하려 하는데, 집중하면 할수록 의외의 것들이 얽히더라고요. 거기에 집중하는 것도 중요한데, 거기에 집중하려면 관계도 이것들에 조화로워야 하지 않을까. 뭔가 제가 자꾸 도전하기에 집중할수록 집중이 더 잘 안 되는 느낌이에요."

참여자 E-3: "음… '도전하기를 원한다'라는 문장을 접하면 그 순간은 엄청 큰 긍정적인 에너지가 생기는 것 같아요. 미래의 긍정적인 그림을 그리게 되고, 해야 하지 않을까 하게 되요. 그런데 또 한편으로는 감정적으로 가고 싶다는 생각도 드는 거예요. 내가 약간 흔들리게 되는 어떤 걸 접하게 되었을 때, 내 괴로운 마음에 대해서요. 도전한다는 것은 제가 좀 진취적이고 긍정적인 에너지를 얻고 싶은 거고, 감성적인 걸로 접근한다는 게 저다운 것 같기도 한데, 이번엔 다르게 해 보고 싶은 거예요. 행동 변화를 하고 싶은 쪽인 것 같아서 그걸 선택했는데, 지난 1주일 동안 약간 부담스럽긴 하더라고요. 뭔가 행동이 안 됐을 때, 뭔가 도전을 했고, 결과를 얻었나라는 생각. 그게 약간 부담스러웠고, 여전히 부담스러운데… 또 그렇지만 큰 거를 바라지 말고 조금씩 그래도 그 당시(1번째 세션) 제가 궁금했던 거를 해결하고 더 계획하고 해 보자. 이런 생각으로 계속 이 주제를 하기로 결정했어요."

참여자 E-4: (한 주 어떻게 지냈냐는 질문에)"지난 주말도 뭔가 바쁜 일이 많아가지고, 좀 많이 생각을 못 해가지고요."

코치: 그 생각을 못한 거에 대한 마음은 어떠세요?

참여자 E-4: "좀 무거운 데… 무겁긴 한데 또 여기 오면 부담스럽진 않아요."

코칭 목표에 대해서 부정적인 에너지와 감정을 느끼던 참여자 E는 4번째 세션에서 자신의 '충족되지 않은 욕구 하나'와 강렬하게 직면하게 되었다. 바로 '둘째 출산'에 대한 것이었다. 둘째 출산을 원하는 마음을 이야기하며 참여자 E는 다시 코칭 주제에 대해 혼란스러움을 느꼈다. '가족'이란 단어가 마음에서 선명해지기 시작한 것이었다. 분명 창업과 같은 일에 대해 다루고 싶다고 생각했는데, 세션이 진행되면 될수록 '가족'에 대해 다루고 싶은 마음이 강해졌다. 그것은 참여자 E의 '진짜 주제'와 연결되어 있었다.

참여자 E-4: (감정에 동요를 느끼며) "… 이게 해결되지 않은 감정이 튀어나오고… 그 감정이 튀어나오는 부분이 일도 있지만 자꾸 둘째 아이를 가지냐 마냐 하는 제 욕구가 항상 있었거든요. 일을 다루려고 했는데, 자꾸 가족으로 제가 가는 느낌이에요. (눈물)"

코치: "괜찮아요. 그럴 수 있어요. D 선생님, E 선생님 등 좀 쓰다듬어주세요."

참여자 D-4: "잘 하고 있어요. 뭔지 모르니까 큰 거부터 잡았는데, 내 주변을 봐 가면서 이렇게 찾아가는 거지요."

참여자 E-4: (눈물 흘리며) "그래서 또 다른 도전 과제가 '둘째'인 듯한 느낌이 들어요."

코치: "여러 가지 도전을 하고 계시네요." (같이 미소 지음)

참여자 E-4: "그게 좀 더 생산적이랄까. (전원: 웃음) 이게 일적인 도전은 명확한 그림이 잘 안 그려지는데, 첫째한테 얻는 기쁨이나 가족으로부터 얻는 그림이 자꾸… 그게 더 선명해지고, 거기서 둘째가 자꾸 찾아오는데… (다시 눈물)"

이렇게 참여자 E의 '도전'에 대한 의미가 확장되었다. 처음엔 일, 사업에 대한 도전으로 시작

했지만, 그것은 곧 가족, 관계와도 연결되어 있었고, 이는 그녀의 전반적인 삶에 있어 매 순간 일상 속에서 스스로가 원하는 것을 향해 도전하고 있는가로 그 의미가 재해석되었다. 참여자 E에게 일적인 도전은 가족을 사랑하는 마음과 깊이 연결되어 있었고, 이를 향한 진심은 눈물을 통해 전해졌다.

참여자 E-4: "도전하고 싶다는 나의 목표가 '가족'으로 가는 게 아직은 마음이… 아니, (확신에 찬 목소리로) 그렇게 가고 싶어요. 가족으로 가고 싶은 마음이 많은데, 분명 일이란 것도 해결해야 하는 과제라서 같이 붙잡고 싶었기 때문에 마음이 무거웠던 거예요. (… 생략 …) 제가 좀 옛날 사람 같을 수도 있는데, (전원: 함께 웃음) 애를 낳고 예쁘게 키우는 게 제가 해야 될, 저에게 적합한 일이 아닐까 하는 생각을 한 적이 있어요. 어른들이 우리 아기 예뻐해 주시는 거 보면 또 하나를 더 낳으면 좋겠다. 그게 내가 할 수 있는 '일'이 아닐까. 그렇게 생각한 적이 있거든요. 저를 위해서도 우리 가족을 위해서도… (깨어있기 카드 '나의 삶에는 나의 사명이 있다'를 보며) 여기 카드에서 사명이라는 게 '일'로 와 닿지 않았고, 둘째는 내가 할 수 있는 일이다라는 생각이 들었어요. (전원: 웃음)"

코치: "그게 진짜 도전일 수도 있겠군요. (전원: 웃음)"

사실 그녀의 '진짜 주제'는 1번째 세션에서부터 은연 중 언급되어 왔었다. 감정을 다루고 싶다가 아닌 일에 대한 도전을 목표로 설정했지만 관계와 감정에 대한 이슈는 지속적으로 올라왔고, 이에 대한 진심을 4번째 세션 중 나눔으로써 목표가 내포했던 그 의미, 가치들이 드러날 수 있었다. 자신의 진짜 주제를 만난 참여자 E는 그에 대한 인식을 확장해 나갔다. 그 중심엔 '남편'이 있었다. 5번째 세션에서 이에 대해 본격적으로 다루기 시작했다.

참여자 E-5: "심리적으로 복잡하더라고요."

코치: "어떤 점이 복잡하셨어요?"

참여자 E-5: "음… 저는 제가 일에 대해 지금 급하게 해야겠다 이런 건 아니라 생각했는데, 사실 그걸 계속 바라고 있었나… '신랑'한테 이걸 바라고 있었는데… 사실은 제가 해야 하는 건가 그런 생각을 했고. 어렵지만 창업의 길에 계속 가야 하나 고민했어요."

… 중간 생략 …

참여자 E-5: "내 일을 너에게 해라. 그게 아니라, 내 불만을 자꾸 남한테서 찾는 거예요. 네가 변해야 돼. 만약 그 너가 저희 신랑이면, 신랑이 움직여야 돼. 신랑이 행동해야 돼. 네가 고민해야 돼. 그런데 말씀하셨잖아요. 통제할 수 있는 영역이 있고 아닌 게 있을 거라고…. (고민하며) 그 사람이 그렇게 있음을 그냥 만족하자. 이런 생각이 드네요. 저에게는 제가 솔선수범하는 것이 통제 가능한 영역이에요. 제가 움직이는 거예요. 제 만족을 위해서요."

코치: "1번째 세션 때, E 선생님께서 남편분의 기질을 표현하실 때의 표정과 말에서 느껴지는 에너지가 부정적으로 느껴졌던 것이 기억나요."

참여자 E-5: "네, 만족스럽지 않아요."

… 중간 생략 …

코치: "그럼에도 불구하고 남편분과 E 선생님의 부부로서 장점은 무엇일까요?

참여자 E-5: "(생각하며) 저희는 좀 겁이 많아요. 근데 서로 믿음은 있어요. 잔잔한 고민거리는 서로 해결이 안 돼요. 근데 큰 문제에 있어서는 서로 맞아요. 단결돼요."

코치: "(지난 1번째 세션에서 나온 생명력 카드 '행복'속 펭귄 3마리가 참여자 D의 가족 같이 해석했던 것을 기억하고) 지금 이 두 펭귄에게는 뭐가 필요한가요?"

참여자 E-5: "음… (생각하며) 일단 '만족'같아요. 현재 이 상황에 일단 만족하는 거요. 만족해야 나아갈 것 같아요. 상황이 이래도 만족하자. 우리 남편은 최선을 다하고 있다."

코치: "만약 아주 작은 행동이라도 남편에게 뭔가 시도해 본다면요?"

참여자 E-5: "칭찬해 주고 싶어요."

참여자 E의 '도전'이란 단어에는 많은 주제들이 연결되어 있었다. 창업하는 과정을 통해 뭔가 진취적으로 해내는 경험을 하고 싶었고, 경제적으로 여유롭고 싶었다. 이를 위해서는 함께 도전할 남편과의 감정, 관계에 대해 다루는 것이 필요했다. 이 과정에서 남편이 보다 적극적으로 창업 관련 일에 임했으면 하는 참여자 E의 욕구가 있었다. 그러나 그 욕구가 오히려 남편과의 관계를 어렵게 만든다는 것을 깨닫고, 자신이 직접 통제할 수 있는 영역에 관심을 돌림으로써 남편에 대해 더 만족하고, 있는 그대로 인정할 수 있는 관점을 갖게 되었다. 참여자 E에게 제일 중요한 것은 완전한 가족을 이루고 싶다는 것이었다. 둘째 출산도 이에 따른 것이었다. 평화롭고 안정적인 가족을 꾸리고 싶은 마음으로부터 창업을 잘 하고 싶고, 남편과 잘 지내고 싶고, 둘째를 출산하고 싶은 마음이 올라온 것이었다.

(다음 호에 계속)



통찰은 어떻게 일어날까요? (24) 레오나르드 믈로디노프

무의식이 관여하는 느린 대화

저자는 스티븐 호킹과의 느린 대화를 통해 표면적이 아닌 심층적 대화를 할 수 있었다고 말합니다. 그 이유는 무엇일까요? 단어와 단어 사이에 머물며 단어의 더 깊은 연결고리를 볼 수 있었기 때문입니다. 마치 원시 철학시대에는 오직 철학이라는 한 학문만 있었으나 현재는 수많은 학문으로 나눠져있듯이, 그러나 그 모든 학문들은 철학에 다시 귀결될 수 있듯이, 느린 대화가 단어 하나하나의 그 풍부한 의미를 지닌 원천으로 돌아가 하나의 문장을 만들게 되므로 하나의 문장이 한권의 책이 될 수도 있을 만큼 풍요롭고 심오한 의미로 가득하게 된 것입니다. 통찰은 이렇게 단어의 깊은 의미로 들을 때 일어나기 쉽습니다 (편집자 주).

나는 몇 년 동안 스티븐 호킹과 함께 작업을 하는 즐거움을 누렸다. 지난 50여 년 동안 스티븐이 앓았던 근위축성 축삭경화증amyotrophic lateral sclerosis, ALS은 수의근voluntary muscles을 조절하는 뉴런을 공격하는 병이었다. 약간의 운동 능력은 있었기 때문에, 그는 컴퓨터 화면에 나타나는 단어를 마우스로 클릭하여 선택하는 방식으로 대화를 나누었다. 그것은 매우 지난한 과정이다. 먼저 화면에 글자와 글자 사이를 이동하는 커서가 나타난다. 일단 글자 하나를 선택한 후, 그 글자로 시작하는 추천 단어 목록 중에서 하나를 클릭하거나 그가 염두에 둔 단어의 다음 글자를 선택하는 과정을 반복한다. 이 과정은 그가 단어를 선택하거나 철자를 다 선택할 때까지 계속 이어진다.

우리가 처음 공동 작업을 시작할 무렵의 그는 엄지손가락으로 마우스를 클릭했다. 나중에는 병이 더 진행되었기 때문에, 동작 감지 장치가 장착된 안경을 쓰고 오른쪽 뺨을 씰룩거리는 방식으로 마우스를 클릭했다. 당신이 텔레비전에서 스티븐이 인터뷰를 하는 것을 본 적이 있더라도, 질문에 신속하게 답을 하는 그의 모습은 허상이다. 그는 인터뷰를 하기 한참 전에 미리 질문지를 받는데, 그에 대한 답을 만들려면 며칠이나 몇 주일이 필요하기 때문이다. 그후에 인터뷰 진행자가 질문을 하면, 스티븐은 준비한 대답을 간단히 클릭만 하거나 음향 편집자가 나중에 그의 대답을 덧입힌다.

내가 스티븐과 작업을 할 때, 그가 문장을 만드는 속도는 1분에 약 여섯 단어였다. 그래서 내가 한 말에 대해서 그에게 간단한 대답을 들으려면, 나는 보통 몇 분을 기다려야 했다. 처음에는 지루함을 견디지 못하고 이런저런 공상을 하면서 그가 문장을 끝내기만 기다렸다. 그러던 어느 날, 나는 그의 어깨 너머에 있는 컴퓨터 화면을 보게 되었다. 그 화면에는 그가

만드는 문장이 표시되고 있었고, 나는 점점 더 완성되어가는 그의 대답에 관해서 생각하기 시작했다. 그가 할 말을 완성할 즈음이 되면, 나는 그가 표현하고자 하는 생각을 몇 분 동안 차분히 음미했다.

그 일로 내가 깨닫게 된 사실이 하나 있었다. 보통의 대화에서, 우리는 서로 몇 초 이내에 대답하기를 기대한다. 그 결과 우리가 주고받는 말들은 마음속 얕은 곳에서 거의 자동적으로 튀어나오게 된다. 스티븐과 대화를 나누면서 대답의 간격이 수 초에서 수 분으로 늘어났고, 길어진 대화의 간격은 엄청나게 유익한 결과를 나타냈다. 내가 그의 말을 훨씬 더 깊이 생각할 수 있도록 해주었고, 나 자신의 생각과 그를 대하는 나의 반응도 더 활발해졌다. 보통의 대화에서는 절대 그렇게 할 수 없을 것이다. 그렇게 느려진 대화는 나의 생각에 깊이를 더해주었는데, 일상적으로 급하게 오가는 대화에서는 불가능한 일이었다.

《유연한 사고의 힘》에서 발췌
(레오나르드 믈로디노프 지음, 김정은 옮김, 까치글방)

