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 5월 (제 25호)

느낌과 민감성 그리고 거울

책상 위의 연필꽂이를 본다. 그 위에 먼지가 쌓여있다. 시각적으로만 보면 약간 보기 싫은 모습이다. 그런데 촉각적으로 느껴보면 이제 그 먼지가 내 몸에 쌓인 것처럼 느껴져 그것을 치우고 싶어진다. 그래서 티슈로 닦아낸다. 깨끗한 느낌이 든다.

이 과정에서 나의 마음은 시각과 촉각적 느낌을 떠올려 '느꼈다'. 결코 손을 직접 대어서 느낀 것은 아니다. 그러나 마음이 가서 마치 손을 대서 느낀 것처럼 느끼고는 그것이 '되었다.' 그러자 '더러운' 느낌이 나며 '몸'이 움직여 그것을 닦아낸 것이다.

여기 세 가지 요소가 작용하고 있다. 먼저 사물을 보는 것이다. 그러나 그 보는 것만으로는 강하고 진한 느낌이 들지 않는다. 그래서 두 번째로 그것을 촉각적으로 느껴본다. 그러면 더욱 진한 느낌으로 다가오고 더 들어가면 그것을 두드렸을 때의 소리, 코로 맡았을 때의 냄새, 혀로 댄 듯 여길 때의 그 혀에 닿는 감촉과 맛 등이 무의식적으로 느껴진다. 이렇게 진하게 느껴지면 이제 점차 그것과 '하나'가 되어간다. 세 번째, 그것과 하나가 되면 마치 나인 듯 여겨지고 먼지가 쌓인 것을 참을 수 없게 되어 드디어 몸을 움직여 닦아내게 된다.



민감한 사람과 둔한 사람의 차이는 바로 이것이다. 민감한 사람은 다른 사람의 마음과 몸에서 일어나는 것을 빠르게 알아차리고 느낀다. 그리고 그것을 자기인양 느낀다. 사물일 때는 앞에서와 같이 하면 되지만 사람일 때는 다르다. 이렇게 하나된 듯 느끼기만 하면 자신의 일도 아닌데 '괴로움'을 당할 뿐이기 때문이다.

그렇다면 어떻게 해야 할까? 투명한 자신의 상태를 잊지 않아야 한다. 그래서 통찰력게임 안내자는 게임 참가자의 마음과 몸에서 일어나는 것을 그대로 느끼고 '하나'가 되지만, 그것과 동일시하지 않고 그 느낌을 그대로 참가자에게 '보여주어야' 한다. 그래서 안내자는 거울이 되어야 하는 것이다.

거울이 되려면 깨끗한 자신의 상태를 잊지 말아야 한다. 그렇지 않으면 상대와 하나되어 그가 괴로워하듯이 자신도 괴로워지기 때문이다.

이원규[1] 두손

목차

다가오는 강좌 소개 및 동정 _ 2쪽
통찰력게임 참가자 후기 _ 3쪽
코칭 철학의 심리학적 토대에 관한 연구 (9부) _ 5쪽
통찰력게임, 그 철학과 구성요소 (4부) _ 9쪽
통찰은 어떻게 일어날까요? 책《감응력》_11쪽

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

다가오는 강좌 소개

● 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!

● 제 24차 통찰력게임 안내자교육 레벨 Ⅲ



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 6월 15일(토) 오전 10시 ~ 오후 6시
· 장소: 서울 강의장
· 신청하기: PC에서는 여기를 클릭!
스마트폰에서는 여기를 클릭!

● 제 27차 통찰력게임 워크숍



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

· 일시: 2019년 6월 29일(토) 오후 2시 ~ 30일(일) 오후 5시
· 장소: 홀로스 함양연수원 (최대 6명)
· 신청하기: PC에서는 여기를 클릭!
스마트폰에서는 여기를 클릭!

마스터 · 딜러분들의 게임 일정을 알려드립니다

(다른 마스터/딜러분들도 6월 게임 일정이 정해지면 사무실로 알려주세요)

이혜영 마스터
· 통찰력게임 시범게임 5월 15일(수) 14시~17시, 서울 마곡 센터, 참가비 5만원. 문의 010-5323-4893
· 통찰력게임 시범게임 5월 28일(화) 13시~16시, 분당, 참가비 5만원. 문의 010-5323-4893

홍성향 마스터
· 통찰력게임 시범게임 5월 25일(토) 10시~13시, 서울 상수역 부근, 문의 010-2520-0719

깨어있기 마스터들을 위한
통찰력게임 안내자교육 레벨 III 후기 (2019.4.22 함양)

교육 진행자 : 이원규 (통찰력게임 마스터)

안내자 역할이 곧 자기 공부

나무(프리랜서, 깨어있기 마스터과정)

우리는 그림자를 갖고 소통하고 있는 가운데, 느낌을 느낌으로 알아차리고 깨어있을 수 있음은 관계에 있어 있는 그대로 소통할 수 있는 핵심이리라.

특히나 나에게서 올라오는 미묘한 느낌을 알아차리고 멈춤으로써 상대에게 투명한 거울 역할을 해야 하는 안내자에게는 더욱이 필요한 일이며, 내 주의를 온전히 상대에게 쏟음으로써 빈 마음으로 관계를 맺는 일 자체가 또한 분별없음으로 가는 실천이라 여겨진다.

그렇기에 안내자역할이 곧 자기공부가 된다는 말에 수긍이 된다.

또한 짧은 실습을 통해, 해결하고 싶은 주제를 가지게 됐다는 자체가 근원으로부터 그것을 이룰 수 있는 생명력을 이미 선물로 받고 있음이 상기되었다. 거기에, 자기주제에 맞는 생명력을 가지고 삶의 장으로 들어가 그 생명력으로써 주제를 해결해나가는 경험을 하게 되기에, 같은 참가자들로부터 받는 생일축하송이 나름 그 의미를 갖고 있었음이 새삼스럽게도 새롭게 느껴졌다.

안내자는 투명한 거울

매화(백일학교)

사실 처음으로 통찰력게임이라는 것을 경험했는데 안내자교육의 특성상 게임의 주제를 품으면서 다른 사람에게 안내자의 역할을 해야 하는 것이 쉽지 않았다. 하지만, 안내자교육을 경험하면서 이 게임에 담긴 의미와 안내자의 자세와 안내 방법에 있어서 중요한 요소들을 배울 수 있었고 이 게임을 통해 내 주제에 대한 방법을 어느 정도 찾았다고 생각했다.



안내자교육 이론교육에서 제일 기억에 남는 포인트는 안내자는 거울이라는 점이었다. 안내자는 자신의 마음과 참가자에게 집중하여 참가자가 자신을 들여다 볼 수 있는 거울이 되어주어야 한다. 자신이 무언가를 알려주려는 의도를 갖거나 가르치려는 마음을 갖는 순간 거울로써의 안내자가 될 수 없다는 것을 알았다. 나는 평소에도 친구들이나 지인들의 이야기를 들어줄 때가 있는데 그때마다 무언가 '~하면 안 돼. ~하는 게 낫지 않나?' '나라면 ~것 같아.' 등의 이야기를 많이 했었는데 안내자교육을 받으면서 그것이 무언가 도움이 되려는, 인정받으려는 '나'라는 것을 깨달았다.

두 번째 포인트는 주제 선정의 중요성이었다. 통찰력게임은 참가자의 무의식을 의식의 차원으로 끌어내 그것을 자신의 주제와 연관시켜 통찰하는 게임이었다. 그래서 참가자가 절실한 마음으로 주제를 품을수록 그것이 게임을 하는 동안 원동력이 되어 자신을 들여다보고 마주하는 힘을 갖게 한다. 나는 내 주제를 품고 풀어가면서 주제의 절실함이 미치는 영향을 경험했고, 이 게임에서 '하늘은 스스로 돕는 자를 돕는다.'는 말이 떠올랐다. 절실하면 그 안의 안내자, 주사위, 카드, 다른 참가자들까지 모두가 참가자를 돕는 느낌을 받게 된다. 내가 원했던 카드나 나의 상황에서 적용할 만한 카드가 나오기도 하고, 그 카드와 내 주제의 연관성을 찾는 것이 전혀 예상하지 못할 정도로 신기하게 진행된다. 이것은 함께하면서 어떤 힘이 생겨나는 것 같고, 그것들이 참가자 스스로를 돕고, 다른 참가자들을 돕는다는 느낌을 받았다. 아마 통찰력게임이 개인으로 진행되지 않고 그룹으로 진행되는 것에는 그 그룹에서 안내자와 참가자들이 서로를 돕는 그

느낌의 매력 때문이 아닐까 감히 추측해본다.

나는 '부모님으로부터 나의 독립성과 결정권을 존중받고 싶다.'는 주제를 정했고, 통찰력게임을 하면서 안내자는 나의 표정과 말을 놓치지 않고 질문만 했을 뿐, 카드를 통해 나의 무의식에서 떠오르는 것들을 주제와 연관시켜가면서 내가 어떤 방향으로 가야하는지 스스로 답을 찾게 도와주었다. 내가 원하는 카드들이 나오는 것을 보면서 무의식의 힘이 놀랍다는 생각을 했다. 사실 어떤 카드가 나오더라도 그것을 보고 떠오른 느낌과 주제를 통찰할 수 있다면 무엇이라도 깨달을 수 있는 게임이라고 생각했다.

마지막으로 인상 깊었던 점은 통찰력게임의 동양적인 의미와 도형심리학이었다. 목화토금수라는 오행과 음양카드 등이 인상 깊었고 흥미로웠다. 아마 오행을 풀어내는 과정에서 더 깊은 의미가 있을 것 같다고 생각하는데 그 부분은 시간관계상 듣지 못해서 아쉬웠고, 도형심리학 같은 경우에 내가 무심코 뽑았던 도형 말이 내가 필요로 했던 힘을 상징하고 있어서 신기했다. 그리고 '통찰력'이라는 것에 대해서 새롭게 느끼는 시간이었다. 통찰의 힘은 대단하다. 문제의 답은 내 안에 있다.

통찰력게임 안내자교육 레벨 III 후기 (2019.4.20 서울)

진행자 : 이혜영 (통찰력게임 마스터)

안내자로서 갖춰야 할 점에 대한 자각

어쩌다(심리상담사)

오늘 재교육에 참가하게 되었다. 처음 들었을 때와는 달리 이론 교육이 한마디 한마디가 귀하게 들리고 온 마음으로 집중하는 내가 보였다. 안내를 여러 번 경험하면서 내게 정리되지 않은 부분들이 있어서일 거다. 교육을 받을수록 머리가 정리되고 자신감도 늘어간다. 통찰력게임 실기를 하면서도 놓친 부분들이 보이면서 좀 더 많은 경험이 필요하다는 인식과 안내자로서 갖춰야 할 부분들, 또한 안내자가 어떻게 이끄느냐에 따라 참여자들의 통찰경험이 달라질 수 있겠다 싶다.

마치 실제 삶의 다양한 심리적 현상들을 체험하는 듯

정원(강사)

여러 가지 보드게임, 심리카드가 있지만 별로 관심이 가지 않았는데, 몇 년 전 우연히 통찰력 게임을 소개하는 블로그를 보고는 왠지 특별한 믿음과 끌림이 있었다.



한참 후에야 시범게임과 1박2일의 워크숍 등을 통하여 경험하게 되었는데 게임 진행 중에 일어나는 통찰의 깊이가 놀라웠다. 일상의 가벼운 고민부터 존재에 대한 근본적인 탐구에 이르기까지 다양한 주제를 다룰 수 있고, 게임에 참여하는 사람들의 집중도, 서로에 대한 연결감과 에너지에 따라 역동적으로 일어나는 통찰이 마치 실제 삶의 다양한 심리적 현상들을 체험하는 듯하다. 개인적인 의식상태, 주제의 절실함, 참여자들의 구성, 안내자의 역할에 따라 통찰이 일어나는 정도나 형태가 다를 수 있겠지만, 이런 놀랍고 매력적인 도구를 통하여 사람들이 평소 자각하지 못하는 내면의 무의식과 의식의 만남을 통하여 삶에서 힘들어하는 문제들을 새로운 관점으로 지혜롭게 볼 수 있는 기회가 되기를 기대하면서 안내자교육에 참여하였다.

따뜻하고 편안한 목소리로 게임진행과 이론을 능숙하게 전해주시고, 안내자로서의 필요한 자질과 태도를 긴 진행시간 동안 그대로 보여주신 이혜영 선생님과 귀한 마음으로 통찰력게임을 세상에 내보이신 대표님께 가슴깊이 감사드립니다.

통찰력게임 시범게임 참가자 후기 (2019.4.17 서울)

진행자 : 이혜영 (통찰력게임 마스터)

생명력카드에서 느낀 위로와 따듯함

향(회사원)

'친구의 연락에 응답을 하고 싶다'를 주제로 통찰력게임에 참여했습니다. 첫 주사위로 얻은 세 개의 생명력 카드 젊음, 온화, 강인함이 용서, 아름다움, 확신으로 바뀌는 과정 속에서 따뜻함과 홀가분한 기분을 느낄 수 있었습니다. 단순히 게임의 룰, 벌칙이라고 생각할 수 있겠지만 같이 게임에 참여하신 분들이 건네준 생명력 카드는 그 순간 제게 묵직한 위로와 따뜻함이 느껴져 깜짝 선물을 받은 것 같았습니다.

고맙습니다! 집으로 돌아가는 길 친구에게 전화를 했습니다. 오전 대화법 수업에서 배운 것을 떠올렸습니다. 어떤 말이 하고 싶은지 곰곰히 정리해봤습니다. 친구에게 하고 싶은 말은 연락을 받지 않았던 것, 걱정했을 친구에 대한 미안함이었습니다. 벨이 온전히 한번 울리기도 전에 친구가 전화를 받았습니다. "연락을 안 받아서 미안하다. 걱정했니?"라고 물었습니다. 친구는 걱정을 많이 했다고 했습니다. 그리고 무엇이 힘든지 물었습니다. 저는 딱 하나로 말하기 어렵다고 말했고 친구는 그럴 수 있다고 그럴 때가 누구나 있다며 위로했습니다. 그 순간 친구의 이해가 고마워 울컥했고 제 목소릴 들은 친구는 오늘 남편이 늦는다며 지금 자기네 집으로 오라고 했습니다. 저녁만 먹고 가라고 저녁을 차려주고 싶다고. 그러나 오늘 저녁은 쉬고 싶었기에 고맙다고 말하고 전화를 마쳤습니다. 생각에 갇혀 숙제처럼 느껴졌던 일을 꿈꾼 것 마냥 순간에 풀어낸 것 같습니다. 그러나 앞으로 이어질 저녁 초대, 만남 등에 다시 불안한 생각을 하고 있는 저를 알아챘습니다. 그 순간이 오면 제 마음을 잘 들여다보고 이야기하자로 생각을 멈추려고 하고 있습니다. 제 마음의 깊은 곳을 들여다보고 헤아려주고 깨어있고자 계속 노력해나갈 수 있길 힘을 기를 수 있길, 삶을 둘러싼 신비를 맛볼 수 있길 기도해봅니다.

코칭 철학의 심리학적 토대에 관한 연구 (9부) 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)

(2) 그 숨겨진 이유를 알게 되었어요

모든 것에는 이유가 있다. 마찬가지로 고객(연구 참여자)이 스스로 세운 실행 계획을 행동으로 옮기기를 어려워하는 데에도 이유가 있다. 그 이유에 관심을 갖고 천천히 그리고 충분히 그것을 다루면, 그에 대한 숨겨진 진실한 이유가 자연스럽게 드러난다. 참여자 A는 자신의 삶에

전반적으로 팽배해져 있는 미루는 것들에 대해 고민하고 있었다. 예를 들어 부채 정리하기, 강의 미리 하기, 집안 정리하기 등을 미루는 자신이 있었다. 특히 초반에는 부채 정리하는 것에 대해 다루던 참여자 A는 코칭 중반부에 '인간관계'에 대한 소주제를 맞이하게 된다. 세션과 세션 사이에 참여자 A의 집에 많은 사람들이 오고 갈 일이 있었는데, 이 경험이 참여자 A의 다른 인식을 일깨운 것이다. 참여자 A는 그것이 처음 꺼낸 부채 정리 이야기와 다른 이야기 같아 보여도 풀어진 구슬들을 꿰어가듯 덤덤히 자신에게 다가오는 인식들을 구술해 나갔다.

참여자 A-4: "음… 제가 이때까지 계속 혼자 생활을 했고, 가족과도 그다지 소통을 하면서 살아온 편은 아니에요. 나쁜 감정이 있거나 그런 건 아닌데… 혼자 있는 것에 너무 익숙하다 보니, 그다지 (사람과 어울려 지내는 것이) 필요하다고 못 느꼈다고 할까… 그렇게 중요하게 와 닿지 않았던 것 같기도 하고… 내가 너무 혼자 외롭게 살았나… 사람이 (집에) 자꾸 왔다 갔다 해야 하지 않을까… 친구들이나 가족들이나… 그래야 내가 조금 더 신경 써서 해결하려고 하지 않을까 그런 생각이 들더라고요."

… 중간 생략 …

참여자 A-4: "그 동안 혼자인 걸 너무 편안하게 생각했는데, 사실은 혼자인 것보다 같이 어울려 사는 것을 원했구나. 음… 지난번에 어떤 계기로 저희 집에 엄청난 사람들이 왔다 갔다 했어요. 1주일 동안 거의 하루에 몇 십 분들이 저희 집에 계속 오갔는데… 그게 끝나고 난 이후에 제 마음 상태가 너무 가라앉았다고 해야 하나… 엄청난 마음의 변화를 느꼈었는데, 그게 뭔지를 사실 정확하게 파악하지는 못했었어요."

코치: "그 마음은 무엇이었을까요?"

참여자 A-4: "(잠시 생각하다가) 지금 생각하니까… 그게 사람들이 오가는 것을 내가 나도 모르게 원하고 있었나…"

참여자 A는 집에 사람들이 오간 경험을 통해 자신에게 있어 사람들과 함께 어우러져 산다는 것의 의미를 인식하게 되었다. 더불어 사람들이 오갔던 자신의 집, 공간에 대한 경험을 이어서 나누게 되었다. 참여자 A는 일상에서 어떤 특정한 일들을 미루듯 집 안을 청소하는 데 있어서도 어떤 특정한 구역만 정리하지 않는, 방치하고 있는 자신의 모습을 발견하게 되었다. A에게 이는 '불편한 진실'이었다.

참여자 A-4: "겉으로 보이는 거실 이런 데는 깨끗해요. 그런데 그 가려진 부분에는 엄청나게 방치하고 있는 상태에요. 그게 더 심각한 사람들에게는 별 거 아닐 수도 있는데 저로서는 항상 '불편한 진실'이었어요."

코치: (부채 등 '정리'를 미루는 참여자의 행동과 참여자가 거주하는 공간의 특정 부분이 '정리'되지 않는 점의 유사성을 생각하며) "혹시 선생님의 내면에도 늘 빨리 자각하고 정리되는 명확한 영역과 언젠가 해야지 하며 미루고 방치하고 있는 영역이 있나요?"

참여자 A는 코치의 질문에 생각을 계속 이어나갔고, 4번째 세션이 마칠 때, '원래 생각했던

문제에서 또 다른 문제를 생각해 보는 계기가 되었다'고 응답했다. 참여자 A는 한 주가 지나 5번째 세션에서 만났을 때 그 새롭게 만난 다른 문제를 생각해 본 경험을 동료와 코치에게 나누었다.

참여자 A-5: "저는 지난 한 주 동안 제가 물건을 치우지 않는 습관을 계속 바라보면서, 어떤 부분을 떠올렸냐면… 제 인생에서 나는 가족들의 문제를 아주 밀쳐놓고 있었구나… 그 때 코치님이 질문 주신 것 관련해서 갑자기 가족 문제가 떠오르면서… 가족 문제는 항상 숨겨둔 문제처럼, 미루어둔 방 정리처럼, 정리되지 않고 있는 느낌. 그래서 그걸 또 왜 그랬을까 하고 생각해 보니까… 저는 저희 가족들이 저를 불편해 한다는 마음을 항상 갖고 있었는데, 저는 어떤 문제가 있다면 부딪히더라도 해결하는 관계가 건강한 것이다라고 생각했어요. 그런데 저희 엄마의 양육태도가 항상 그런 위기나 불편한 관계가 있을 때 대면하여 다루지 않고, 외면하겠끔 하는 태도였어요. 음… 저도 감정적인 애착이 엄마하고 가장 강했던 것 같은데, 그런 엄마의 태도를 거부하지 못하고… 그냥 자꾸 그게 습관이 되어서 그런 관계 문제를 확 밀쳐두고 지나가는 것이 항상 마음속에 불편함으로 한 쪽 구석에 남아 있었던 것 같아요."

코치: "그러셨군요…"

참여자 A-5: "그런 생각이 들고 지난주에 아, 가족 문제도 밀쳐둬야 될 부분이 아니구나 그런 생각을 하다, 또 정리되지 않는 방들을 다시 이렇게 보니까."

코치: "아, 가 보셨군요. (함께 웃음)"

참여자 A-5: "그게 그다지 더럽지 않은 거예요. 어느 순간. 이제 엄마를 위해서 조금 더 노력해야 되겠다. 그리고 가족 관계에 대해서 조금 노력을 해 봐야 겠다 그런 의욕이 생기는 거예요."

그렇게 참여자 A는 내면에 숨겨진 주제, 불편한 진실이었던 가족 관계에 대해 본격적으로 다루기 시작했다. 세션이 지날수록 참여자 A는 지난 세월 가족과의 경험의 밑바탕에 있었던 자신의 마음에 대해 점점 인식해 갔다. 그리고 자신이 정리되지 않은 것, 미뤄지는 것에 대해 왜 마음이 불편한지에 대해 그 근본적인 이유를 알게 되었다.

참여자 A-5: "제가 왜 엄마와 불편했지… 가족 관계가 불편했지…를 보니까 저한테는 '바르게 살고 싶다'가 있는 거예요. 그래서 엄마가 불편한 가족들 관계를 내버려 두는 게 부당하고 옳지 않다 느껴지는 데 불구하고 계속 엄마가 덮어두려고 하는 거에 대해 제가 좀 불편했던 거죠. 그런 걸 가만두면서도 불편했던 거죠. 부채나 그런 것도 제가 바르게 산다는 것과 맞지 않는 거죠."

… 중간 생략 …

참여자 A-5: "(편안해진 표정으로) 큰 문제가 아닐 수도 있다는 생각이 들어요. 그래서 마음을… 그 전에는 이걸 해야 된다, 해야 된다 하고 고민했다면, 이제는 그냥 할 수 있는 만큼… (해야겠다)"

코치: "선생님의 그 표정과 분위기는 1번째 세션 때 선생님께서 미루는 자기 자신에 대해 표현하실 때 대비 '뭘, 그럴 수도 있지'하는 여유로운 모습이 느껴져요."

참여자 A-5: "음… 좀 그런 변화가 있어요. (미소) 할 때 편안하고 자유롭게 한다는 것이죠."

부채를 정리하고 싶다로 시작했던 참여자 A의 미루는 습관을 고치고 싶다는 자신의 마음과 연결되어 있었다. 참여자 A에게 마음 한 구석에 있던 부채, 집안 청소 등 무엇인가에 대해 정리해야 된다는 마음의 시작은 엄마, 가족과의 불편한 진실을 마주하는 것으로써 시작한다는 깨달음을 얻을 수 있었고, 이 깨달음을 얻자 이런 미루는 습관을 고치려는 시도들을 조금 더 여유롭게 자연스럽게 임해도 된다는 인식의 전환으로 이어졌다.

참여자 B는 '인정받고 싶다'로 시작하여 '주체적인 삶을 살고 싶다'라는 문장으로 코칭에 임하고 있었다. 참여자 B에게 주체적인 삶을 산다는 것은 타인의 인정을 받는 것으로부터 자유롭고, 자신이 그 삶의 기준이 되는 삶을 의미했다. 그런 참여자 B는 주체적인 삶을 살아가기 위해 코칭이 진행되는 동안 자신의 호흡 등 몸의 상태를 바라보고, 올라오는 감정들을 알아차리고 그 밑마음을 살피는 시도를 하고 있었다. 그러던 3번째 세션에서 참여자 B는 자신의 감정들을 계속 헤아린 경험의 결과를 아래와 같이 나눴다.

> **참여자** B-3: "정말 많은 생각을 할 수 있었어요…. 울컥울컥할 때도… 눈물을 안 흘리는… 제가 눈물을 잘 안 흘려요. 내가 왜 눈물을 안 흘리지 하고 생각해 봤어요. 진짜 이유가 많더라고요. 그런 제 자신이 너무 불쌍했고… 내가 감정 순환이 안 되는 사람이었구나… 그래서 내가 좀 괴로웠구나. 그런 걸 느꼈어요."

참여자 B가 자신의 감정을 섬세하게 알아차리는 시도를 이어나가자 그 동안 잠재되어 있던 다양한 감정들이 표면으로 올라오기 시작한 것이다. 참여자 B는 그 감정 중 '눈물'에 대해 이야기했다. 뭔가 울컥하고 눈물이 날 것 같은 순간에도 눈물을 흘리지 않는 자신을 알아차리게 되었고, 그런 자신이 불쌍하다고 표현했다. 지난 날 자신의 진실한 감정을 헤아리지 못하였기 때문에 괴로웠다는 것을 알게 되었다. 그렇게 참여자 B는 점점 자신의 감정을 섬세히 알아차리고 그와 관련하여 표현하는 시도를 이어나갔다. 그러던 5번 째 세션을 진행하는 날이었다. 참여자 B는 평소보다 안색이 좋지 않고 힘이 없어보였다. 다른 동료들도 그런 참여자 B를 걱정했다. 참여자 B는 세션과 세션 사이 어떤 경험과 그에 따른 감정들을 평소보다 강렬하게 경험하고 왔었다.

(다음 호에 계속)



통찰력게임, 그 철학과 구성요소 (4부)
- 주제 정하는 방법과 그 의미

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)

지난 호에서는 주제의 중요성에 대해 이야기 하였습니다. 이번 호에서는 주제를 정하는 방법과 그 검증에 대해 이야기 합니다.

주제는 절실해야 힘이 있고, 방대한 경험데이터의 바다인 무의식에 하나의 구체적인 방향을 설정해줄 수 있습니다. 왜냐하면 무의식의 정보는 방대하지만 아무런 의도가 없이 무작위로 저장된 것이기에 방향 즉 '의도'를 설정해주지 않으면 그것을 중심으로 의미있는 정보를 구성하지 않기 때문입니다.

지금 이 순간에도 우리의 무의식에는 막대한 정보가 쏟아져 들어가고 있습니다. 먼저 시각적으로만 보아도 지금 우리의 눈이 의식적으로 향하는 것은 초당 10비트 정도이지만 초당 200만 비트의 정보가 눈을 통해 무의식에 저장되고 있습니다. 그것을 확인해볼까요? 지금 눈앞에 있는 하나의 사물에 주의를 보내봅니다. 앞에 무엇이 있나요? 책상이라면 컴퓨터, 또는 연필꽂이, 핸드폰 등등이 있을 것입니다. 그중 하나를 봅니다(실제 해보고 다음을 읽으세

요).

자, 이제 여러분은 어떤 하나의 대상을 '봅니다'. 그런데 만일 핸드폰을 보고 있었다면 그 주변에 있는 연필꽂이는 '의식'하지 못했을 것입니다. 지금 이 글을 읽고서야 핸드폰과 주변의 연필꽂이도 '보게 되었을 것'입니다. 즉 우리가 대상을 '의식'하기 위해서는 '주의'가 가야만 합니다. 주의가 가지 않은 대상은 '의식'되지 않습니다. 그렇다고 해서 그 대상의 정보가 눈에 들어오지 않는 것은 아닙니다. 왜냐하면 우리 눈은 180도 전방의 모든 사물들에 대해 '열려있기' 때문입니다. 그렇게 180도 전방의 모든 사물들로부터 오는 초당 200만 비트의 정보들은 모두 무의식에 쌓입니다. 이것은 시각적인 것만 그렇다는 것입니다. 거기에 촉각, 후각, 청각, 미각적인 것까지 모두 더하고, 우리의 타고난 기질적인 것, DNA에 쌓인 정보들, 태아 때 격은 경험들.... 이 수많은 정보들은 모두 무의식에 무작위적으로 저장되어 쓰이기를 기다리고 있습니다.

그런데 이 경험정보들이 쓰이기 위해서는 어떤 '의도'가 필요합니다. 마치 망망한 바다에 배 한척이 떠있는데 이 배가 바다의 물고기들을 건져올리기 위해서는 특정한 방향으로 움직이며 그물을 끌어야 하는 것과 같습니다. 이 의도가 무의식의 바다에서 일종의 방향타 역할을 합니다. 그리고 배가 얼마나 멀리 '움직여 가는가'는 에너지가 투입되는 양에 따라 다를 것인데, 그 에너지에 해당하는 것이 바로 주제의 '절실함'인 것입니다. 주제는 방향이고 절실함은 에너지인 것입니다. 이 두 가지가 갖춰져 있을 때 배는 잘 나아갈 것이며, 게임은 저절로 잘 진행될 것입니다. 그러므로 주제를 정하고 그 절실함을 검증하는 것은 중요한 게임의 요소입니다.

먼저 주제를 정하는 것은 형식이 있습니다. '나는 ~을 원한다'라거나, '나는 ~문제를 해결하고 싶다'는 형식을 취합니다. 왜냐하면 우리가 바라는 것은 '원하는 것'이거나 '해결하는 것' 두가지로 압축되기 때문입니다.

그리고 이 형식을 취하되, 최근 6개월간 자신의 마음을 다 차지하거나, 또는 매우 자주 떠오르는 것들을 주제로 삼게 합니다. 그러면 대부분의 참가자는 절실한 주제를 떠올리게 됩니다. 절실하거나 중요한 주제이기에 마음에서 떠나지 않았던 것입니다.

그런데 가끔 본인은 절실하다고 여겨지는 주제이지만 그 핵심에 맞지 않는 경우도 있습니다. 이런 경우 검증이 필요한데, 검증방법은 다양하게 있지만 우선 왜 그것이 절실한지 물어봅니다. 그리고 그 대답을 들을 때 참가자의 마음과 몸을 정밀히 관찰하며 그 사람과 하나된 느낌으로 들어봅니다. 그러면 그가 절실한 마음으로 그 말을 하고 있는지 '느껴지게 될' 것입니다. 이 '참가자와 하나되기'는 안내자 역할을 오래 하면 할수록 더욱더 잘될 것입니다. 그러므로 게임을 많이 해볼수록 좋습니다. 그리고 하면서 늘 자신의 모든 주의를 참가자에게 쏟아야 합니다. 그의 일거수일투족이 내 마음에서 느껴져 마치 내가 그가 된듯이 하면 그의 말의 절실함이 느껴질 것이며, 또한 게임 중에도 그의 마음의 변화가 느껴져 참가자의 무의식에서 보내주는 신호를 더 잘 느끼게 될 것입니다.

(다음 호에 계속)

통찰은 어떻게 일어날까요? (25) 페니 피어스

감응력

자신과 타인의 미묘한 느낌에 열려 있으면 타인이 '되어' 그의 상태를 그대로 느낄 수 있음을 이야기합니다(편집자 주).

감응력은 자신의 육체적, 감정적 느낌과 감각을 알아차리는 능력이다. 감응력이 높아지면 오감과 몸속의 다양한 변화 – 확장과 수축 또는 움직임 – 를 통해 비언어적 정보들을 획득할 수 있다. 이제부터 당신이 탐구하고 훈련해야 할 '의식적인 감응력'이란, 미세한 자극과 비언어적 정보들을 즉각적으로 감지하여 그 의미를 찾아내는 능력이다. 그것들은 물질적 또는 비물질적 원천으로부터 온다. 미묘한 진동을 통한 직접적인 앎에 더욱 숙달될수록, 당신은 삶이 다양한 측면에서 개선되고 있으며 이 새로운 자각의 힘을 통해 전에는 상상조차 못했던 일을 해낼 수도 있다는 사실을 깨닫게 된다. 하지만 이 단계는 몇 가지 근본적인 질문을 품게 되는 시기이기도 하다. – '나는 이 세상과 어떤 관계를 맺고 있는가?', '나는 어떤 방식으로 방향을 읽고 의미 있는 정보들을 알아차리는가?'

이 과정은 다음과 같다. 당신은 근원 주파수 속에 머물면서, 그 느낌을 의도적으로 몸 바깥의 사방으로 확장시킨다. 그리고 모든 것을 품어 안으면서, 동시에 특정한 대상에 뚜렷한 주의를 기울인다. 그때 당신은 그 대상과 '감응'하게 된다. 감응이란, 당신의 감응력을 무언가에 침투시켜 그것과 하나가 되고 잠시 동안 그것 자체로서 존재하는 것이다. 당신이 무언가와 감응할 때, 그것은 당신의 일부가 된다. 당신은 그것과 친숙해지고 즉각적인 앎을 얻기 시작한다. 이는 마치 그 대상의 역할을 당신 스스로 연기해 보는 것과도 같다.

당신이 자신을 확장시키면서 소파에 주의를 기울인다고 하자. 당신은 그것과 감응한다. 그것과 하나가 되고, 그것으로서 존재하고, 그것의 독특한 의식을 수용함으로써, 당신은 소파가 쿠션 속재료 foam의 교체를 원한다는 사실을 직접 알아차린다. 이제 당신은 좀 더 확장되어 창문 밖의 나무에 주의를 기울인다. 그것과 감응하고, 그것 속으로 들어가고, 그것의 삶을 잠시 경험해봄으로써, 당신은 그 나무가 다른 나무들로부터 가려진 탓에 더 많은 햇빛을 원하고 있음을 알게 된다.

이제 당신은 더 확장되어 길거리의 버스에, 시청에서 열리는 회의에, 심지어 몇시간 거리에 있는 산 또는 계곡에도 주의를 기울인다. 여기에는 끝이 없다. 당신이 시간을 들여 감응할 때마다 그것들은 저마다의 내적 본질을 드러낸다. 당신이 주의를 기울이는 대상과 하나 되어 함께 존재하는 동안에는 일종의 삼투압현상이 일어난다. 주변의 세상과 감응할수록 당신 자신이 모든 것과 연결되어 있다는 느낌은 더욱 강해진다.

《감응력》 203쪽~205쪽에서 발췌
(페니 피어스 지음, 김우종 옮김, 정신세계사)