홀로스평생교육원
심층 의식으로부터 깊은 지혜를 이끌어 내는 통찰력게임

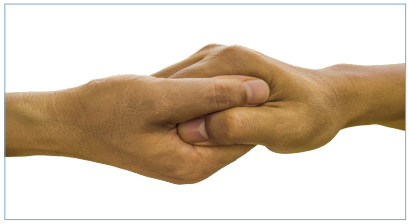
발행 이원규 | 편집 김연주 | [서울 사무실] 서울시 관악구 쑥고개로68 혜남빌딩 4층, [함양 연수원] 경남 함양군 서하면 황산길 53-74 | 전화 (02) 747-2261 | 이메일 cpo@herenow.co.kr

★ 소식지 구독신청 (무료): cpo@herenow.co.kr로 소식지 받아보실 이메일 주소를 알려주세요. 매월 초 이메일로 보내드립니다.

통찰력게임 소식지

2020년 5월 (제 36호)

생각 차원의 자기수용감각을 살리자



우리 몸은 다른 사람이 나를 건드린 것과 내가 나를 건드린 것을 '구분'합니다. 그런데 생각과 느낌은 그것을 잘 구분하지 못합니다. 예를 들어, 누군가 내 손을 잡았을 때와 내 오른손이 내 왼손을 잡았을 때를 몸은 구분합니다. 이는 우리 몸에 '자기수용감각proprioception'이 있기 때문입니다. 그러나 생각은 무의식적으로 떠오른 생각이나, 습관적으로 떠오른 생각, 내가 믿는 타인의 생각을 무의식적으로 받아들여 그것을 '내 생각'이라고 여기기 쉽다는 것입니다. 또 느낌은 더합니다. 어느 특정한 상황에서 어떤 느낌이 일어나면 우리는 그 느낌을 '나의 것'이라고 여깁니다. 예를 들어 영화를 보다가 두려운 상황이 오면 그 상황을 받아들여 순식간에 그 두려움이 '내가 두려운 듯' 여긴다는 것입니다.

그러므로 느낌과 생각이 일어나면 일단 '멈춤'을 할 필요가 있습니다.

그렇다면 이 '멈춤'이 통찰과는 어떤 관계가 있을까요?

우리에게 화가 나거나 두려움이 몰려올 때 그것을 잠시 멈추고 바라보면, 늘 그 밑에 특정한 '생각'이 있으며 그 생각을 '믿고 있음'을 알 수 있습니다. 예를 들어, '손님이 오면 불편하지 않게 잘 챙겨주어야 한다'는 생각이 있는데 집안 사람이나 가족들이 지금 도착한 손님에 대해 아무런 관심도 보이지 않는다면 화가 날 것입니다. 이때 이 생각에 대한 믿음을 '느껴서' 알 수 있다면, 그것이 단지 습관에 의해 생겨난 일종의 '믿음의 에너지'임을 알아채게 될 것입니다. 그 후에 집안 사람들을 살펴볼 여유가 생기고, 그들이 모두 급한 일을 하고 있어 손님을 챙길 겨를이 없음을 볼 수 있게 될 것입니다.

통찰은 지성이 깊이 개입하는 현상이기에 감정적인 에너지가 강한 상태에서는 잘 작동하지 않습니다. 그러므로 감정에서 가벼운 상태가 될 필요가 있습니다. 이를 위해 우리는 감정이 일어나면 잠시 '멈춤'을 하고 그 저변에 흐르고 있는 자신의 '믿음'의 내용을 살펴볼 필요가 있습니다. 그러면 그 생각을 믿지 않고 그 생각에 대해 '질문'을 해볼 수 있게 됩니다. 그 생각은 과연 진실인지, 그 생각이 언제부터 '나의 것'이 되었는지? 이러한 자문自問을 통해 그 분노와 두려움은 잠시 멈춤의 상태에 있게 되고, 생각에 쏠려있던 '에너지'인 믿음은 약화되어 마음에 통찰을 위한 여유가 생겨나게 됩니다. 이 마음의 여유를 얻는 것은 일상에서 사용할 수도 있지만, 통찰력 게임을 할 때도 사용할 수 있습니다. 안내자와 참가자는 각각 자신에게 올라오는 감정들을 실시간으로 느껴 그 배경에 깔려있는 생각에 대한 믿음을 잠시 멈출 수 있다면 게임은 더 잘 진행될 것입니다.

이원규[1] 두손

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

목차

다가오는 강좌 소개 _ 2쪽
통찰력게임 동정 및 후기 _ 3쪽
통찰력게임, 그 철학과 구성요소 (15부) _ 4쪽

다가오는 강좌 소개

● 제12차 통찰력 미니게임 교육

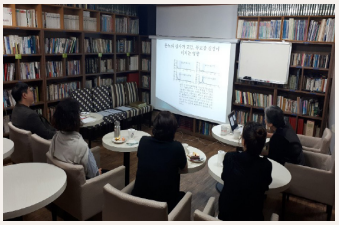


통찰력 미니게임이란 안내자 없이 본인 혼자 내면에서 통찰을 끌어올리고 싶거나, 참가자가 1인 단독으로 안내자의 안내를 받고 싶을 때 적용하기 좋은 방식입니다. 보드판, 주사위, 크리스탈 없이 카드 네 종류(어울리기, 생명력, 위기, 깨어있기 카드)만 사용하며, 통찰력게임의 핵심을 담고 있으면서도, 더 쉽게 일상의 주제들과 연결되고 빠른 시간 안에 무의식의 방향을 정리할 수 있습니다.

· 일시: 2020.5.14(목) 저녁 7시 ~ 10시
· 안내자: 이혜영 마스터
· 장소: 서울 강의장

참가신청서 작성하기

● 제20차 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: 2020.5.29(토) 오후 2시 ~ 31(일) 오후 5시 (2박 3일)
· 안내자: 이원규 그랜드마스터
· 장소: 홀로스 함양연수원

참가신청서 작성하기

● 제31차 통찰력게임 안내자교육 레벨 Ⅲ



통찰력 시범게임을 직접 진행하고 키트 판매도 할 수 있는 '본게임 안내자'를 위한 교육입니다. 안내자가 되어 투명한 거울이 되는 연습을 통해 우리는 '나'라는 것이 의식이라는 작은 틀이 한정되지 않고 더 무한하고 거대한 존재의 표현임을 봅니다.

· 일시: 2020.6.27(토) 오전 10시 ~ 오후 6시
· 안내자: 이혜영 마스터
· 장소: 서울 강의장

참가신청서 작성하기

통찰력게임 동정動靜

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

● 마스터 • 딜러분들의 5월 게임 일정을 알려드립니다

(다른 마스터/딜러분들도 다음달 게임 일정이 정해지면 사무실로 알려주세요)

· 통찰력 시범게임, 상시모집(30세 이하), 경남 함양, 거창, 김성욱 딜러, 문자 문의 010-5632-7152
· 통찰력 시범게임, 5/22(금) 오전 10시-1시, 저녁 7시-10시, 서울 마곡동, 이혜영 마스터, 문의 010-7108-8381
· 통찰력 시범게임, 매주 목요일 오후 3시-6시, 부산 남천동, 유은정 마스터, 문의 010-4878-0916
· 통찰력 시범게임, 상시모집, 부산, 홍성향 마스터, 문의 heeso@artistcoach.co.kr
· 통찰력 시범게임, 상시모집, 인천, 이한솔 마스터, 문의 010-7217-1212
· 통찰력 시범게임, 상시모집, 경기 양평, 칼(김용훈) 딜러, 문의 010-6209-1975

통찰력게임 동정動靜

*다른 통찰력게임 마스터/딜러님들께서도 근황을 알려주시면 (게임 진행 일정이나 후기, 기타 등등) 본란에 게재해드리고자 합니다. 편집부로 연락 주세요. cpo@herenow.co.kr

● 31차 통찰력게임 워크숍이 열렸습니다

4월 23일, 24일 함양연수원에서 통찰력게임 워크숍이 진행되었습니다. 진정한 삶의 길을 찾는 사업가 세 분이 심오한 무의식으로의 탐험을 경험하고 돌아갔습니다. 앞으로 백일간 스스로 정한 약속을 지키며 자신의 주제를 이루는 행동을 하나하나 해갈 것입니다. 고맙습니다.

북극곰(사업)



제가 해결하고 싶은 것, 가장 힘든 것이 무엇인지도 정확히 알지 못한 채 함양에 왔습니다. 오면서 본 아름다운 풍경에 마음이 조금 말랑말랑해져서 연수원에 도착했고, 이틀간의 밀도 높은 통찰력게임을 시작했습니다. 생각과 마음, 느낌을 구별해서 느껴보는 과정이 무척 낯설었지만, 따뜻하면서도 한 번 물면 놓지 않는 안내자님과 함께 조금씩 걸어 들어갈 수 있었습니다.

한 바퀴, 두 바퀴, 이 카드가 왜 나에게 왔을지, 내 주제와는 무슨 연관이 있는지, 내 느낌과 몸의 반응은 어떤지 집요하게 묻고 느끼면서 이틀이 지나자 놀랍게도 모든 내용이 맥락을 갖춰 드러났습니다. 함께 한 도반들의 이야기를 들으면서 집단 무의식에 잠깐, 찰나로 닿아보는 경험도 짜릿했습니다.

이제 100일 동안 실천할 과제와 그 과정에 북극성이 되어줄 골든 카드를 받아들고 다시 일상으로 돌아갑니다. 100일 뒤의 나는 어떤 새로운 사람이 되어있을지 설렘을 가지고 갑니다. 고맙습니다.

희철(사업)

4월 1박 2일간 함양 연수원에서 통찰력게임을 또! 듣게 되었다. 사실, 지난 1월 서울에서 처음으로 통찰력게임을 하고 내 삶의 화두를 관통하는 주제와 내부의 힘을 인지하고 느낄 수 있게 되어서 일상에서도 큰 변화를 만들어내고 있던 참이었다. 너무 좋은 나머지 주변 친구들에게 추천하다 결국 백일 숙제가 끝나기도 전에 다시 통찰력게임에 임하게 되었다. 이번엔 함양에서.

이번 수업은 친구들을 위한 마음으로 함께 내려왔으나, 다시 벅참을 안게 되었다. 지난 주제에서 한 번 더 들어가 주제문을 만들었다. 첫 통찰력게임 이후 '느낌'이라는 새로운 감각(?), 언어(?)를 갖게 되었다 생각했는데, 그간 느끼는 훈련을 틈틈이 해서인지 게임에 반응하는 느낌과 반응을 좀 더 수월하게 잡아내는 느낌이 들었다.

이번에도 중요한 과제를 가슴에 품고, 일상으로 돌아간다. 지친 몸과 마음으로 함께 내려온 친구들의 얼굴에 기쁨과 힘이 느껴진다. 기쁘다.

윰(사업)

처음 통찰력게임 수업을 듣기 시작했을 때는, 막연히 현재 하고 있는 스타트업 회사를 지금보다 더 잘 운영하고 싶다는 생각으로 왜 그렇게 하지 못하는지는 모르고 바람만 있는 상황이었습니다. 과연 기업을 잘 운영하는 것에 통찰력게임을 해서 얻을 수 있는 것이 어떤 도움이 될까 하는 생각이 있었습니다. 하지만 문제를 명확히 정리해보는 과정을 통해 내가 진정으로 바라는 것이 무엇인지 다른 사람에게 또 나에게 분명히 말할 수 있을 만큼 정확하게 정리할 수 있게 되었습니다. 그리고 게임 과정에서 내가 좋은 경영자로 성장하기 위해 무엇이 필요한지, 또 왜 그동안 그것을 위해 행동하지 못했는지 알게 되었습니다. 이곳에서 정리된 내용을 100일 동안 매일 생각하고 연습하는 것이 지금 현재나 미래의 나와 회사의 행복과 성장에 매우 도움이 될 것 같습니다.

통찰력게임, 그 철학과 구성요소 (15부)

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, 이길로 님 외 여러분께 깊이 감사드립니다.

감정블럭 제거하기 2

지난 호에 이어 구체적인 느끼기의 방식입니다.

우리는 느끼기라 하면 그저 몸에 일어나는 느낌, 마음에 일어나는 느낌을 그냥 보거나 알아채는 정도라고 생각합니다. 그러나 통찰력게임에서 실시하는 '느끼기'란 몸과 마음에 통합적으로 일어나는 '물리적' 느낌을 구체적으로 '경험하기'라고 할 수 있습니다. 느낌을 '알고' 넘어가는 것이 아니라 그것을 실질적으로 **맛보고 경험하는 것**입니다. 그렇게 경험하고 나면 우리는 더 이상 그것에 미련이 남지 않고 떠날 수 있기 때문입니다. 그런데 감정을 경험하기 위해서는 용기가 필요합니다. 참가자가 경험해야 할 '느낌'은 게임을 진행하기 힘들 정도로 강렬한 것이어서 그것을 직면하여 마주보기가 쉽지 않기 때문입니다.

일전에 게임에 참가한 한 여성은 어두운 방에 홀로 있는 것을 심히 두려워했습니다. 게임 중에 자신의 주제와 연관된 어떤 '두려움'을 느끼게 되었는데 이 두려움을 해결해야 주제가 잘 풀려갈 수 있는 상황이었습니다. 그런데 이 두려움을 전에도 느껴본 적이 있다고 하여 그 두려움의 원천을 찾아 들어가니 그것은 참으로 다시 경험하고 싶지 않은 두려움이었습니다. 즉, 학생 때 자취를 했는데, 해가 떨어진 어느 저녁에 홀로 방안에 있다가 강도를 당했던 것입니다. 그때 너무 두렵고 놀라서 소리치고 물건을 던지고 하여 강도는 물러나기는 했지만, 그 후로는 지금까지 다시는 어스름 저녁에 홀로 방안에 있지도 않았고 그러고 싶지 않다는 것이었습니다. 그래서 그 두려움을 한번 느

껴보라 하였을 때, 그 상황을 상상하는 것만으로도 몸이 떨리고 하여 생각하기 싫다고 하였습니다. 그러나 이때 게임 안내자에 대한 신뢰와 자신의 이루고자 하는 강한 주제의 힘으로 그 느낌 속으로 들어가서 '느끼기'를 행하여 문제를 해결하였습니다.

그러나 보통 이렇게 자신이 싫어하는 감정적 느낌은 자발적으로 기꺼이 느껴보려고 하지 않습니다. 그것을 느끼는 것이 힘들기 때문입니다. 이때 두려움은 '밀치는' 느낌이고, 때로는 어떤 집착에 의해 강하게 '끌리는' 느낌이 일어나기도 하는데, 이처럼 감정은 끌리거나 밀치는 것으로, 가까이하기 괴로운 저항의 느낌이거나 떠나기 싫은 집착의 느낌입니다. '느끼기'는 이와는 좀 다릅니다. '느끼기'는 좋고 싫음 없이, 그 느낌을 그냥 '있는 그대로' 맛보고 경험하는 것입니다. 마치 보기 싫은 사람을 눈앞에 두고 찬찬히 살펴보며 그 느낌을 세세히 그대로 '경험하는 것'과 같습니다. 그렇게 '경험'하게 되면 이제 그것이 '느낌'에 불과한 마음의 가상현실임을 의식적 · 무의식적으로 알아채 느낌과 함께 할 수 있는 힘이 생겨납니다. 이 힘이 생겨나면 조만간 느낌은 약화되고 서서히 사라지게 되는 것입니다.

또 한 가지, 그 싫은 경험 속으로 들어가지 못하는 이유 중의 하나는, 그것을 '느끼기' 하는 것이 아니라 스토리 속으로 들어가 그 느낌을 '증폭'하기 때문입니다. 스토리는 당시 상황을 마음에 그대로 '그려내는 것'입니다. 그렇게 되면 그 당시의 느낌이 그대로 재현됩니다. 그런데 스토리는 다른 스토리를 불러일으키도록 되어있습니다. 왜냐하면 스토리란 말이나 단어, 생각으로 되어있고, 이 말과 생각들은 독립적으로 존재하는 것이 아니기 때문입니다. 즉, 하나의 단어는 다른 단어들로 설명되도록 되어있습니다. 예를 들어 '자동차' 하면 마음에 '신호등, 핸들, 엔진, 카셰어링...' 등을 불러일으키고, '신호등'은 다시 쇠기둥, 붉은색, 건널목, 막대기 등으로 이어지고, '막대기'는 '어릴 때 맞았던 것, 찌르기, 칼싸움' 등등으로 이어져 이 생각들 중 일부가 미래에 대한 걱정이나 다른 복잡한 상황을 불러일으키기 때문입니다. 이런 스토리가 감정을 극도로 증폭시켜 크게 느끼도록 합니다. 그러므로 '느끼기'는 스토리로 들어가지 않고 현재 불러일으켜진 '느낌 자체'에서 멈추고 거기에만 집중하는 것입니다.

그렇게 되면 통찰력게임의 '느끼기' 방법을 통해, 과거 경험으로 인해 '지금 불러일으켜진' 느낌에 집중하게 되고, 그 느낌을 '충분히 경험하기'가 되면, 이제 더 이상 그 느낌에 미련이 남지 않아 떠날 수 있게 됩니다.

이렇게 감정에서 벗어나게 되면 이제 다시 게임을 진행할 수 있게 됩니다. 만일 이 감정적 느낌에서 벗어나지 못한다면 게임은 진행되기 힘듭니다. 왜냐하면 통찰을 일으키는 '지성'은 감정보다 약하여, 강한 감정적 분위기 속에 있으면 통찰이 일어날 수 없기 때문입니다. 단순하게 말하면, 우리가 두려움이나 기쁨 속에 있으면 생각이 잘 돌아가지 않는다는 것을 통해 알 수 있습니다. 그것이 왜 그러한가는 게임 안내자 교육에서 소개한 바 있습니다.

어쨌든 이렇게 게임 도중 감정적 블록을 만나게 되면 안내자는 '느끼기'를 참가자에게 진행하여 감정적 회오리에서 빠져나오게 한 후 게임을 다시 계속할 수 있습니다.

(다음 호에 계속)