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 4월 (제 35호)

섬세한 감각을 기르라

타인의 얼굴을 볼 때 단순히 '눈과 코와 귀가 있고, 머리카락이 짧구나.'라고 인식하고 지나가지 말고, '눈은 길고 좁구나. 입술이 얇고 약간 텄네. 볼이 빨갛고 열이 많은 듯하고, 머리카락은 약간 헝클어졌구나.'라고 세밀히 봅니다.

그러면 거기에서 눈이 좁다는 것은 밖을 주로 보기보다는 내면을 더 본다는 것이요, 입술이 텄다는 것은 최근 피곤하거나 면역력을 약화시키는 환경 속에 있다는 의미이고, 볼이 빨간 것은 혈액순환이 급하게 진행되고 있으며, 머리카락이 헝클어졌다는 것은 머리에 크게 신경쓰지 않듯이 자신의 몸에 약간 소홀한 사람일 수 있다는 정보를 주는 것입니다.

우리 무의식은 사실 이 모든 것을 총체적인 '느낌'으로 이미 받아들이고 있습니다. 그러므로 이 총체적인 느낌의 세밀한 부분을 '의식화'하는 것이 안내자의 중요한 요건입니다. 사실 무의식은 이 상태를 그저 '이 사람은 약간 불편한 상태구나'라고 느낄 뿐입니다. 그것은 세밀한 모든 것을 '의식'하기에는 에너지가 너무 많이 들므로 간단히 '불편한 상태'라는 느낌으로 그 전체를 요약해서 보내주고 있는 것입니다.

이렇게 섬세하게 보는 연습을 하면 게임에 임하였을 때 참가자의 느낌에 민감해지고, 그 느낌이 변화하는 순간 즉시 알아채 거울처럼 참가자를 비춰줄 수 있게 될 것입니다.

이원규[1] 두손

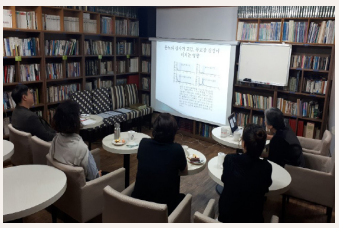
1) 《깨어있기-의식의 대해부》, 《관성을 넘어가기》 저자. 통찰력게임 개발 및 제작

목차

다가오는 강좌 소개 _ 2쪽
통찰력게임 동정 및 후기 _ 3쪽
통찰력게임, 그 철학과 구성요소 (14부) _ 8쪽

다가오는 강좌 소개

● 제30차 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.

참가신청서 작성하기

· 일시: 2020.4.25(토) 오전 10시 ~ 오후 6시
· 안내자: 이혜영 마스터
· 장소: 서울 강의장

● 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.

참가신청서 작성하기

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

● 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.

참가신청서 작성하기

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

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 4월 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, 4/10(금) 오전 10시-1시, 서울 마곡, 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

● 2차 '통찰력게임 원격모임' 참가 접수를 받습니다

지난 2월 제1차 원격모임에서는 참가자 분들이 다양한 이야기를 나누었고, 진행상 어려움을 해결할 실마리를 많이 얻게 되어 큰 도움이 되었다고 하였습니다. 다만 게임을 많이 해보지 않은 분들은 질문할 거리가 없어 다음 모임 때는 게임진행을 많이 해보고 참석하겠다고 하셨습니다. 3월에는 코로나19로 통찰력게임 진행이 원활하지 못하여 원격모임 또한 이뤄지지 않았고, 이번 4월에 게임 진행을 해보신 분들이 계시다면 4월 30일(목) 오후 7시 30분부터 제2차 원격모임을 진행하고자 합니다. 신청자가 열 분 이상이면 진행하오니 여러분의 의사를 알려주세요. 열 분 미만이면 5월로 연기됩니다.

· 신청 및 문의 : 02-747-2261
· 참가비 : 1만원
· 준비물 : 카메라 달린 컴퓨터, 마이크, 이어폰 (원격화상회의에 필요)

● 함양에서 통찰력게임 시범게임이 열렸습니다

3월 13일, 14일 함양에서 《똥꽃》, 《마음 농사짓기》의 저자이신 목암 전희식 선생이 이끄는 농민 인문학 모임 '닦음과 행함' 회원들을 대상으로 통찰력 시범게임이 열렸습니다.

목암(농부)

주제 : 내 계획대로 살아간다.
주제를 다듬어 가는 동안 참으로 내가 바라는 바를 구체적으로 알게 되었다. 막연하고 추상적인 내 바람이 실천 가능한 현실의 절실한 부분을 발견하는 과정이었다.
생명력 카드 하나씩 뽑아 올릴 때와 주제를 상기할 때 포착하게 하는 내 느낌을 직시하면서 그동안 내 일상은 '느낌'에 무척 소홀했다는 자각과 함께 ***느낌이야말로 나를 움직이는 원동력이라는 안내자님 말씀이 실감되었다.***
4시간여 진행 내내 느낌 발견의 기쁨과 내 느낌은 그것 자체로 소중하다는 것을 알게 되었다.
3개의 생명력 카드 중 '성실성'을 골라서 ***내가 가장 성실했던 때를 떠올리며 그때의 느낌과 그 느낌을 계속 떠올리는 방식, 그 느낌의 재생을 통해서 내가 성실하게 주제를 풀어갈 수 있으리라는 확신*** *등을 얻었다.*

도뷔(밝은마을)

모든 느낌은 무의식의 메시지다. ***사소한 느낌이라도 소홀히 다루지(지나치지) 말고 주의를 기울일 필요가 있다.***
아들을 자립시키고 싶다는 바람이 이루어지겠다는 느낌이 왔습니다: 통찰력게임을 해보면 누구나 자신의 주제에 대한 답을 찾을 수 있습니다. 고맙습니다.

솔(사회복지사)

다시 만나는 통찰력게임이 신선하다.
주제 정하기가 쉽지 않다. 내가 원하는 것이 무엇인지, 무슨 고민을 하고 사는지, 무엇을 필요로 하는지 무관심하고 생각조차 필요성을 못 느끼고 사는 나를 본다. 간절한 것을 바래보지도, 이루어질 거란 희망도 언젠가부터 품지 않고 산다. 일에 치여서...
누군가를 돕고, 사랑하고, 영향을 주는 것은 기쁜 일이다. ***내게 어떤 이익이 되어서가 아니라 기쁘고 보람되고 결국 내가 사는 느낌이어서 그렇다.*** *간절히 오늘 받은 카드, 느낌, 말씀을 품고 연습해서 그것을 상기할 수 있는 일은 놀라운 것이다. 통찰력게임을 통한 큰 선물이다.*
사랑, 혼자하려 외로웠던 시간들을 벗고 의지하고 도움도 받자.
지금의 무미건조함을 젊음의 생동감으로 일깨우고 채우자.
자발성의 힘이 내 안에 있다. 어떤 의무가 아닌 즐거움으로 행동을 해보자.
이미 내 안에 자원이 있다. *주어진 것을 썩히지 말고 베풀자. 떠밀려서 하지 말고 스스로 행동하자.*
큰 선물. 감사합니다.

● 11차 통찰력 미니게임 교육이 진행되었습니다

2020년 3월 19일 미내사클럽 서울강의장에서 이혜영 마스터의 안내로 11차 통찰력 미니게임 교육이 진행되었습니다.

파랑새(코치)

무엇보다 통찰력게임이 궁금했고, 일대일 혹은 소수의 참가자와 진행하는 미니게임이라고 해서 더 호기심이 생겼습니다.
미니게임에서 저의 주제는 '실행'과 관련된 주제였고, 지금까지 여러 번 다루어 왔기 때문에 "과연 통찰력게임을 통해 더 발견할 새로운 통찰이 있을까?" 하는 의문이 있었습니다.
그러나 ***절실한 주제는 새로운 통찰과 해답을 발견하게 해준다****는 것을 체험할 수 있었습니다. '미니게임이 전혀 미니하지 않다'는 안내자 분의 말씀을 그대로 느낄 수 있었습니다.*

〈에너지〉 카드를 통해서 주제에 대해 해결하고 싶기도 하지만, 머무르고 싶어 하기도 하는 저의 모습을 통찰할 수 있었습니다. 또한 기쁜 마음으로 과거와 이별하고 새로운 삶의 체계로 나아가야 함을 받아들일 수 있었습니다.
〈위기〉 카드에서의 통찰은 주제에 대해 더 깊이 있게 발견하게 되는 계기가 되었습니다. 마음속으로 가장 두려워하고 있었던 것을 직면할 수 있었고, 과거 통제하려고 하던 것을 놓았을 때, '나'라고 생각하고 있던 것을 내려놓았을 때 느꼈던 자유로움을 순간 체험하였습니다. 그곳으로 가는 길이 마음만 먹는다면 얼마나 간단하고 편안한 일인가를 다시금 느끼게 된 것이 큰 수확이었습니다.
〈깨어나기〉 카드에서 선택한 카드들은 말 그대로 제가 삶에서 깨어나 살고자 하는 모습 그대로였습니다.
"무언가에 푹 빠져있다. 그것은 내가 가장 하고 싶은 일이다."
"당신은 자신이 얼마나 무지한가를 잘 압니다. 그리고 그것이 당신을 지혜롭게 합니다."
"하나의 희망이 당신을 새롭게 합니다."
"당신은 온마음을 다해 일상을 살아가는군요. 그런 일상이 명상입니다."

매순간 온 마음을 다해 살아가겠습니다. 아니 살고 있습니다.
짧은 시간 저항 없고 편안하게 깊은 통찰을 준 통찰력게임에 감사합니다.

● 함양 백일학교에서 통찰력게임이 진행되었습니다

3월 25일 함양 백일학교에서 이원규 그랜드마스터의 안내로 통찰력게임이 진행되었습니다.

아소(일러스트레이터)

처음 해보는 통찰력게임은 기대했던 것만큼 효과가 컸습니다.
저의 주제는 '관념이 깨져 마음이 자유로워지는 신선하고 감각적인 그림책을 만들고 싶다'였습니다.
주제를 정할 때 만들고 싶은 그림책을 떠올리니 많은 단어들이 나열되었습니다. 그중 비슷한 단어들을 삭제하니 더해질 단어도 없고 빠질 단어도 없이 완벽하게 원하는 문장이 완성되었습니다.
정해진 주제를 읽을 때마다 책이 진짜 만들어진 듯 마음속에 희열이 느껴졌습니다.
함께 참여한 분들이 주제를 정할 때도 참 흥미로웠습니다. 평소 보던 모습과 달리 드러나는 속마음을 보며 '한사람 한사람 참 다양한 성격과 관심사 그리고 다양한 경험이 있는 자신의 세계 속에서 살고 있구나! 나도 나의 세계를 가지고 여러 세계에 영향을 주고 영향을 받으며 삶의 경험이 일어나고 있구나!'란 통찰이 일어나며 세상이 더 다채롭고 입체적으로 느껴졌습니다.
게임 중 인상 깊었던 카드 세 장이 있었습니다.

첫 카드는 '정화'라는 카드였습니다. 주제를 품고 선생님이 읽어주시는 '정화'라는 단어를 들으며 몸과 마음이 깨끗해지는 느낌이 들었습니다. 그리고는 바로 비어있음이 되었습니다. 주제와 연관시켜 생각해보니 강한 의도가 있을 때, 아이디어가 떠오르지 않는다는 것을 머리로는 알고 있었지만 실제 작업을 할 때 의도에서 벗어나지 못했었구나! 그래서 무의식에서 올라오는 정보를 못 쓰고 있었구나!라는 자각이 있었습니다.

두 번째 카드는 '성실'이라는 카드였습니다. '성실'이라는 단어를 들으며 내 작업에 가장 필요한 게 '성실'이었구나! 라는 느낌이 온몸에서 강렬하게 느껴졌습니다. 당연한 것이지만 머릿속에 있는 것들이 성실이라는 과정이 없다면 현실에 나올 수 없는 거라는 생각이 들며 어떻게 성실을 실천으로 옮길 것인지 방법들이 떠올랐습니다. 감지로 풍성하게 보고 그리기 등 준비과정을 적다보니 다시 내 안에서 들려오는 소리가 있었습니다. 그 소리는 '지금 당장해라. 너는 다 알고 있고, 할 수 있다.'였습니다. 그 말을 떠올리니 몸에 더 강렬한 희열 같은 느낌이 느껴졌습니다.

세번째 카드는 '환희'라는 카드였습니다. '환희'라는 단어를 듣자 '위의 두 가지 과정을 거쳐 결과가 나오면 환희가 느껴질 것이다.'라고 해석되어졌습니다.
마지막 카드는 깨어있기 카드 중 '세상은 당신 같은 원대한 꿈을 가진 사람들이 필요하다.'는 내용의 카드였습니다. 마치 내 결과물이 필요하기 때문에 세상이 기다리고 있다는 생각이 들었습니다. 상상이지만 게임 중, 책 한권을 이미 완성한 느낌이 들었습니다.
카드 중 가장 강한 느낌이 드는 '성실' 카드를 고르고 그것과 바로 링크되게 하는 주먹을 불끈 쥐는 방법은 주먹만 쥐어도 그 단어의 느낌이 다시 떠오르게 하는 효과가 있었고, 삶이 시작될 때 불러주는 생일축하 노래는 이제까지 이루지 못했던 바람이 새로 태어나 꼭 이룰 수 있을 것처럼 느껴졌습니다. 그리고 마지막 기억할 문장을 골드 카드에 적고 그 글을 핸드폰 스케줄에 기록해 매일 같은 시간 기억을 상기시키는 방법은 이 게임을 통해 실제 원하는 것을 이룰 수 있도록 실천하게 하는 좋은 방편이란 생각이 들었습니다.

우리가 살고 있는 이 느낌의 세상에서 자신이 이루고 싶은 원하는 느낌을 강하게 만들어 소망을 이루게 하는 게임이 통찰력게임이었구나! *하고 생각되어졌어요. 다음엔 어떤 주제를 다루며 다시 게임에 참여하게 될까? 가슴이 두근거려지네요. 밤 늦게까지 고생하신 월인 선생님 감사드립니다. 두 손 모아 _()_*

매화(홀로스 백일학교 졸업생)

'갈등을 두려워하지 않고 내가 원하는 것을 하고 싶다.'는 주제를 가지고 통찰력게임을 시작했습니다. 처음에는 '타인에 시선에 얽매이지 않고 자유롭게 연기하고 싶다.'라는 주제였는데 주제를 파고들면서 제가 연기를 했던 이유는 '자유'였고, 그것의 이유는 사람들의 시선에서 온전히 자유로운 상태가 되어 제가 원하는 것에 몰입하고 집중하는 경험을 하고 싶었기 때문이라는 것을 알게 되었습니다. 그 장으로써 '연기'를 택한 것이었음을 말입니다. 그동안 말 못했던 억압된 감정들을 수많은 시선과는 상관없이 자유롭게 마음껏 표현하고 싶었다는 것을 깨닫게 되었습니다.

그로 인해 내가 정말로 원했던 것은 누군가의 시선 때문에 말하지 못하고 감춰왔던 '나'로부터의 자유라는 것을 알게 되었습니다. 이것을 알게 된 것은 그동안 제가 겪어왔던 수많은 문제들이 서로 연결되어 있었음을 확인하게 된 시간이기도 했습니다.

부모님에게로부터 자유롭지 못하고 자신의 삶을 독립적으로 살지 못했던 것이나, 일을 할 때 사람들의 시선이나 잘해야 한다는 부담감 때문에 온전히 연기에 몰입하지 못하고 자신감 없었던 모습들, 누군가에게 상처받을까 두려워 나의 마음을 솔직하게 말하지 못하고 침묵했던 순간들, 거절하기 힘겨웠고 불편했던 순간들, 사실 이 모든 것들은 나에게 어떤 두려움이 있고 그로인해 내가 진정으로 원하는 것을 억압하고 지켜내지 못했던 것의 여러 '현상'이었음을 알게 되었습니다.

주제를 정한 뒤, 근원의 자리에서 삶의 자리로 옮겨오면서 생명력, 어울리기, 깨어있기, 위기, 오행, 권리 등의 카드들을 만나게 되었습니다. 어디서부터 온 것인지 알 수 없는 나라는 존재가 태어나 지금 이 세상을 살아가고 있는 것처럼 통찰력게임은 '삶의 작은 축소판'이었습니다. 근원의 자리에서 삶의 자리로 이동하면서 나와 다른 사람들이 함께 어떤 주제를 가지고 삶을 여정을 떠나고 서로 미묘한 관계를 만들어가고 있었습니다. 그 속에서 자신이 그동안 알지 못했던 무의식적인 모습들을 카드와 사람들을 통해 발견하는 과정이었습니다.

이번 게임을 하면서 놀랐던 것은 어린 시절부터 뿌리 깊게 갖게 된 어떤 신념들이 지금의 삶까지 제 삶에 영향을 미치고 있었다는 것을 알게 된 것입니다. 저는 종교를 갖고 있었고, 그것은 모태신앙으로 아주 어린 시절부터 받아들였던 것이었습니다. 어린 시절부터 생겨난 그 믿음들이 삶에서 긍정적인 영향을 준 것도 있었지만, 그것이 부정적인 영향력으로 작용되어지는 부분들이 있었고 그것을 알게 되었습니다. 그 신념이 여러 신념들과 뿌리 깊게 연결되어 세상을 바라보고 있는 하나의 틀이 되었고, 지금의 제가 있기까지 알게 모르게 영향을 끼치고 있었다는 것을 알게 되었습니다. 이것은 저의 내면에 깊숙이 생겨난 하나의 세계관을 발견하게 된 것이었습니다.

저의 세계관이 무의식적인 패턴으로 삶에서 작용되어지고 있었고, 그 신념들이 적절하고 좋은 방향으로 쓰여지지 못했던 부분들에 대해 인식하게 되었습니다. 예를 들어 사람들과 화평하고, 이웃을 사랑해야 한다는 신념은 다른 사람들을 품고, 이해하고자 하는 자세를 갖게 된 것에는 긍정적인 영향을 미쳤지만, 내 안에서 수용되지 않고 나를 괴롭게 하는 사람들을 자신을 괴롭게 하면서까지 받아들이려 하게 되고, 그렇지 못했을 때 죄책감을 갖게 되는 것은 '갈등을 두려워하지 않고 내가 원하는 것을 하고 싶다.'는 주제를 이루는데 부정적인 영향으로 작용한 신념이었다는 것을 알게 되었습니다. 저는 그런 신념들이 아직도 제 삶속에 뿌리깊게 작용하고 있다고 전혀 생각하지 못했었는데 무의식중에 사람들을 사랑하지 못하고 받아들이지 못할 때 불편함과 미묘한 죄책감 같은 것들이 남아서 작용하고 있었던 것이었습니다.

이것은 저에게 큰 도움이 되었습니다. 왜냐하면 그것을 인식하는 것만으로도 세상을 바라볼 때 내가 어떤 신념으로 인해 현상을 해석하는지를 이해할 수 있고, 상황에 따라 그 신념들이 적절하게 쓰이고 있는지, 오용되고 있지 않은지 알아차릴 수 있게 되었기 때문입니다. 저는 이번 통찰력게임에서 제가 갖고 있던 세계관에 대해 새롭게 인식을 하게 된 것이 정말 놀라웠고 새로웠습니다.

사실 예전부터 갈등이나 두려움에 대한 것 때문에 제가 원하는 것을 잘 모르고, 밀고 나아가지 못하는 것에 대해 인식은 하고 있었는데 잘 되지 않을 때가 많았습니다. 그때마다 선생님께서는 '두려움이 찾아오면 두려움 속에 있는 것이 아니라, 그것에 대한 해결방법을 생각하라.'고 하셨는데 그 말에 대해서 이번 통찰력게임을

계기로 더 깊이 이해하게 되었습니다.
저는 갈등이 일어나거나, 갈등이 일어날 만한 상황이 예상될 때 그 갈등이나 두려움에 자동적으로 주의가 많이 가게 되어 그것에 대한 걱정과 생각으로 가득 차는 패턴이 있었습니다. 그래서 그런 순간이 오면 내가 진정으로 원하는 것이 무엇인지, 이 상황을 해결하기 위한 해결방법은 무엇인지를 생각하는 것에 주의가 가지 못했고, 그렇기 때문에 내가 원하는 것이 무엇인지를 잘 몰랐고 해결방법을 찾지 못했던 것임을 알게 되었습니다.
나는 원래 선택장애가 있는 것도 아니고, 원하는 것이 없는 것도 아니고, 해결방법을 찾지 못하는 사람이었던 것도 아니었습니다. 다만, 갈등과 괴로움과 두려움에 너무 주의가 갔기 때문에 '내가 원하는 것은 뭐지?', '이 상황을 해결하려면 어떻게 해야 하지?'라는 것에 주의가 가지 않았던 것이었습니다. 방법이 없는 것이 아니라, 방법을 찾지 않았기 때문에 없는 것이었다는 것을 알게 되었고, 이것이 단순한 생각이 아니라 통찰로써 깊이 '의식'이 되었을 때 저의 삶이 조금씩 바뀌기 시작했다는 것을 느끼게 되었습니다.

*이 후기를 쓰는 **지금도 어제 통찰력게임을 하면서 느꼈던 것들이 여전히 제 삶에서 일어나고 있음이 느껴집니다. 통찰력게임을 제대로 하면 제가 변한다는 것을 느끼게 된 좋은 계기가 되었습니다.***
누구에게나 절실한 자신의 주제가 있다는 말이 와 닿습니다. 처음에는 "있을까?" 싶었는데 있었습니다. 앞으로도 통찰력게임이 많은 분들에게 삶의 절실한 주제를 만나고, 그것을 이뤄내는 좋은 경험의 장이 될 수 있길 기원하겠습니다.

● 30차 통찰력게임 워크숍이 진행되었습니다

3월 28일, 29일 양일간 함양연수원에서 30차 통찰력게임 워크숍이 진행되었습니다.

루아(프리랜서)

코칭 과정을 게임을 통해 자연스럽게 접하고, 나눌 수 있어서 감사한 과정이었습니다. 참가자 한 사람, 한 사람에게 온전히 집중할 수 있어서 서로 이슈가 공명되는 느낌을 받았습니다. 의식적으로 발견하기 어려운 내면을, 카드를 통해 찾아내는 과정이 정말 신기했습니다.
*무의식이 저를 위해 선택해주고 있다고 느꼈습니다. 스스로 피하고 싶었던 측면을, 카드를 통해 직면할 수 있었고, 피하고 싶었지만, 결국 경험이 필요한 주제임을 받아들이게 되었습니다. **자신의 무의식과 자연스럽게 만날 수 있고, 그 과정에서 답을 찾아, 받아들이게 만드는 파워풀한 과정**이라고 생각합니다.*
함께 한 참가자들에게, 그리고 이틀 동안 한결같은 집중력으로 저희의 방향을 안내해 주신 안내자님께 깊은 감사의 마음을 전하고 싶습니다. 감사합니다.
제 안에 고통을 일으키는 신념 "나는 우월하다, 주변 사람들은 나의 좋은 인프라가 되지 못한다. 그래서 나는 피해자이며, 억울함 속에 있다."가 진실이 아님을 알게 되었고, "모든 사람은 존재 자체로 사랑받을 가치가 있다."라는 새로운 진실을 받아들일 수 있었습니다. 이 진실을 머리로 생각하는 것이 아니라 몸으로 세포로 받아들여야겠다는 결심이 서고, 그것이 될 때 인간 본연의 사랑을 회복하는 데 도움이 될 거라고 기대합니다.

바람(회사원)

2일 동안 내가 선택한 주제로 게임을 진행했습니다. 그동안 진행했던 심리 상담의 내용이 이해가 되기도 했고, 일상을 지내오며 놓쳤던 것들이 떠오르기도 했습니다.
*무엇보다 **내가 찾아왔던 것들은 저 어딘가, 외부에 있지 않고 내 안에 고스란히 놓여 있다는 것을 확인했습니다.** 그걸 발견하고 사용하는 것도, 무시하고 버리는 것도 내 선택이라는 걸 확인하게 되어 질문 거리가 많아졌습니다. 이제 자율 학습을 꾸준히 해야 할 것 같습니다.*
함께 해주셔서 고맙습니다!

통찰력게임, 그 철학과 구성요소 (14부)

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.

(지난 호에 이어서)

감정블럭 제거하기

통찰력게임은 심층으로 들어가 지혜를 끌어내는 것이기에 게임을 하다보면 무의식에 기반을 둔 트라우마나 깊은 감정영역에 접근하게 됩니다. 인생에서 커다란 상처가 되었거나 어려움을 겪었던 사건이 미해결로 남아 무의식화해버린 것들을 만나게 됩니다. 이 만남 속에서 게임 참여자는 커다란 슬픔이나 두려움, 아픔을 재생하며 감정의 소용돌이에 빠지기도 합니다. 이 감정들로부터 빠져나오지 못하면 게임은 계속 진행되지 못합니다. 왜냐하면 통찰은 지성적이고 이 지성知性은 안정적인 정서상태일 때 최고로 발휘되기 때문입니다. 그러므로 통찰력게임 안내자는 참가자가 감정 속에 빠지면 거기서 벗어나도록 도와야 합니다. 여기에는 여러 가지 방법이 있지만 통찰력게임에서는 느

끼기와 감싸안기라는 방법을 주로 사용합니다.

우선, 느낀다는 것은 무엇일까요? 예를 들어 손으로 탁자를 만지면 딱딱하거나 차가운 느낌이 듭니다. 이때 이 딱딱한 느낌은 '손이 아닙니다'. 그와 같이 커다란 슬픔이나 두려움도 역시 '내'가 아니라 나에게 '느껴진 느낌'입니다. 이 사실을 직관적으로 알아채게 해주면 참가자는 일시적으로 그 감정에서 빠져나오게 됩니다. 이때 즉시 그 감정이 일으킨 몸 속의 '물리적 느낌'을 경계짓고 느끼게 합니다. 그러면 참가자의 주의(注意)는 '감정을 일으키는 스토리'에서, 그 결과물인 '느낌'으로 이동하게 됩니다. 그렇게 되면 더 이상 감정은 증폭되지 않고, 증폭되지 않으면 그 시점부터 가라앉기 시작합니다. 그리고 '느낌'에 집중된 마음은 마치 집중명상을 하듯이 느낌에 몰입되게 되면서 점차 감정으로부터 벗어나게 해줍니다.

모든 감정은 거기에 주의가 가서 강렬해집니다. 예를 들어 당신이 자녀에게 화가 나있는데 초인종이 울리며 옆집에서 손님이 옵니다. 그러고는 어제 이사를 와서 인사차 왔다며 떡을 들고 들어옵니다. 그러면 당신은 고맙다는 말과 함께 마음은 일시적으로 '화'에서 벗어나 손님을 대하는 마음이 되며 잠시 화에서 빠져나온 상태가 됩니다. 왜냐하면 '주의'가 그 화를 일으키는 '아이에 대한 스토리'에 가지 않고 '손님'에게 가 있기 때문입니다. 그러다가 손님이 돌아가면 다시 아이가 '의식되고' 스토리에 주의가 가면서 '화가 불러 일으켜집니다'. 즉, 화라는 감정은 그것을 일으키는 '스토리'에 '주의가 가서' 생겨나는 현상이라는 것입니다.

그러므로 감정을 일시적으로 멈추게 하기 위해서는 그의 주의를 감정을 일으키는 뿌리인 스토리에서 빠져나오게 하면 됩니다. 물론 근본적으로 감정을 해결하기 위해서는 이 스토리가 자신의 마음속 스토리에 불과하다는 것을 알아채면 되지만 그를 위해서는 이 스토리가 실용적 목적을 위해 '일시적으로 마음에 생겨난 가상현실 같은 허구'라는 것을 철저히 깨달아야 되겠지요. 어쨌든 이렇게 감정이 일시적으로 멈추면(구체적인 방법은 딜러교육이나 마스터교육에서 경험적으로 알려드립니다), 이제 그 상태에서 '느낌'에 집중하게 해서 그 감정적 느낌, 또는 트라우마가 불러일으키는 '느낌'을 철저히 느끼게 합니다. 이 '느끼기'는 다시는 돌아보고 싶지 않은 그 느낌을 직면하여 철저히 '경험하는 것'과 같습니다.

사실 트라우마는 다시 그 경험을 하고 싶지 않아서 생겨난, 스스로를 지키려는 과도한 '보호방법'의 하나라고 할 수 있습니다. 그 힘든 경험을 다시는 하고 싶지 않기 때문에 생겨난 것이라는 말입니다. 어릴 때 겪은 충격적인 사건을 다시는 겪고 싶지 않아서 몸과 마음이 일으키는 반응이 바로 과도한 정서적인 반응과 과도한 몸의 반응입니다. 이 두 가지를 예로 들어 살펴보면 아래와 같습니다.

먼저 몸의 반응 중 하나는 알레르기라는 현상으로 나타납니다. 나는 어릴 때 어느 시점 이후로 외갓집에만 가면 몸에 두드러기가 나서 오래 있지 못하고 돌아와야 했던 기억이 있습니다. 왜 그랬을까요? 어릴 때 어느 날 외갓집에 놀러갔는데 외삼촌이 마당의 하수도를 고치고 계시다가 나를 불렀습니다. 가까이 갔더니 '내가 보기에' 너무 '더러운' 하수구 막는 뚜껑을 들고 있으라 하였습니다. 나는 이것을 들고 싶지 않았지만 어른이 들고 있으라 하니 어쩔 수 없이 '지독히 싫은 마음을 억누르며' 들고 있게 되었습니다. 그 일이 있은 후 나는 외삼촌 댁에 가기만 하면 온몸에 두드러기가 생

기며 등을 대고 바닥에 누울 수가 없게 되었습니다. 그래서 우리 가족은 나 때문에 외가에서 잠을 자지 못하고 당일로 돌아올 수밖에 없었습니다. 나중에 커서는 그 알레르기가 없어졌는데, 어느 날 그 일이 왜 일어났는가가 확연히 와 닿았습니다. 즉, 어린 나로서는 '의식적으로' 외삼촌에게 싫다고 '저항할 수 없었고' 그것을 피하기 위한 무의식적 방법을 찾은 것이 몸에 알레르기를 일으켜 외가에서 빨라 나오게 했던 것입니다.

다음은 정서적 반응을 통해 자신을 지키려는 사례입니다. 어떤 사람은 고소공포증이 있었습니다. 그런데 그 마음을 잘 들여다보니 어릴 때 아버지와 공원엘 갔는데 아버지는 그를 즐겁게 해준다고 목말을 태우고 다녔습니다. 그런데 재미있게 해주려고 종종 목에서 그를 떨어뜨리려는 시늉을 하며 몸을 기울이곤 했는데, 어린 그로서는 아버지 목에 올라탔을 때 자기 키의 두 배가 넘는 그 높이가 너무 높게 '느껴졌고' 따라서 떨어질까봐 커다란 공포를 느끼고 자지러지게 울곤 하였습니다. 그 이후로 그는 높은 곳에만 올라가면 커다란 공포감을 느끼게 되어 다시는 높은 곳에 발을 딛지 않게 되었습니다.

이 두 현상은 무엇을 의미할까요? 전자는 '더러운' 것을 만지고 싶지 않은, 즉 그로 인해 건강을 해치고 싶지 않은 마음이 자신을 지키기 위해 무의식적 저항의 방법으로 몸에 '알레르기'를 일으켰고, 후자는 높은 곳에서 떨어져 다치고 싶지 않은 마음에 '공포감'을 통해 다시는 높은 곳에 오르지 못하도록 했던 것입니다. 두 경우 모두 '자신을 지키기 위한 방책'으로 쓰였던 것인데, 이제는 더 이상 그런 두려움을 느끼지 않아도 될 나이가 되었지만 '두려움에 대한 감수성'이 너무 커서 여전히 과도하게 반응하는 상태가 되어있는 것입니다.

이러한 무의식적 반응은 대부분 무의식적 '느낌'에 의해 일어납니다. 그러므로 그 느낌을 직면하여 잘 '느껴주면' 벗어날 수 있습니다. 그러므로 게임 도중 참가자가 트라우마나 무의식적 깊은 감정을 만나 빠져나오지 못하면 안내자는 이 '느끼기'를 통해 참가자가 거기서 벗어나게 해줄 수 있습니다. (다음호에 계속)

통찰력게임
주제 정하기
사례 영상