마음책 다시 읽기 '그대는 꽃입니다' ④ 칭찬이 필요해요

▶ 한줄 요약
타인에 대한 칭찬을 위해서는 장점 발견시 이를 기록하는 습관을 갖고 억지로라도 표현하는 습관을 들여야 한다.

'칭찬'을 '메모'하면 '행복'이 두 배



감사와 행복으로 칭찬하기

마음에 꽃피우기 위한 따뜻한 대화의 기술 첫 번째 단계는 다른 사람을 칭찬하는 것입니다. 우리가 다른 사람 마음의 꽃에 물주기를 하지 않으면 꽃들은 시들고 말죠. 하지만 꽃에 적절하게 물을 준다면 아름답게 피어나는 모습을 즐길 수 있습니다.

직장동료 간에 우정을 나눌 때 사람들은 처음 몇 달 또는 몇 년 동안은 서로 참 행복해 합니다. 하지만 세월이 흐를수록 사람들은 서서히 행복했던 순간들을 잊어버립니다. 우리의 관계가 처음에 얼마나 소중했는지를 잊어버리고, 이제는 서로의 행동을 그저 당연시 해버리고 말죠.

그래서 '마음에 꽃피우기'의 첫 번째 수행은 다른 사람에게서 무언가 좋은 점을 발견했을 때 바로 메모를 해두는 것입니다. 그것을 잊지 않기 위해서죠. 사랑하는 아들이 사려 깊은 행동으로 당신을 감동시킬 때가 있을 것입니다. 아들에게는 칭찬할 만한 재능이나 재주가 있어서 가끔 당신에게 보여주게 됩니다. 이럴 때 아들을 칭찬하고 그의 장점을 인정해야 하는데 수행을 통해 당신은 방법을 잘 배우게 됩니다.

마음챙김 수행에서는 한 사람이 말하는 동안 다른 사람은 그 사람이 인정받고 있다는 느낌을 받도록 잘 들어줍니다. 당신은 당신의 배우자나 자녀, 동료나 친구들과 함께 수행을 할 수 있습니다. 이 수행은 당신이 누군가와 어울릴 때 상대방의 훌륭한 자질을 보다 쉽게 발견할 수 있도록 도와줍니다.

감사와 칭찬 리스트 작성하기

일상에서 당신에게 행복을 가져다주는 사람의 모든 것에 대해 수시로 기록해 놓으면 좋습니다. 노트북이나 컴퓨터에 파일로 보관하면 도움이 되죠. 때때로 주변사람들은 당신이 인정할 만한 여러 재능과 자질을 보여줍니다. 무언가 사려 깊은 행동을 보일 때도 있죠. 그런데 당신은 너무 바빠서 그것을 칭찬해줄 시간이 없습니다. 그렇기 때문에 꽃과 같이 아름다운 주변사람들의 재능과 훌륭한 성품에 대해 기록해 놓는 것입니다. 당신이 그것을 다시 기억해내서 종종 물을 주듯 칭찬하도록 스스로를 수련해야 하는 것이죠.

컴퓨터에 '행복'이라는 이쁜 이름의 파일을 열어 놓거나 주머니에 작은 수첩을 넣어두세요. 매일 저녁 당신의 배우자나 자녀 또는 동료들에 대해 그 날 감사했던 것들을 적어 둡니다. 마음에 꽃피우기 수행을 하기 전에 먼저 다른 사람 마음의 꽃에 물을 주어야 합니다. 당신의 기억이 되살아나도록 '그 마음에 꽃피우기' 시간이 되어 마음의 꽃에 물 주는 수행을 시작하게 되면 당신은 배우자에게 정말로 감사한 모든 것을 말해야 합니다. 이 수행을 하는 동안 그 사람에게 존경을 표하면서 진정으로 감사한 표정으로 바라보는 것이 중요합니다. 길게 말할 필요는 없습니다. 진실한 마음으로 감사를 표현하기만 하면 됩니다.

가정에서 마음에 꽃피우기 수행을 할 때는 일주일에 하루 정도 하는 것이 이상적입니다. 가족 구성원이 모두 함께 할 수 있는 시간이나 날짜를 선택하세요. 특히 마음에 꽃피우기 수행에 대해 알고 있는 사람이 가족 중 당신이 유일한 사람이라면 공식적인 절차를 가질 필요는 없습니다. 예를 들어 금요일에 가족끼리 맛있는 저녁 식사를 한 후 적당한 시간에 할 수도 있는 것이지요.

먼저, '행복' 파일에 기록해 놓은 것을 미리 읽어봅니다. 그런 다음에 가족들을 보면서 당신이 그들에게 갖고 있는 감사한 마음을 떠올려 보세요. 그런 다음 당신 자녀들의 어떤 성공을 축하하며 큰소리로 칭찬하세요. 가족 전체가 그것을 알게 하는 거죠. 이 수행을 매주 하면 가족 구성원들 사이에 사랑과 신뢰가 새롭게 생깁니다. 직장에서도 동료들에게 고마움을 느끼고 있지만 우리는 속으로만 간직할 때가 많습니다. 이럴 때 '행복' 파일을 만들어서 잊지 않고 고마움을 표현한다면 모두에게 즐거운 직장생활이 될 것입니다.

감사 문화 만들기

사람들이 서로의 마음 꽃에 물주는 것으로 감사 문화를 만들어갈 수 있습니다. 이것은 실제로 서로 볼 수 있고 느낄 수 있는 것이기 때문입니다. 당신이 만약에 어떤 사람에게 그가 하는 일이 별 효과가 없다는 것을 알리고 싶다고 한다면 사실 당사자가 그것을 가장 먼저 듣고 싶어 할 거예요. 바쁜 직장 생활에서 사람들이 서로에게 조언하고 감사하는 시간을 갖는 것은 현명한 투자랍니다.

그러니 다른 사람들과의 인간관계를 오래된 가구처럼 생각하지 마세요. 왜냐하면 우리가 반대로 그런 사람들과 함께 있다고 한다면 전혀 즐겁지 않다는 것을 알기 때문이죠. 여러 해 동안 함께 살았거나 일한 적이 있는 사람에 대해서 당신은 아주 잘 알고 있다고 생각할 거예요. 당신이 그들에게 감사를 표현하게 되면 그 사람들과 함께 지냈던 아름다운 순간 또는 당신이 그와 함께 헤쳐 나갔던 어려운 순간들이 떠오를 겁니다. 그리고 그때 그가 얼마나 능숙하고 용감하게 그것을 잘 해결해 나갔는지도 되돌아보게 되죠. 그러면서 당신은 그 모든 순간에 감사하게 되고, 그가 했던 긍정적인 행동들도 생각나 더욱 감사한 마음이 생기게 됩니다.

고마운 점 수시로 '메모'
감사의 리스트 작성하고
표현 시간 정기적 가지면
좋은 관계 구축 지름길돼

부부나 가족, 동료 또는 친구들끼리 서로의 마음에 존재하는 좋은 씨앗에 정기적으로 물 주는 시간을 정해놓으면 좋습니다. 상황이 나빠질 때까지 계속 기다리지는 마세요. 너무 늦게 마음에 꽃피우기 수행을 해서는 안 됩니다. 사랑하는 사람들에 대한 진심어린 감사를 소리 내어 표현하는 서로의 꽃에 물 주기 수행시간을 매주 금요일이나 토요일로 정해도 좋구요, 다른 날이라도 정규적으로 일주일에 한 번씩 은 꼭 갖도록 하십시오.

처음 느꼈던 사랑을 떠올리기

그런데 관계가 이미 회복되기 어려운 상태가 되었다면 그 사람이 당신에게 처음으로 사랑고백했던 때를 회상해 보십시오. 당신의 자녀, 아내나 남편, 상사나 직장 동료의 관심을 처음 받았을 때를 떠올려보고 그때 당신이 얼마나 행복했는지를 다시 회상해 봅니다.

예를 하나 들어 보겠습니다. 결혼 후 당신은 아이를 간절히 원했고 마침내 아이를 갖게 되었습니다. 당신은 갓 태어난 어린 아기를 보면서 사랑과 놀라움을 감추지 못했죠. 그러나 점점 아기의 울음으로 불면의 밤과 낮을 보내면서 의식적으로는 그렇게 말하거나 생각하지는 않을지라도 당신은 무의식적으로 사랑스런 아기가 당신을 괴롭히고 있다고 생각하게 됩니다. 당신이 자녀에게 처음 느꼈던 감정과 생각을 현실과 대조해 보면 알게 될 것입니다. 깊이 들여다보세요. 아이의 말에 귀 기울이고, 그대로 받아들이고 이해하면서 부드럽게 말하세요. 아이가 당신의 말을 충분히 이해할만한 나이가 됐다면 당신은 아이가 어떻게 행동하길 바라며 그 이유에 대해서도 애정 어린 마음으로 설명할 수 있어요.

하지만 자녀가 아직 말을 이해하지 못하는 아기인 경우라도 한 인간으로 존중해야 합니다. 문제는 나이든 자녀들은 당신이 자애로운 마음으로 부드럽게 말하더라도 해결되지 않는 경우가 있다는 것입니다. 그럴지라도 책임감 있고 합리적인 결과를 만들어 내기 위해서 당신은 끝까지 자녀를 존중하는 마음으로 대하고 말해야 합니다. 자녀를 존중하는 마음으로 대하면 자녀는 마침내 부모의 마음을 이해하게 되고 책임감을 배울 수 있게 됩니다.

당신은 운이 좋은 사람이라서 당신이 꿈꿔 왔던 여성이나 굉장히 자상하고 멋진 남성을 당신의 삶 속에서 만났습니다. 당신이 이 사람과 처음으로 사랑에 빠졌던 순간을 한 번 회상해 보세요. 당신이 할 수 있는 가장 훌륭하고 진지한 감정을 불러일으켜보시고, 당신의 삶에서 그 사람을 만나게 된 것에 감사하며 진심을 담아 편지를 써봅니다.

다음 단계로 당신은 그 사람에게 이렇게 말해보세요. "우리는 너무 미숙해서 지금 서로를 서서히 잃어가고 있습니다. 다시 마음에 꽃이 필 수 있도록 저를 도와주세요. 내가 무엇을 해야 하고 무엇을 하지 말아야 하는지 말해 주세요."

그러나 보다 중요한 것은 그 말을 하기 전에 당신은 먼저 따뜻한 기억을 되살리면서 마음의 준비를 하고 있어야 한다는 것입니다.

꽃에 물주듯 칭찬하기

내가 아는 부부는 결혼했을 당시에는 매우 행복했습니다. 그런데 그들이 서로에 대해 더 많이 알아가면서 남편은 아내의 소유욕을 발견하게 되었습니다. 그녀는 오직 남편과 아이들과만 시간을 보내고 싶어 했어요. 시어머니가 아들과 손자를 보러 오는 것도 좋아하지 않았죠. 그녀는 친구도 없었고 스포츠나 음악수업도 받지 않았고, 마음챙김 수행을 위한 수련회에도 참석하지 않았어요.

부부는 결국 이혼을 했는데 이야기는 거기서 끝난 것이 아니었어요. 그들은 아이들을 보기 위해 서로 잠깐 만날 때마다 고통스러웠답니다. 아이들을 방문하기 전이나 후에 두 사람에게는 항상 큰 싸움이 기다렸고 아이들에게는 큰 고통이 기다리고 있었습니다.

남편은 마음챙김 수련회에 참가하기로 결심하면서 나에게 이런 말을 했어요.

"스님께서도 알고 계시겠지만 이 수련회는 제가 처음으로 갖는 탈출구입니다. 저는 오래 전부터 존경하는 스승님이신 틱낫한 스님과 함께하는 수련을 꿈꿔 왔습니다. 여러 해 동안 저는 책을 통해서만 알고 있었지요. 지금까지는 그것이 불가능한 일이었습니다. 제 전처는 저의 어머니가 아이들을 방문하는 것조차 허락하지 않았고 너무 감옥 같은 삶이었습니다. 그래서 저는 이혼해야만 했습니다. 그런데 이혼했다고 해서 그녀와의 전쟁이 끝난 것이 아니네요. 저를 좀 도와주십시오."

그래서 나는 그에게 그녀 안에 있는 꽃에 그냥 물을 주듯 칭찬하고, 어떤 다른 형태의 대화도 아직 시도하지 말라고 했습니다. 몇 주가 지난 후에 그가 나에게 전화를 했습니다. "스님, 효과가 있었어요. 저는 사실 가능성이 있을 거라고는 생각하지 않았지만 일단 잠깐 동안 그녀를 바라보았어요. 그런데 그녀도 저를 바라보더군요. 그 순간 제가 저의 아이들에게 말했어요. '너희 엄마를 좀 봐봐. 너희 엄마는 눈이 정말 예뻐, 너희들도 엄마의 눈이 아름답다고 생각하지 않니?' 라구요."

그는 그녀 안의 꽃에 계속 물을 주었고, 그로 인해 아내는 남편에 대한 적대감이 줄어들었습니다. 이후로 그들은 매주 두 번씩 아이들을 만나기 위해 서로 만나야 할 때마다 내면의 꽃에 물을 주는 것만으로도 매우 즐거워졌다고 했습니다.

저자 : 찬콩 스님 〈사유수 펴냄〉

