마음책 다시 읽기 '그대는 꽃입니다' ❻ 나도 많이 아팠어요

▶ 한줄 요약
상황에 대한 정확한 상호 이해를 위해서는 상대방의 이야기를 듣고, 내 이야기를 하는 과정이 필요하다.

'마음 표현'이 상처 치유 지름길



나의 마음을 진정시키기

마음에 꽃피우기 위한 따뜻한 대화의 기술 네 번째 단계는 상대방의 말이나 행동으로 인해 내가 마음이 불편하다는 것을 알리는 것입니다. 우리는 그러한 상황에 신속히 대처해야 합니다. 사소한 문제들이 많이 모여서 마음이 무거워질 때까지 기다리지 마세요. 그렇다고 해서 상처를 입었거나 염증을 느끼는 바로 그 순간에 어떤 말을 하거나 행동해서는 안 됩니다. 순간적인 충동을 피해야 합니다.

먼저 들숨과 날숨의 호흡에만 집중하세요. 마음의 평정을 회복하기 위해 생각이나 판단을 멈추십시오. 잠시 마음을 가다듬고 한 마디 말만 되풀이하세요.

"당신의 말과 행동이 저를 괴롭게 하는군요. 며칠 뒤에 제 마음이 좀 진정되면 말씀드리겠습니다. 하지만 지금은 하면 안 될 것 같습니다."

그러는 동안 당신은 마음을 진정시키기 위해 마음챙김 호흡과 걷기명상을 합니다. 정서적으로 조금 안정이 되었을 때 상대방이 한 일이나 말을 다시 되새겨 보는 겁니다. 그들이 왜 그렇게 행동했는지를 시간을 갖고 생각해 봅니다. 당신이 그런 상황을 만드는데 어떤 식으로든 기여했을 수도 있고 잘못 이해했을 수도 있다는 것도 다시 한 번 되돌아보아야 합니다.

나의 마음을 표현하기

모든 사람은 사물이나 현재의 상황을 진실하게 보지 않는 습관이 있습니다. 그렇기 때문에 당신이 상처받았을 때 당신 마음을 상대방에게 알려야 하는 것입니다. 당신은 아마도 그들이 당신의 감정을 이미 잘 알고 있고, 그들이 어쩌면 의도적으로 당신에게 상처를 주었다고 생각할지도 모릅니다.

그러나 당신이 그런 것처럼 그리고 내가 그런 것처럼 그들의 인식은 자주 흐려지고, 당신에게 어떻게 상처를 주었는지 모를 때가 많습니다.

문제는 당신이 느끼는 것만큼 그들은 그것을 그렇게 크게 느끼지 않을 수도 있다는 것입니다. 상대방이 당신과 지금 함께 살고 있는 사람이거나 매일 직장에서 보는 사람이라면 당신은 아마도 상대방에게 당신의 상처나 거부감을 표현하지 않으려고 할 거예요. 그냥 몰래 서서히 그 사람 앞에 나타나지 않으려고만 하겠죠. 그 사람에게 말하는 것이 두려울 수도 있어요. 그러나 조용한 장소에서 애정을 가지고 이야기한다면 상대방도 편안하게 들을 겁니다.

당신의 상처에 대해 말해야 할 때가 왔다면 보다 능숙한 방법으로 말해야 합니다.

"지난번에 저는 당신한테 너무 불쾌했어요. 아주 진절머리가 나요. 당신은 정말 거만해요. 그걸 알고 있기나 한가요?"라고 말한다면 매우 능숙하지 못한 태도입니다. 대신에 "당신은 말하고 행동하는 것이 매우 조심스럽고 신중한 사람입니다. 그런데 지난번에 당신이 많은 사람들 앞에서 저에게 어떤 말을 하고 그런 식으로 행동했을 때 제가 정말 상처를 받았습니다. 저는 당신이 왜 그렇게 말했는지 모르겠어요. 무슨 이유가 있었겠지요? 저는 제가 사랑하고 존경하는 당신을 다시 이해하고 싶습니다."

그 사람이 왜 당신에게 상처 주는 행동을 했는지에 대해서만 물어봅니다. 그 사람을 고소한다거나 비난하지는 않아야 합니다. 상대방이 당신의 말을 잘 듣고 그가 그렇게 행동한 이유를 말할 수 있도록 편안하게 묻습니다. 어쩌면 그 사람은 매우 놀라면서 "크게 상처받으셨어요? 미안해요, 당신을 기분 나쁘게 하려는 것은 아니었어요."라고 말할지도 모릅니다. 아마 그 사람은 좋은 의도를 갖고 있었지만 표현에 미숙했을 것입니다. 화가 발생했을 때 표현하는 방법에는 두 가지가 있습니다.

첫째는 당신이 화살 꼬챙이처럼 화를 던지고 상대방은 벽처럼 방어하는 것, 둘째는 당신이 화난 것을 겸손하게 표현하고 상대방은 당신이 말하는 것을 열린 마음으로 경청하는 것입니다. 두 번째 방법처럼 당신이 인식의 한계를 인정하고 감정을 솔직하게 말한다면 상대방도 자신의 관점을 이해하기 쉽도록 설명할 것입니다.

예민하고 소극적인 사람과 마음 나누기

당신의 마음은 이미 평온한 상태가 되었지만 상대방이 매우 예민하거나 인간관계에서 활발하지 못한 경우가 있습니다. 그런 사람과 마음나누기를 시작할 때는 상대방의 얼굴을 주의 깊고 사랑스럽게 관찰하길 바랍니다. 상대방의 기분이 어두워 보인다면 당신이 말하고자 하는 내용을

사람은 상황 직관 떨어져
인식 한계인정, 표현 필요
관심과 참회로 되돌아봐야

겨우 일부분밖에 말하지 못했을지라도 바로 멈추고 밝은 주제로 바꾸세요. 조금 시간이 흐른 후 그의 상태가 좋아졌을 때 다시 대화를 시도하는 게 좋겠습니다. 어쩌면 상대방은 아마도 이야기의 나머지 부분을 다 이해할 만큼 예민하고 지적인 사람일지도 모릅니다.

가출한 딸과 마음 나누기

나는 에블린이라는 여인을 알고 있습니다. 그녀의 십대 청소년 딸이 어느 날 집을 나가서 살겠다고 했답니다. 딸은 바로 짐을 싸서 친구 집으로 가버렸죠. 에블린은 화가 났습니다. 그녀는 딸에게 많은 것을 희생해가며 열심히 일해 왔기 때문에 화가 엄청 난 것입니다.

"네가 어떻게 나한테 이럴 수 있니!"라며 홀로 남겨진 집에서 소리를 질렀습니다.

그 후 에블린은 마음이 차분해질 때까지 호흡에만 집중했습니다. 그리고는 딸에게 전화를 걸었어요. 그녀가 얼마나 딸에게 감사한지 그리고 얼마나 그리워하는지를 이야기했고 딸이 집으로 돌아오기를 바란다고 말했습니다. 그녀는 부지불식간에 딸에게 상처를 입혔던 것에 대해서도 사과했습니다. 딸은 즉시 집으로 돌아오지는 않았지만 관계가 천천히 회복될 수 있었죠. 에블린이 사랑의 마음으로 자신의 생각을 표현할 수 있었기 때문에 딸은 어머니가 더 이상 자신을 비난하는 것이 아니라는 것을 알게 되었어요. 결국 어머니와 딸은 다시 함께 살게 되었고 훨씬 더 평화로운 삶을 보내게 되었습니다. 겸손함과 관심 그리고 진정한 참회로 어려운 문제에 접근할 수 있다면 결코 다툼이나 전쟁은 없을 거예요.

불륜이 의심되는 남편과 마음 나누기

어느 날 당신이 자가용으로 퇴근하는 남편을 태워 오기 위해 그의 사무실에 깜짝 방문했다고 합시다. 남편은 보통 전철을 타고 다녔기 때문에 아내가 이렇게 방문하는 것은 진짜 드문 일입니다. 그런데 당신이 그의 사무실로 걸어 들어가려 할 때 창문 너머로 그를 보았는데 그가 젊은 여자와 손을 잡고 이야기하며 즐거워하고 있는 모습을 보고 깜짝 놀랍니다. 너무 화가 났지만 당신이 현명한 사람이라면 그 순간에는 아무 말도 하지 않을 거예요.

당신은 걷기명상을 하면서 자신을 진정시킵니다. 긴장을 먼저 푸는 거죠. 당신은 분노에 휩쓸리지 않기로 마음 먹습니다. 당신이 필요로 하는 시간 동안, 아마도 4, 5일 동안 그렇게 수행할지도 모릅니다. 드디어 그에게 말을 해야 할 때가 왔을 때 당신은 매우 평화로운 마음 상태가 됩니다. 그에게 무언가를 말하기 전에 당신의 컨디션을 회복하는 것이 중요합니다. 당신은 자신의 감정을 잘 표현하고 상대방이 혹시라도 당신이 듣고 싶었던 것과는 다른 무언가를 이야기한다고 해도 계속해서 그의 말을 경청할 것입니다. 그를 공격하지 않습니다. 분노에 사로잡히면 아무 것도 해결할 수 없기 때문이죠.

마침내 마음에 꽃피우기의 네 번째 수행을 할 준비가 되었다고 느낄 때 당신은 이렇게 말하면 됩니다.

"며칠 전에 나는 당신을 집에 태워 오려고 사무실을 깜짝 방문했어요. 그런데 사무실에 갔을 때 당신이 젊은 여자와 이야기하면서 서 있는 것을 보았어요. 심지어 그녀의 손을 잡고 있었죠. 나는 너무 충격을 받았어요."

그러면 그가 대답할 것입니다.

"목요일이었어요? 오, 그래요, 이모의 딸인 사촌누이죠. 지금은 먼 곳에 살고 있지만 우리는 어렸을 때 남매처럼 자랐어요. 누이는 그 날 바로 이곳 공항에 도착해서 비즈니스 여행 목적을 위해 마드리드로 가는 중에 몇 시간 중간정차 시간을 보내야 했고, 그래서 우리는 함께 간단한 식사를 했어요."

만약에 당신의 마음이 진정으로 평온하고 맑다면 그가 진실을 말하고 있는지 또는 뭔가를 숨기려고 하는지 알게 될 것입니다.

공격적인 상황에 대처하기

때때로 대화와 화해를 하기에는 상황이 너무 공격적인 경우도 있습니다. 그 상황을 피하는 유일한 길은 상대방의 좋은 씨앗에만 물을 주고, 아첨이 아닌 진정한 감사를 표현하는 것이죠. 어느 정도 상대방의 말이 부드러워졌고 마음이 차분해졌다고 여겨지면 '마음에 꽃피우기'의 처음 세 단계를 시작할 수 있습니다. 감사하며 칭찬하기, 참회하기, 그리고 다음과 같이 말하기입니다.

"당신이 많은 어려움을 겪고 있었는데 제가 도움을 주지 못했습니다. 심지어 저의 미숙함으로 상황을 더욱 악화시킨 것 같아요. 저는 당신의 어려움을 잘 이해하고 싶습니다. 부디 저에게 말씀해 주십시오."

그러나 어떤 경우에는 대화를 계속하기가 너무 불안하거나 여러 해 동안 상처가 많이 쌓여서 관계회복이 매우 어려운 상황이 있습니다. 이러한 경우에는 한 번의 수행으로 해결하기 어렵습니다. 적절한 순간에 대화를 일시 중단하고 이렇게 말합니다.

"다음 시간에 계속하겠습니다. 저는 당신의 말을 듣고 싶습니다. 당신이 하고자 하는 말을 모두 듣고 싶어요. 그런데 오늘은 제가 더 이상 잘 들을 수가 없어서 그러니 다음에 꼭 듣고자 합니다."

상대방이 말한 내용이 이상하고 이해하기 어렵다면 당신의 감정을 소화시킬 시간이 필요합니다. 진실을 찾고 자신의 생각을 깊이 들여다볼 시간이 필요합니다. 반성을 하다보면 책임의 일부가 당신 자신에게도 있다는 것을 알게 될 겁니다. 며칠 후 당신의 마음이 좀 평화로워졌을 때 대화를 다시 시도하세요. 기회가 된다면 상대방이 자신의 잘못된 인식을 바로 잡을 수 있도록 몇 가지 제안을 겸손하게 할 수도 있습니다.

저자 : 찬콩 스님 〈사유수 펴냄〉

일일시호일

"엄마, 소리 한 번이라도"…
심장 혈관 막혀 생사 갈림길 선 아기

희망 찾아 베트남에서 온 후이티공씨 부부…4년 만에 후이뚜언 출산
심부전 등 진단 산소호흡기 없이는 호흡불가…병원비만 수천만원



농협 301-0189-0372-01 국민 023537-04-004063 예금주:일일시호일
후원신청전화 070.4707.1080
♥정기 후원 한 달에 만원
이주노동자 지원 사업 국내 취약 계층 지원 사업
다문화가정 지원 사업 해외 지원 사업