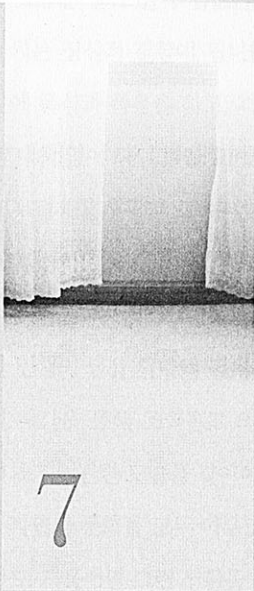


함께

숨 쉬는

마음



### 주고받아야 즐겁다

많은 사람들이 업무뿐만 아니라 여가나 휴식 시간도 다른 사람들과 함께합니다. 이것이 끊임없는 갈등요인이 되기도 하고, 기쁨의 원천이 되기도 합니다. 협력과 결속력을 존중하고, 사회성을 심분 발휘하면서도 자신의 개성을 잃지 않는 사람에게는 기쁨이 될 수 있습니다. 그런 사람은 적대 의식이나 경쟁심이 없습니다. 또한 다른 사람의 잘못을 들춰내면서 자신의 위신

을 내세우지 않습니다. 또한 자신이 대접을 받지 못한다고 다른 사람들에게 역정을 내지 않습니다. 그런 사람은 마음이 자유롭고, 다른 사람과의 공통점을 보며 기뻐합니다. 또한 함께 일하는 것과 사심 없이 평화를 게 어울리는 것을 좋아합니다.

공동체에 대한 기쁨은 정말 특별한 것이고, 그 자체로 마음에 새겨야 합니다. 사람은 세상에 홀로 있지 않습니다. 가족과 친구, 친지와 직장 동료가 늘 곁에 있습니다. 그 사람들 중에는 내가 대화를 나누고 싶을 때 내 말을 들어 줄 사람이 반드시 있습니다. 또한 내 마음이 흔들릴 때 마음을 잡아 줄 사람도 있고, 내게 소중한 사람이라고 말해 주는 사람도 있습니다. 사귄 때에는 몰랐는데 헤어지고 나서 헤어진 연인과 내가 천생연분이었다는 사실을 뼈저리게 느끼는 경우도 있지요. 연인과 이별하고 난 뒤 함께한 시간이 추억 속에서 아른거릴 때 더 아름답게 느껴지는데 그것은 과거를 아름답

게 포장하는 심리 때문만이 아닙니다. 누군가 내 곁에 있다는 기쁨이 가장 원초적인 기쁨이기 때문입니다.

또한 여럿이 함께하는 일에서 느끼는 기쁨이 있습니다. 혼자 하면 재미없고, 혼자서는 하지 못하는 일이 있습니다. 컴퓨터로 게임을 즐기는 시대에도 여럿이서 같이 즐기는 놀이는 사라지지 않았습니다. 비유적으로 설명하자면, 한 사람이 공을 던지고 다른 사람이 공을 받는 식입니다. 혼자서는 공을 주고받는 놀이를 할 수 없습니다. 또는 두 사람이 다 던지기만 하거나 받기만 해도 공 던지기 놀이가 되지 않지요. 어떤 일에 공동으로 참여하는 사람들은 비중의 많고 적음에 관계없이 모두 기쁨을 누립니다. 집안일이나 양육, 직장 생활도 공동 창작물입니다. 공동 창작에 참여하는 모든 사람은 함께 기쁨을 느낄 수 있습니다. 이 기쁨이 사람의 화를 누그러트리고, 함께하면서 생기는 섭섭한 마음을 보상에 주기 때문이지요.

많은 사람들이 이 사실을 잊어버리고 잠깐의 편안함을 찾는 것이 안타깝습니다. 그런 사람들은 황량한 세상에서 홀로 헤맬 수밖에 없습니다. 그러나 협력하는 사람은 자신의 능력을 내세우지 않고, 여유로운 시선으로 세상을 바라봅니다. 그래서 자기 힘만 믿고 혼자 하겠다는 생각을 버리고 함께 힘을 모으려고 합니다. 결국 혼자서 할 때보다 더 큰 성과와 더 큰 기쁨을 맛보게 되지요.

그룹 치료와 가족 치료의 바탕에는 기본적으로 '우리'라는 개념이 깔려 있습니다. 다른 사람과 관계를 맺을 때 서로 어떤 역할을 맡고 있는지, 서로 관계를 맺는 동기는 무엇인지 터놓고 이야기함으로써 서로를 이해하는 과정을 만들어 관계가 더 좋아지도록 합니다. 그리고 이렇게 좋아진 관계에서 기쁨을 찾을 수 있게 되는 것이지요.

대인 관계에서 기쁨을 발견한다면 더 튼튼한 관계를

맺을 수 있습니다. 대인 관계에서 자신이 어떤 역할을 맡든, 어떤 목적으로 대인 관계를 유지하든 상관없습니다. 즐겁게 공 던지기 놀이를 하는 아이들처럼 그저 자신이 맡은 역할과 목적에 충실하면 벅찬 기쁨을 맛볼 수 있습니다.

### 옆에 있는 것만으로도 기쁘다

영어 표현 중에 '조용한 소통Silent Communication'이란 개념이 있습니다. 이 개념은 인상을 통해 사람 사이에 무언가가 전해진다는 뜻입니다. 조용한 소통은 자세, 표정, 몸짓과 같은 비언어적 표현에 국한되지 않습니다. 조용한 소통은 주위에 영향을 미치는 정신적 태도와 생활 양식도 포함하는 개념입니다. 그래서 미국에서는 심리 치료 교육 과정에서 예비 심리 치료사의 인상을 굉장히 중시합니다. 심리 치료사가 환자에게 영향을 주지 않으려고 조심해도 심리 치료사의 인상은

알게 모르게 환자의 심리 상태에 영향을 주기 때문이지요.

조용한 소통은 공동체 안에서 흔히 생각하는 것보다 더 높은 가치를 지닙니다. 주위를 살펴보면 사람들의 마음을 편하게 해 주는 사람들이 있습니다. 그런 사람들 곁에 있으면 기분이 좋아지지요. 이들과 함께 있으면 딱히 신경 쓸 일이 없습니다. 또한 열을 내면서 논쟁을 벌일 필요도 없지요. 그런 사람들이 곁에 있음으로써 자연스럽게 만들어지는 분위기는 정말 특별합니다. 모든 사람들이 자유롭게 숨 쉴 수 있고, 모든 사람들이 자신의 개성을 유지할 수 있는 그런 분위기가 만들어 집니다. 또한 애써 노력하지 않아도 가장 좋은 모습을 자연스럽게 보일 수 있는 그런 분위기입니다.

또한 그들은 자신의 삶을 사랑하기 때문에 우리가 삶을 사랑하도록 일깨워 주기도 합니다. 주변에 이런 사람이 한 명도 없다면 그건 거짓말입니다. 이런 사람

들과 만날 수 있는 기회가 있다면, 그들과의 만남을 통해 영향을 받아야 합니다.

상담 환자들은 주로 거짓 친구들에 대해 이야기합니다. 인간의 내면에는 좋은 면이 있지만 거기에 생기는 작은 흠 때문에 좋은 면이 깨질 수 있습니다. 그 순간 인간은 유혹의 손길에 넘어갑니다. 구약 성경에서 에덴동산의 뱀은 교묘한 연기를 하는 배우입니다. 뱀은 친구라는 옷으로 변장하고 연기합니다. “참 순진하기도 하셔라. 더 쉽게 돈을 벌 수 있는데 왜 이렇게 사서 고생을 하세요?”, “한번 해 보세요. 이걸 맞으면 기분이 몽롱한 게 정말 끝내 줍니다!” 그러나 뱀의 정체는 금방 탄로 나고 맙니다. 뱀에게서 느껴지는 무관심 때문이지요. 뱀은 어느 누구도 사랑하지 않습니다. 자신이 쳐 놓은 그물에 걸린 사람들을 사랑하지 않는 것은 물론이고, 자기 자신도 사랑하지 않습니다. 뱀의 교활한 속임수에 감춰져 있는 음모를 알아차리면 현명하게 대

쳐하여 뱀을 멀리할 수 있습니다.

긍정적인 영향을 미치는 사람들 곁에서 편안함을 느끼면 굳이 무언가를 할 필요는 없습니다. 그들을 만나서 어떤 영향을 받고 마음이 자유로워지는 것을 느낀다면 그것만으로도 좋습니다. 다른 사람들의 이야기에 귀를 기울이고, 사랑의 은사를 받은 사람들의 말과 행동에 주의를 기울이면서 기쁨을 만끽하는 것만으로도 충분하니까요!

#### 관계의 위기는 좋은 기회다

여럿이 함께하다 보면 가끔씩 분쟁이 생깁니다. 그럴 때는 누군가 중재를 해야 하지요. 그런데 이 중재 행위는 필요악과 같습니다. 조금 의외인가요? 주위의 가까운 사람들과 좋은 관계를 유지하며 사람들이 서로 평화롭게 살 수 있도록 나름 기여하려고 중재를 하다 보면 화가 치밀어 오르기도 하고, 싸움을 말리지 못해

서 허탈한 마음이 들기도 하며, 자신이 흥분해서 싸움에 휘말릴지도 모른다는 걱정도 되기 때문이지요.

중재를 할 때는 갈등 관계에 있는 사람들이 추구하는 가치를 잘 파악해야 합니다. 중재의 원칙은 공동의 가치를 찾아 주는 것입니다. 하지만 이런 원칙이 적용되려면 한 가지 전제 조건이 있습니다. 갈등 관계에 있는 당사자들이 가치 지향적으로 생각하고 문제를 논의해야 한다는 것입니다. 그렇지 않으면 자신이 소중한 게 여기는 가치만 내세우다가 더 큰 다툼이 일어납니다. 예를 들어 볼까요?

시어머니가 며느리에게 자신의 아들에 대해 이야기하다가 서로 의견이 맞지 않자 답답한 마음에 “애야, 내 아들을 내가 키웠는데 내가 너보다 모르겠니?” 하고 말합니다. 그러나 며느리는 그런 시어머니를 더 이해할 수 없어서 “어머니, 그래도 제 남편인데 제가 더 잘 알지요!”라고 대답합니다.