

# ▶마음 열두번째◀



# 듣기의 조건

- 1) 타인의 마음 헤아리기:
  - 위로가 먼저
  - 반복해서 들어주는 일은 쉬운 일?
  - 마음의 기둥이 되어주기
  - 정서가 문제인 경우가 많음

# 듣기의 조건

2) 마음을 대변하는 몸:

- 마음의 마취

- 마음이 아프다 못해 몸이 아픈 이들:

  - 허위성장장애factitious

  - 뮌하우젠 증후군Munchausen

  - 신체형통증장애somatoform pain disorder

- 상처를 보듬는 자세

# 듣기의 조건

3) 귀 기울임의 마법:

-귀 기울여주는 행위 그 자체

자녀가 무슨 이야기를 하면 항상 큰 일 난 것처럼 반응하는 부모가 있었다. 자녀는 부모에게 고민을 말하면 해결은커녕 오히려 일이 커진다는 것을 깨닫게 되었다. 그 다음부터 고민이 있어도 더 이상 부모에게 말을 안 하게 되었다. 그럴수록 부모는 무슨 일이 있는지 캐물었고, 자녀는 점점 더 입을 꼭 다물 뿐이었다.

불안이 심해 여친이 걱정거리를 이야기하면 어쩔 줄 몰라하는 남친이 있었다. 여친이 힘들다고 하면 남친은 큰일이냐면 어찌나, 하는 생각이 먼저 들어 위로할 겨를이 없었다. 어찌다가 이렇게 되었느냐고, 속사포처럼 여친에게 질문을 퍼부었다. 그저 지켜보면 될 일도 당장 해결하라고 여친을 닦달했다. 그러다 보니 여친은 힘든 일이 있어도 더 이상 남친에게 말하지 않게 되었다. 여친이 다른 이에게 이런저런 고민을 상의하면 왜 자신에게 말을 하지 않고 남에게 이야기하느냐고 따지곤 했다. 하지만 그럴수록 여친은 남친에게 말을 꺼내기가 귀찮고 두려웠다.

# 듣기의 조건

3) 귀 기울임의 마법:

- 귀 기울여주는 행위 그 자체
- 듣는 이의 마음

# 거짓 질문과 진짜 질문

1) 질문? 혹은 주장?: “어떻게 생각하십니까?”로 끝나는 주장

2) 좋은 조언을 위한 바른 질문:

ex) 아직 더 고통을 받아야 한다고 생각하는 사람이 아파할 때:

“어떻게 해야 안 아플까요?” “내 몸에 어떤 이상이 있는 것일까요?”라는 질문은 거짓 질문

“혹시 내가 아픈 것이 심리적인 이유 때문은 아닐까요?”라는 진짜 질문이 나올 때 답을 해주면 됨



# 조언의 자격

1) 잔소리 vs. 조언:

- 같은 말을 해도 부모님이 하면 잔소리, 사회적 명사가 하면 조언
- 우리는 누군가에 충고할 만한 자격이라는 것이 있다고 생각함
- 자격?

: 듣는 이의 입장에서 생각 - (1)충고하는 이가 이익을 줄 수 있거나, (2)자기편이라고 여겨지거나, (3)자신과 통하는 사람이거나, (4)평소에 자신에게 제대로 된 관심을 보여준 사람이거나

# 상대의 상태 잘 알기

- 1) 균형 잡기
- 2) 분노에 찬 상대
- 3) 상대의 성격, 능력, 마음 상태를 살피기

# 말보다 행동

- 1) 믿음을 사기 - (1)반응성, (2)진정성, (3)공정성, (4)정직성
- 2) 몸소 움직이기 - (1)'내가 잘하기'

아이가 어린이집에서 친구를 때린다는 이유로 아이를 체벌하는 부모가 있었다. 체벌하면 아이가 잘못을 깨달을 것이라고 판단해서였다. 하지만 아이가 친구와 다툰 이유는 ‘나는 옳고 너는 틀렸다’는 생각 때문이었다. ‘네가 나한테 이러이러한 잘못을 저질렀으니 내가 너한테 벌을 줘야 한다’고 여겨서다.

아이가 친구를 때리지 않기 위해서는 ‘내가 나는 때렸더라도 용서하겠다’는 마음을 가져야 한다. 그런데 아이가 잘못할 때마다 체벌을 받다 보면 용서를 경험할 수 없다.

# 말보다 행동

- 1) 믿음을 사기 - (1)반응성, (2)진정성, (3)공정성, (4)정직성
- 2) 몸소 움직이기 - (1)'내가 잘하기', (2) 정확한 지시, (3) 반복

# (다시) 잔소리 vs. 충고

- 1) 잔소리: 자동적으로 흘러나옴(일단 내뱉고 봄); 조언: 내가 무슨 말을 하는지 알고 하는 말
- 2) 잔소리의 이유: 고정관념과 편견
- 3) 잔소리의 효과: 없음

술독에 빠져 사는 이를 생각해보자. 이 사람은 술을 끊으면 즐거움을 잃는다. 타인을 위해서 즐거움을 포기할 리가 없다. 술을 좋아하는 사람의 마음을 바꾸려 잔소리하는 대신 가급적 술을 덜 마시게끔 유도하는 행동을 하는 것이 중요하다. 만약 이 사람이 술을 끊게 하고 싶다면 우선 상대방에게 심리적, 사회적, 경제적으로 무시할 수 없는 존재가 되어야 한다. 이렇게 지속적으로 술을 마시다 보면 나에게 중요한 이 사람을 잃을 수 있고 심리적, 사회적, 경제적으로 불이익이 크다는 위기감을 가지도록 해야 한다. 가치의 우위를 점하기 전까지 사람은 바뀌지 않는다.

# 실천할 수 있게끔 하는 조언

-할 수 있는 일을 권하기



서로 사랑하고 함께한 기억을 쌓으면 결혼생활 자체로도 좋은 추억이 되고 행복하다. 그런데 부부 사이에 갈등이 커지며 불행해지기 시작했고 이에 따라 자식에 대한 집착이 생겼다. 부모가 자식에게 과도한 애착을 가지게 된 것인데 자식 입장에서는 귀찮기도 하다. 자식은 성향이 제각각이다. 부모의 애착을 좋아하는 사람도 있겠지만 심리적 거리를 두고자 하는 이도 있다. 부모는 말을 안 하는 자식에게 서운함을 느낀다. 하지만 부모 자식 사이에도 사생활이 필요하다. 자식의 입장에서는 어떠할까? 부모의 과도한 관심과 간섭 때문에 숨이 막힌다.

# 습관적 모습

- 1) 삶에서의 행동 양식을 다양하게
- 2) 너무 큰 고통은 마취시키기
- 3) 잠시 동안의 현실도피

# 쉬는 시간

# ‘내 삶’을 사는 나만의 방법

# 김씨

- 스스로 가치 있는 사람이라고 여기고 지금까지 꽤 잘해왔다고 생각하지만, 이상하게도 늘 불안해함
- 칭찬을 많이 받아왔지만 칭찬을 더 받고 싶어서 끊임 없이 애쓰
- 별 볼일 없어 보이는 사람이 다른 사람들에게 인정을 받으면 운이 좋았을 뿐, 실력이 좋았던 것은 자기라고 생각

# 이씨

- 아들이라는 이유로 편애를 받으면서 성장; 여성은 남성의 기를 살려주는 존재이기 때문에 자신이 여성으로부터 존중 받는 건 당연하다고 생각
- 좋아하는 여성에게 수차례 고백했지만 거절; 그 이유는 그 여성이 돈이나 스펙 같은 조건을 따지는 사람이었기 때문이라고 생각

# 박씨

- 본인의 모교에 상당한 자부심
- 사회에서 활약하는 동문 선배들을 보면서 역시 모교가 최고라고 생각
- 타 학교 출신의 능력 있는 사람을 만나도 별로 인정하지 않음

## 이들은...

- 김씨: 상대와의 비교, 경쟁심, 전투적 삶
  - 이씨: 문제의 원인을 외부에서 찾음
  - 박씨: 내집단 편향
- 
- 자존감이 높아 보이나, 실제는 가짜 자존감



# 가짜 자존감은 왜...

- ‘나는 멋진 사람’이라는 생각을 유지하기 위한 근거 필요(Leary, 2003)
- 하지만 삶이 언제나 나를 멋지게 만들어주지는 못하니까, ‘원래 나는 멋진데 상황이 나를 멋지지 못하게 만드네’라고 생각
- 혹은 과거에 인기가 많았다거나, 좋은 학교를 다녔다거나, 집이 부유했다거나 등을 강조함으로써 - 나의 본질은 초라한 현실이 아니라 영광스러웠던 과거에 있다고 도취
- 그래도 저 사람보다는 내가 낫지(Vohs, 2004)
- 감히 저 위치에서 어떻게 나한테...

# 자존감 높이기?

- 높은 자존감을 추구하는 과정은 너무 힘들; 나라는 본래의 존재와 별도로 새로운 이미지를 구축해야 하는 노력이 필요하기 때문
- 자존감 기반 프로그램 효과성 없음(Baumeister, 2003)

# 스스로에 대해

- 평가자에서 지지자로
- Self-compassion

# 지지자로?

- 만약 친구가 실수 때문에 괴로워하고 있다면:
  - ✓ ‘왜 그랬냐, 그럴 줄 알았다...’
  - ✓ 그러지 말았어야지, 망했다 니 인생’
- 본인한테 이러는 이유는 - 높은 자존감을 추구하느라 스스로에 상처가 나든 말든 채찍질을 가하고 스스로의 기준에 못미치는 결과를 얻으면 철저히 응징
- ❖ 자신에게 친절할 것 - 가장 소중한 친구를 대하듯

# 너만 힘들지 않아

- Why not me?
- 인생은 누구에게나 어렵고, 쉬워 보이기는 하지만 실제 쉬운 삶은 없음
- ‘이런 걸로 힘들어하는 내가 싫다’
- 인생은 나한테만 특별히 불리 하지도 않고, 내가 꼭 특별한 존재인 것도 없음
- ❖ 인생의 보편적인 어려움을 인정할 것

# 힘든 이유는 중요치 않다

- 감정이 나를 뒤흔들 때, 바로 그 감정이 내 삶의 중요한 의미를 담고 있는 경우가 많음
- 그러니 그 감정이 왜 생겼는지 판단하면 할수록 힘들어짐
- ❖ 나를 힘들게 하는 감정에 집중하지 말고, 힘들어 하고 있는 나를 볼 것

# 당신은 별로 특별하지 않아요

- 평균 이상 효과above-average effect:
  - ✓ 약 70% 이상의 교수들이 본인은 상위 25% 안에 들 것
  - ✓ 나한테 나쁜 일이 일어나지 않을 확률
  - ✓ 나의 정직함, 성실함
- 스스로에 관해서는, 인간은 복잡한 존재라고 생각하지만 타인에 대해서는 몇 말과 행동만으로도 쉽게 파악할 수 있다고 단정

# 당신은 별로 특별하지 않아요

- 나는 특별하다는 생각이 과하게 지배하고 있을 때에 ‘특별한 나’라는 이미지에 금이 가면:
  - ✓ 어쨌게든 이 사실을 부인하기 위해 책임을 회피하거나 남들을 깎아내림



# 당신은 별로 특별하지 않아요



# 인생은 원래 어려움

- 인생은 원래 실패가 내재된 어려운 싸움
- ‘이런 쉬운 것을 못해서 힘들어하다니’식의 반응은 비현실적



# 노력해도 안되는 경우가 대부분

- ‘성취’는 삶의 좋고 나쁨을 판단하기에 믿을만한 지표가 아님
- 좋아 보였던 회사가 망하기도, 탄탄대로 진로를 걷기를 앞두고 있었지만 큰 병이, 혹은 완전히 망한줄 알았는데 운 좋게 일이 잘 풀리기도
- 삶은 내가 통제할 수 없는 일들이 대부분; 내가 성취하고자 했으나 거두지 못한 바는 나 때문이 아닌 경우가 대부분
- ‘나만 노력하면 돼’는 터무니 없는 이야기

# 성취란 대개 불안정적

- ‘성취’가 안정적이라면 어떤 궤도에 올라간 사람은, 죽을 때까지 계속 행복해야 함
- 그리고 행복과 만족을 위해 계속 ‘더 성취를’, ‘더 위를’, ‘더 잘’을 생각하게 되면 영원히 그 지점에 도달하지 못할 것
- 애초에 세상에 안정적이라는 것이 없다면, 불안정하다는 것을 두려워할 이유가 없음(종교적 가르침과도 연관)
- 중요한 것은, 대단한 것을 이뤄내지 않고도, 아무 일이 일어나지 않아도 행복할 수 있는 법을 아는 것

# 나에겐 재능이 없어

- “욕망을 갖게 했으면 재능도 주셨어야지...”



# 나에겐 재능이 없어

- 삶의 대부분 중요한 지표에 재능을 별 효과가 없음; 오히려 끈기, 자기통제력 등의 성격이 더 높은 예측력을 보임(Borghans, 2016)
- 재능을 탓하는 이유? - 어차피 해도 안될 것이라는 말장난 같은 핑계 정당화

# 삶이 바닥을 칠 때

- Against Me – Laura Jane Grace



# 삶이 바닥을 칠 때

- 삶의 의미는 내면의 고통이나 미해결 문제와 싸울 때 더 크게 울림
- 오랫동안 무시해왔던 나의 감정을 해소하는 일, 진짜 내 모습을 찾는 일, 관계에서의 문제를 푸는 일 등은 삶의 가장 큰 고통인 동시에 가장 큰 기쁨과 의미의 원천
- 약점이 있다는 것은 내가 약하다는 것을 의미하는 것이 아님; 앞으로 이겨내야 할 점이 많다는 것
- 나의 고통과 약점을 진실되게 바라보아야 의미를 찾을 수 있음
- 소중한 지인을 바라보듯 나를 바라볼 것



# 삶이 바닥을 칠 때

- Self-compassion:

- ① 나의 고통을 인지하기: 내가 지금 힘들구나... 속상하구나... 아프구나... 화가 났구나...
- ② 그 고통은 정상적인 삶의 일부라고 받아들이기: 힘들어 하는 것은 이상한 것이 아님, 내 잘못만도 아님, 모두가 힘들게 살고 있음, 나는 혼자가 아님
- ③ 스스로에게 따뜻하게: 어떻게 하면 편해질 수 있을까, 지금 나한테 필요한 건 무엇일까

# 나를 비난하는 나 self

- 인간은 자아의 동물; 나를 괴롭히는 것은 자아
- 사회적 대가들도 끊임 없이 자아 평가의 저주에 갇혀 있음
- 더 많이, 더 높이
- 자아가 나를 비난하지 않게끔, 나를 너그러이 바라보게끔 늘 연습;  
자아와의 대화(‘그건 아니지 않나?’ ‘뭐가 아닌데?’)

# ‘실수’하는 나? 실수하는 ‘나’?

- 나의 잘못과 실수를 나의 정체성과 연결시키는 생각은 바람직하지 않음
- 성과 목표(달성했는가)보다는 숙련 목표(열심히 하고 있는가, 늘고 있는가)
- 자신이 좋아하는 분야를 찾고 그곳에서 열심히 다하는 것; 결과만으로 스스로를 판단할 것이 아니라 노력하는 자신을 따뜻한 시선으로 바라보는 것, 작은 배움에도 뿌듯함을 느낄 것

# ‘남의 말’

- 아마 처음으로 자기 자신을 비난했던 때는, 남(대개는 부모)들의 평가 때문:
  - ✓ ‘다른 집 애들은 \*\*한데, 왜 재는...’
  - ✓ 이에 부응하기 위해 억지로 노력
  - ✓ 억지로 노력하는 본인이 부끄럽고 자책하게 됨
- 괜찮다, 잘못이 아니다 라고 이해하는 것이 중요

# ‘남의 말’

- 남들의 평가가 내 존재 가치로 이어져서는 안됨(비판의 내면화):
  - ✓ ‘너한테 들어가는 돈이 얼마인지 알아?’
  - ✓ 돈만 축내는 쓸모 없는 존재로 스스로를 여겨서는 안됨
- 비난을 받았다면:
  - ① 비난 받은 마음을 토닥이기
  - ② 사람이 타인을 비난하는데에는 여러 이유가 있을 수 있음을 알기:  
그 사람의 상황, 피곤함, 혈당, 외로움 등
  - ③ 터치

# 팬찮은 척 하지 않기

- 미국 일리노이주 소재 중학생 대상 성적 폭력 실태조사(Espelaga, 2016):
  - ✓ 43% 적어도 한 번은 원치 않는 성적 코멘트, 놀림 등에 시달린 경험 있다고 응답; 그 중 21%는 성적인 방식으로 신체 일부가 접촉 경험
  - ✓ 이 중 많은 학생들이:
    - 내가 당한 일은 별 일 아니다
    - 매우 불쾌했지만, 내가 예민하기 때문에 그렇게 느꼈을 뿐
    - 농담이었을 것
    - 별 의미가 없었을 것

# 팬찮은 척 하지 않기

- 이와 같은 경향은 여학생들에게 두드러지게 나타남
  - 대범하고 침착해야 한다는 주변의 압박
  - ‘남자애들은 원래 그래’라는 편견
  - ‘너를 좋아해서 그럴지도 몰라’라는 어른들의 말
- 
- 이와 같은 사고방식은 나중에 자기가 당한대로 다른 아이들을 괴롭히는 행동으로 이어지기도 함
  - 나쁜 일은 나쁜 일

# 잘못은 잘못; 아픔은 아픔

- 가정 내에서의 신체적/언어적 학대
  - ✓ 가족끼리는 그럴 수 있어
  - ✓ 어쩌면 가정은 안정감을 제공 받아야 할 유일한 피난처; 가정이 맹수가 우글거리는 정글같다면...
- 양육자가 소리지르거나 나쁜 말을 하면:
  - ✓ 공격적 행동; 우울증; 상처가 되는 말과 행동을 한 뒤 다시 따뜻한 말을 해줘도 상처가 줄지 않음(Wang, 2014)
  - ✓ ‘사랑의 매’ 찬성(Chamorro-Premuzic, 2003)



# 잘못은 잘못; 아픔은 아픔

- 신체적 고통, 불안과 공포를 통해 행동을 교정하려는 교육방식은 효과적이지도 않음(Ferguson, 2013)
- 체벌을 심하게 받은 사람들이 향후 반사회적이고 폭력적일 가능성도 높음(Gershoff, 2003)
- 별게 아니었다고 생각하지 말기
- ‘그 정도는 누구나’라며 남의 상처를 가벼이 여기는 말을 하지 않기

# Self-care

- 내가 무시하고 있던 나의 고통



# 감정은 바로 체크

- 쓸모 없다는 생각, 불안감, 회의감, 비참함 등의 감정이 몰려올 때는, 내 감정을 알아주어야 함(Wethington, 1986)
  - ✓ “힘들 만하네, 서운해할 만 해”
- 대개는, 문제는 해결방법이 무엇인지 몰라서 어렵다기보다(운동, 공부 등), 이런 문제들이 차곡차곡 쌓여있다가 감당이 어려운 수준만큼 올라온 감정이 나를 짓누르는 경우가 많음
- 감정 → 메시지(위험, 설렘) → 불편한 감정 해소를 위해서 정황 파악 → 이해 → 감정 해소
- ‘아, 내가 이런걸 힘들어했구나. 특히 이렇게 힘들구나. 힘들만하다’

# 일부러 감정에 취하지도 말 것

- 일부러 고통과 감정을 만들 필요 없음
- 슬픔을 표현해보라거나 화를 끄집어 내라는 식의 프로그램 효과 없음 (Wortman, 1989)
- 대개는 슬픔과 어려움에도 평정심을 유지(Bonanno, 2004)
- 평정심의 사람들(Park, 2010)
  - ✓ 불행한 순간에도 순간순간 웃으며 기쁨을 거둘줄 알고
  - ✓ 자신의 삶에 나름의 목적과 의미가 있다고 생각하고
  - ✓ 어떤 순간에도 자신이 할 수 있는 일이 있다고 믿고
  - ✓ 좋건 나쁘건 삶에서 겪는 모든 일에서 배우고 성장할 수 있다고 믿음

# 지금 여기에 집중

- 바빠서
- 현재에 집중하지 못하는 사람은 불행 (Killingworth, 2010) Smartphone
- 산책과 명상: 나를 느끼고, 내가 놓여 있는 곳에 머무르기
  - ✓ 산처럼 보였던 일더미가 실은 그렇지 않다거나
  - ✓ 실패하면 끝일 것 같았던 실패가 실은 그렇게까지 크지 않았다거나

# 사소함의 위대함

- 삶의 의미를 느끼기 위해 필요한 세 가지(Heintzelman, 2014):
  - ✓ 목적의식
  - ✓ 중요성
  - ✓ 세상에서 벌어지는 일들을 다 설명할 수는 없어도, 대개는 내가 예측하고 신뢰할만한 방향으로 흘러가고 있다는 느낌
- 위의 느낌들은, 큰 성취보다 삶의 사소한 즐거움들 이후 찾아옴(Riedger, 2009)

# 삶의 의미



아침에 눈을 떴다. 낯선 곳이었다. 벌떡 일어나 바지만 꿰어입고  
밖으로 뛰쳐나갔다. 처음 보는 개가 짖어댔다. 신발을 찾으려 허둥  
대다가 부엌에서 나오는 은희를 보았다. 우리 집이었다.  
다행이다. 아직 은희는 기억에 남아 있다.



# 다음 주 과제:

(상처받을까봐) 겉으로 드러내지 못하는 나의 취약성(vulnerability)은 어떤 것인가요?

: 5월24일(월) 오전 11시까지 제출