

가까운 사람들과 기분 좋게 대화하는 법

마음을 터놓고 지내는 사이일수록 사소한 말에 상처를 받기 쉽다. 친하다는 것은 상대에게 마음을 활짝 터놓고 있다는 뜻이다. 하지만 마음의 문이 열려 있다고 해서 함부로 들어가 마구 휘젓는다면 지을 수 없는 상처를 남기게 된다. 믿었던 사람이기에 그 타격은 훨씬 클 수도 있다. 그래서 가까운 사이일수록 더욱 말조심을 해야 한다.

심리연구가 쓰다 히데키는 그의 저서 <독이 되는 말, 독이 되는 말>에서 '가까운 사람들과 기분 좋게 대화하는 법 5가지'를 통해 가까운 사람들에게 상처를 주는 일 없이 기분 좋게 대화를 나누는 법을 소개했다.



1. 이심전심을 기대하지 않는다

친한 사람에게는 자신의 기분을 일일이 설명하지 않는다. 구구절절 말하지 않아도 알아줄 거라고 믿기 때문이다. 하지만 이런 믿음은 잘못된 기대다. 이런 기대가 실현될 확률은 50퍼센트도 채 되지 않는다.

잘못된 기대는 버리고 자신의 기분을 상대방에게 분명히 전해야 한다. 그리고 설명 알아주지 않는다 해도 우정이나 애정을 의심하거나 화를 내서는 안 된다. 진정한 친구란 서로 말하지 않아도 다 아는 사이가 아니라 솔직하게 마음을 털어놓을 수 있는 친구라는 것을 잊지 말자.

2. 감사의 말이나 칭찬을 분명하게 전한다

가까운 사람은 자신의 기분을 알아줄 거라고 생각하는 안 되는 또 하나의 이유는 감사의 말과 칭찬의 말

을 아끼게 하기 때문이다. 절친한 사이라면 상대방을 누구보다도 소중하게 여기게 마련이다. 상대방을 소중하게 아끼는 마음이나 감사의 말, 칭찬은 말로 분명하게 전하자.

3. 험담은 절대 삼간다

아무리 가까운 사이라 해도 다투지 않고 지낼 수는 없다. 아니, 오히려 정말 친하기 때문에 그냥 아는 사람에게 감히 건네지 못하는 심한 말도 서슴없이 입에 올리게 되곤 한다. 이런 말버릇도 물론 주의해야 하지만, 더 조심해야 할 것은 다투고 난 뒤 화가 난다고 해서 상대방에 대한 험담을 해서는 절대로 안 된다는 것이다. 좋은 감정보다는 불쾌한 감정이 앞설 테니 나쁘게 말하고 싶은 마음이 들기도 하겠지만, 순간의 화를 참지 못하고 험담을 내뱉으면 결국 관계를 망치게 되기 때문이다. 또 다투었더라도 제3자와 말할 때는 되도록 다툰 사람을 칭찬해 보자. 나쁜 점이 아닌 좋은 점을 말해 보는 것이다. 그러면 화도 점점 가라앉고 전보다 사이가 더 친밀해질 수도 있다.



4. 행동은 비난해도 성격은 비난하지 않는다

가까운 사람이라도 마음에 들지 않는 점은 있게 마련이다. 또 누구보다 가깝기 때문에 보이는 결점도 있다. 순간순간 그런 결점은 당장 고치라고 말하고 싶어지기도 한다. 사실 이 같은 충고 자체는 별문제가 되지 않는

다. 가까운 사람에게 듣는 살가운 충고는 피가 되고 살이 된다. 또 친하지 않은 사람에게서 들었을 때보다 받아들여기도 쉽다.

단, 충고할 때는 말하는 방식에 주의를 기울여야 한다. 가까운 만큼 떠오르는 대로 마구 내뱉기 쉽다는 점도 주의해야 하지만, 무엇보다도 상대방의 행동은 비난하더라도 성격을 비난해서는 안 된다는 것을 명심해야 한다.



5. '미켈란젤로 현상'을 활용한다

미켈란젤로는 '조각의 형상이란 깎아서 만드는 게 아니라 애초부터 돌 안에 잠들어 있는 형상을 조각가가 깎아서 드러나게 하는 것'이라고 생각했다. 사람의 내면도 조각의 형상과 다르지 않아서 이런 모습도 있으면 저런 모습도 있다. 어떤 사람에 대해 내가 알고 있는 모습은 내면에 있는 수많은 모습 중 하나일 뿐이다. 아직 잠들어 있는 다른 모습을 끄집어낸다면 그 사람은 몰라보게 달라진다. 이렇듯 어떤 사람의 내면에 잠들어 있는 모습을 다른 사람이 끄집어내는 일을 가리켜 '미켈란젤로 현상'이라고 한다.

가까운 사람에게 마음에 들지 않는 단점이나 결점이 있다면, 상대방의 내면에 있는 다른 사람을 끄집어내는 '미켈란젤로 현상'을 활용해 보자. 돌 안에 있는 형상을 끄집어내고자 오랜 시간 끌고 망치로 돌을 깎아내듯이 별것 아닌 칭찬도 하루하루 쌓아 보면 언젠가는 상대방의 내면을 가득 채워 장점으로 드러날 것이다.



럭키타이어

가을맞이 감사 대 세일

HANKOOK KINERGY ST H737 P195/65R 15 \$65.00 Each



브레이크 체크 업 Free
얼라이먼트 체크 업 Free



NEW TIRES
OIL CHANGE
BRAKES

(714)530-2301

13128 Magnolia St. #A
Garden Grove, CA 92844

