

2차시 - '아내' 자리 되찾기 - “나는 대화하는 아내야”

- 자 이제 여러분이 생각하는 아내를 그려봅니다.
- 저번 시간과 마찬가지로 어려운 그림은 필요 없습니다.
- 자신이 생각하는 아내를 그려봅니다.
- 아내란 어떤 생각과 어떤 마음을 가져야 하는 걸까요?
- 일하는 아내는 어떤 존재일까요?
- 밖에서는 일하시느라 힘드시고 집에 돌아오면 살림살이 챙기고 식사 준비하고 빨래하고 밥하고 해도 해도 끝이 없는 일들이 가득 쌓여 있습니다.
- 이런 상황에서 여러분의 마음은 어떠신가요?
- 화가 나시나요? 아니면 지치고 힘들어서 아무것도 하기 싫으신가요?
- 이런 상황에 대해서 이야기를 나누고 싶으신가요?

행복한 자신을 만드는 것이 주변을 행복하게 만듭니다.

여러분은 어떤 사람과 가깝게 지내고 싶으신가요?

매일 화를 내고 부정적인 말을 하고 사회를 비판하고 자신을 낮추고 인상을 찌푸린 사람과 같이 있고 싶으신가요? 아니면 항상 웃고 긍정적인 말을 하며 사회의 밝은 부분을 생각하고 자신 있으며 당당하고 얼굴이 환한 사람과 같이 있고 싶으신가요?

언젠가 제가 마음을 공부하러 외국에서 오신 유명한 선생님의 강의에 참석했을 때의 일입니다.

그 당시에 저는 하루 세끼 밥 먹는 것이 가장 큰 문제고 힘든 일이었습니다.

제 얼굴은 그렇게 안보이지요? ^^

그래서 나름 큰 고민을 가지고 그 장소에서 공부를 시작했습니다.

내가 세상에서 가장 힘들다고 생각하면서요. 그런데 정말 재미있는 것은 그 장소에 있는 모든 사람이 자신의 문제가 가장 힘들다고 생각한다는 것이었고 그 문제들은 자신에게 있어 죽을 만큼 힘들고 무겁다는 것이었지요.

그 때 생각하게 되었습니다. 힘들다는 것이 무엇일까? 괴롭다는 것이 무엇일까?

밥을 세끼를 먹게 되면 다른 무엇인가를 하기 위해 또 다른 괴로움을 찾습니다.

또 한가지를 이루고 나면 그 다음 가지지 못한 것을 향해 괴로움을 만듭니다.

재미있지요?

결혼을 못한 사람은 결혼에 대해 고민하고 상담합니다. 여러분도 그러신가요? ^^

또 결혼한 사람은 자식에 대해 고민하고 상담합니다. 이렇게 하나하나 만들어갑니다.

어느 순간도 자신을 편안하게 놔 주지를 않습니다.

지금 이 순간 여러분은 무엇을 잡고 계신가요?

잠시 눈을 감고 생각해 보겠습니다.

잠시 여러분의 생각을 제가 잡아두겠습니다. 잠시만 저에게 시간을 내어주세요.

지금 여러분이 괴롭게 생각하는 상황에서 무엇이 가장 괴롭고 두려우신가요?

내가 착한 아내가 아니게 되는 것?

내가 훌륭한 아내가 아니라는 것?

내가 사랑스러운 아내가 아니라는 것?

어떤 것인가요?

다시 물어보겠습니다.

이 세상에 사람도 착하고 선생님으로서도 훌륭하고 아내로서도 완벽한 사람을 보신적이

있으신 분 손들어 주세요. 스크린 안이라서 잘 모르겠네요. 하하

저는 본 적이 없습니다. 결단코. 여러분이 지금 되시려고 하는 모습은 제가 생각컨데 신입입니다.

이 세상에 없지요. 그래서 불가능한 것을 가지고 가능해지려고 여러분은 자신을 학대하고 있습니다. 왜 그러지요?

착한 아내가 아니라면 그 부분을 받아들이세요.

훌륭한 아내가 아니라면 그 부분도 받아들이세요. 그렇다고 여러분 자신이 없어지거나

훌륭해지지 않는 것이 아닙니다. 화가 나면 화를 풀어야 하고 짜증이 나면 짜증을 내야 합니다.

음...방법은 나중에 알려드릴게요.^^ 상대방한테 바로 할 수도 있지만 그렇게 하면 관계가

다 망가지겠지요? ^^

여러분은 여러분 자신으로 있을 때 가장 아름다우며 행복한 사람이 될 수 있습니다.

자신을 사랑하고 존중해 주지 않는데 누가 자신을 사랑하고 존중해 주겠습니까?

자신의 못나다고 생각하는 면을 자신도 받아주지 않는데 누가 받아주겠습니까?

가슴에 양손을 가만히 얹으시고 이야기하세요.

자신의 이름을 부르면서 이야기하세요.

사랑한다고. 고맙다고.

이 많은 세월을 같이 해주어 고맙고 사랑한다고 이야기하세요.

한가지 문제를 내 보겠습니다.

눈을 뜨는 순간부터 감는 순간까지 가장 자신의 보기 싫은 면을 보여주는 인생의 가장 큰 스승은 누구인가요?

여러분의 배우자는 여러분의 완벽한 스승이자 거울입니다.

자신의 가장 보기 어려워 하는 부분을 정확히 보여주는 거울입니다.

상대 존재를 인정하고 자신을 인정하세요. 둘 다 사랑을 주고 받기를 원하는 상태일 뿐입니다.

그림을 바라보면서 계속해서 마음에 이미지를 그립니다.

다음은 남편과 관계를 잘 풀어가기 위한 그림을 그려보겠습니다.

자신을 먼저 그려봅니다.

단순하고 특징이 드러나게만 그립니다. 제가 옆에 계신 소장님을 그려보겠습니다.^^

속속속....

이제 남편을 그려봅니다. ^^ 특징만 그리세요. 남자라고 알게만 그리시면 됩니다.

자 이제 바라보면서 대화를 시작합니다.

우선 남편의 입장이 되어 봅니다.

무슨 말이 하고 싶으신가요? 남편으로서 아내에게 하고픈 말을 합니다.

다시 본인으로 돌아와서 하고 싶은 말을 합니다.

3분 정도 대화를 나누세요. 필요하다 생각하시면 더 많은 시간을 할애하세요.

이제 부부 사이에 초록색으로 연결선을 둥글게 그립니다.

둘 사이에 온전한 대화와 소통이 이루어지는 것을 상상합니다.

노란색으로도 선을 그려봅니다. 황금색이면 더욱 좋습니다. 계속 둥글게 그려갑니다.
남편도 훌륭한 존재입니다. 여러분 자신도 훌륭한 존재입니다.
두 존재가 온전히 만나 대화를 나누는 모습을 그려봅니다.

워킹맘 선생님 여러분!

여러분 자신과 주변의 모든 사람들은 똑 같이 힘들고 똑 같이 사랑하고 사랑 받고 싶어 합니다.
가장 중요한 것은 여러분 자신에게 사랑과 존경을 주는 것입니다.
그리고 남편을 인생의 가장 큰 스승으로서 동반자로서 존중합니다.
그러면 남편도 여러분을 가장 큰 스승으로 동반자로서 존중할 것입니다.
자 이제 그림을 그려봅니다.
자신의 가슴이 넓어지고 커진 상태를 그려봅니다.
그 안에 가득한 사랑과 신뢰를 넣어줍니다.
그리고 마음을 담아 바라봅니다.
이 사랑과 신뢰가 나로부터 시작해서 점점 더 커지고 넓어지는 것을 상상하세요.
여러분이 직접 그린 이 그림을 앞에 붙여 두시고 매일 보세요.
그리고 지금처럼 행복하고 편안한 마음으로 자신에게 에너지를 불어 넣어주세요.

감사합니다. 사랑합니다.