

2024학년도 1학기 글말교실 소감문



연인 관계에서 비폭력 대화의 중요성

이름	유하연
전공	경제학과
학번	20230815
참여 프로그램	(0)1-on-1코칭 (한희정) (0) 글말특강 (7,8회차)

[특강 듣기에 앞서 주제에 관한 나의 생각]

"연인 간 말하기"라는 주제. 어떻게 보면 연애를 가장 많이 시작하고, 끝내는 이 시기에 관심 있게 들을 수 있는 주제라 더욱 흥미를 가졌다.

나도 작년에 첫사랑이라고도 할 수 있는 연애를 시작했다가 서로가 바라는 속도, 말투, 연락의 차이로 인해 오랜 고민 끝에 헤어짐을 가진 지 오랜 시간이 지나지 않았기 때문에 나에게 필요한 강의라고 생각하였고, "강의를 통해 앞으로의 새로운 만남과 관계 맺음에 도움을 얻을 수 있지 않을까"라는 기대감을 품었다. 한편으로는 "연인 관계에서는 서로 배려하며 말 예쁘게 하면 되지 않나?"라는 생각이 들어서 호기심을 더하여 강의 시작 버튼을 눌렀다.

[나는 연애할 준비가 되어 있지 않았었다는 깨달음]

지금까지 내가 해온 연애를 돌이켜보고, 강의를 들으며 초반부터 가장 크게 깨달은 부분은, "나는 연애할 준비가 되어 있지 않았다"라는 생각이다.

그동안 연애를 하며, 나의 외적인 부분과 연락의 중요성을 가장 우선순위로 두었는데 강의를 들수록 그 요소들을 우선순위로 두는 것보다는 다른 요소를 우선순위로 두는 것이 좋겠다는 생각이 들었다.

특히, 특강 초반에 "자신은 어떤 사람인지를 충분히 성찰해야 한다"라고 언급한 문장이 가장 인상 깊었다. 그동안 나는 내가 먼저 좋아한 사람보다는, 나를 먼저 좋아해 주는 사람을 만났다. 연인 관계가 되었을 때 상대는 초반에 100으로 시작해서 점차 70 정도로 수렴해갔지만, 나는 70에서 시작해서 100으로 수렴해오는 연애를 했었다.

그리곤 시간이 흐를수록 내가 맞춰주는 것에 지친다는 감정을 느끼고 내가 상대에게 바라는 점이 많아져서 결국 이별을 선택하였는데, 이러한 경험이 반복되면서 현재는 연애를 시작하기 두려워졌다.

강의를 보며 이러한 경험이 반복된 근원이 "내가 스스로를 어떤 사람인지 파악하지 못한 채 연애를 시작했기 때문"이라는 생각이 들었다.

나는 연인과 주 몇 회 정도 만나기를 원하는지, 내가 좋아하는 취미가 무엇인지, 미래에 대한 가치관 등을 먼저 파악한 후에 연인 상대로 발전하기 전 나와 맞는 부분, 맞지 않는 부분을 인지하고 오랜 시간 만남을 이어갈 수 있을지 생각하는 과정이 필요하다고 느꼈다.

[연인 관계에서 비폭력 대화의 필요성]

이번 강의와 커뮤니케이션과 삶 강의를 들으며, 비폭력 대화인 nvc에 대해 배웠는데, 연인 관계에서 비폭력 대화를 유지하면 싸움이 커질 일이나 감정이 크게 데일 일이 없겠다는 생각이 들었다.

나의 경험에 빚대어 생각해 보면, 연인은 누구보다도 나와 가까운 사이이기에 더욱 의존하고 편하다는 감정이 자주 들었는데 그렇기 때문에 작은 행동과 말에도 혼자 깊게 받아들여 감정이 상하는 일이 많았다.

과거에 나는 연인을 위해 1시간 넘는 거리를 힘든 티 하나 내지 않고 상대를 만나러 갔는데, 그 친구는 우리 동네 근처에서 만나면 피곤한 티를 너무 내서 "너는 배려심이 없다"라는 말을 받은 적이 있었는데 그 말을 내뱉기까지의 그 모든 생각과 나의 말이 혼자만의 오해라는 생각을 하였다.

nvc의 관찰이라는 요소를 적용해 보면, 그 친구는 그날따라 조용했던 것이고, 배려심이 없다는 것은 나의 생각일 뿐이다. 이때 나는 나의 생각과 관찰을 구분하지 못한 채 우리 관계의 악한 감정을 만들어내었다.

비폭력 대화를 알고 난 지금, 새로운 연인 관계를 맺게 되었을 때 같은 상황을 마주한다면 비폭력 대화의 요소를 이용하여 "우리 동네에서 놀 때 네가 유독 피곤해 하는 표현을 하는 것 같다는 생각이 들어 서운해, 나를 좀 더 배려해 줬으면 좋겠어"라고 말을 할 것이다.

[감정은 "억압"해야 하는 요소가 아닌, "수용" 하고 "표현"해야 하는 요소]

사실 나는 나의 감정을 솔직하게 표현하는 것을 두려워했다. 아니 어쩌면 아직도 두려워하고 있을지도 모르겠다.

연인 사이에서 특히 내 솔직한 감정을 전하면 닥칠 어색한 상황이 싫어서, 서운하거나 화나거나 질투의 감정이 생기더라도 장난스럽게 언급하며 넘어가며 나의 감정을 억누르는 시간이 많았다.

가까운 연인에게조차 나의 감정을 숨기는 일이 잦다 보니 점점 내 스스로가 사람들 앞에서 연기를 하는 것 같다고 느껴졌고, 숨이 막힌다는 느낌까지 받았었는데, 비폭력 대화를 이용하면 억압하지 않고 내 감정을 온전히 받아들이고 조절하며 상대방에게 전할 수 있기에 비폭력대화를 이용하여 조금씩 나의 감정을 드러내야겠다는 생각이 들었다.

또한 표현 중에서도 거절의 표현을 특히 못하는 편인데, 약속 잡을 때에도 처음에 거절을 하지 못해서 나의 일정을 조율하느라 곤란했던 적이 많다.

약속을 거절하고 싶은 나의 욕구를 그대로 말하기엔 뭔가 핑계 대는 것 같다고 혼자 단정을 지으며 상대의 반응을 보기도 전에 수용하고 후에 어떻게 취소해야 할까 고민했던 경험이 많아서 강의를 들은 지금부터는 차라리 처음부터 솔직하게 나의 욕구를 표현하여 거절하는 것이 지속적인 관계를 유지하는 방법이라고 생각한다.

[강의를 모두 들으며]

헤어지고 나서 누구보다 가까웠던 사람이 사라지니 공허한 감정을 자주 느껴, 빨리 연애를 하고 싶다고 생각했다.

하지만 특강을 듣고 난 후 지금의 공허한 감정 때문에 조금하게 연애를 시작하는 것보단 내가 어떤 사람인지 파악한 후에, ~부분에서 나와 잘 통하는 사람, ~성격을 지닌 사람 등 내가 어떤 사람과 연인이 되고 싶은지를 먼저 인지하는 과정이 우선이 되어야 한다는 생각의 변화를 갖게 되었다.

강의 시작 전에 “서로 배려하며 예쁘게 말하면 되는 거 아닌가”라는 생각을 하였는데, 내가 너무 단순하게 생각했었다는 성찰을 하였다. 단순히 비속어를 섞지 않고 예쁘게만 말하려 했던 나의 모습에는 변화가 필요했었다는걸 깨달았고 비폭력대화가 상대와의 원활한 관계 유지, 의사소통을 할 수 있을 뿐만 아니라 내 스스로가 독립적으로 성장할 수 있게 도움을 준다는 것을 느꼈고, 연인 사이에서는 건강한 연애로 향하는 지름길 역할을 해줄 수 있겠다는 생각이 들었다.

강의를 듣기 전과 들은 후 나의 생각의 변화, 깨달은 점과 스스로 성장해야 할 부분을 인지하며 앞으로의 연인 관계에서는 비폭력대화를 알기 전의 상황이 반복되지 않도록 한마디 한마디를 생각하며 입 밖으로 꺼낼 것이다.