

부부관계 10가지 잘못된 속설 깨기

차이 인정하는 쿨한 부부되기

- 편집실 -

“저 사람을 내 마음에 쏙 들게 바꿀 수만 있다면...” 특히, 부부관계에서 생각하기 쉬운 오류이다. 그러나 그 사람이 아니라 항상 내가 문제다. 그 사람이 바뀌면이 아니라 내가 바뀌면 그 사람도 변한다. 관계회복은 그 사람이 아니라 ‘나’에서 시작되어야 한다.

필립 맥그로는 오프라 윈프리 쇼에서 시청자 인생 상담 코너를 진행하다가 ‘닥터 필’이란 독자적인 프로그램으로 미국 최대의 인기를 누리고 있는 인생 전략가. 그는 달콤하고 현학적인 말로 상처를 어루만지기보다 고통스러울 정도로 솔직하고 적나라하게 문제의 원인을 지적하고 해결책을 제시하는 스타일이다. 그가 이 책에서 제시한 ‘부부관계에 관한 10가지 잘못된 속설 깨기’를 소개해 본다.

첫째, 두 사람의 마음이 잘 맞아야 한다. 남성과 여성은 선천적으로 다르게 생겼다. 노력한다고 남편이 아내의 눈으로 보거나, 아내가 남편의 입장에서 보지 못한다. 바꿀 수 없는 것은 빨리 인정해버리는 것이 좋다.

둘째, 멋진 로맨스가 있어야 한다. 처

음 사랑에 빠졌을 때 느끼는 황홀한 감정은 사랑의 첫 번째 단계일 뿐이고 그 단계에 계속 머무르는 것은 사람의 힘으로는 불가능하다. 처음의 격정적인 사랑은 깊고 변치않는 책임감으로 바뀌게 되어 있다.

셋째, 갈등을 해결할 수 없으면 행복해질 수 없다. 현명한 부부들은 ‘감정적 종결’에 도달할 줄 안다. 문제를 종결시키는 것이 아니라 감정을 종결시키는 것이다. 누가 옳고 그르냐를 따지지 않고 그냥 의견이 다르다고 인정해버리기 때문에 느긋한 마음으로 일상을 계속한다.

넷째, 공동의 관심거리가 있어야 한다. 중요한 것은 무엇을 하느냐가 아니라 어떻게 하느냐이다. 공동 활동도 하지 못해 억지로 하면 스트레스 긴장 갈등을 일

으킨다. 같이 도자기 수업을 들으러 다니는 것이 두 사람 관계에 도움이 되지 않는다면 그만두어야 한다.

다섯째, 되도록이면 큰소리를 내지 않아야 한다. 남성과 여성은 생리적으로 엄청난 차이가 있기 때문에 부부가 항상 서로 배려하고, 절대 의견 차이 없이 성질 부리지 않고, 화를 내지 않는 것은 불가능하다. 문제는 파괴적이지 않는 싸움을 하는 것이다.

여섯째, 부부 사이에는 속에 있는 말을 다 해도 괜찮다. 그러나 감정을 거르지 않고 그대로 드러내면 종종 역효과만 낸다. 감정을 드러내는 방법에 따라 상대의 신뢰를 잃을 수도 있고 오히려 상대의 잘못을 뒤집어 쓸 수도 있다.

일곱째, 섹스는 그렇게 중요하지 않다. 원만한 부부관계에서 섹스는 중요한 비중의 10%를 구성한다. 그러나 원만치 않을 경우 그것은 중요한 비중의 90%를 차지한다.

여덟째, 문제가 있는 사람과 같이 살기 어렵다. 누구에게나 뜻밖의 행동이나 이상한 개성이 있고 그것이 때로 기괴하게 보일 수도 있다. 하지만 그것이 배우자를 확대하거나 자신을 파괴하지 않는다면 얼마든지 그것들과 함께 지낼 수 있



다. 그러나 동시에 그것들을 잘 다루어서 가치 있고 만족스런 관계를 향유할 수도 있다.

아홉째, 부부생활에는 옳고 그른 규칙이 있다. 부부들의 유형이 다양한 만큼 부부관계에서 성공하는 방법도 다양하다. 부부마다 의견을 교환하고 애정을 표현하고 말다툼을 벌이고 문제를 해결하는 스타일이 각기 다를 뿐 어느 것이 낫다고 할 수는 없다. 두 사람에게 효과가 있는 것에만 집중하면 된다.

열 번째, 우리 관계는 그 사람이 바뀌어야 좋아질 수 있다. 관계를 변화시키려는 노력의 시작은 배우자가 아니라 당신 자신이어야 한다. 현재 두 사람 관계가 당신이 원하는 대로가 아니라면 도전이 필요한 것은 당신 사고와 당신의 태도, 감정 등이다.