

용서의 8가지 비결

저자: Robert Enright

출처: Greater Good Science

Center(https://greatergood.berkeley.edu/article/item/eight_keys_to_forgiveness)

1. 용서가 무엇인지 그리고 용서가 왜 중요한지를 이해하라

용서는 해를 가한 사람에 대한 변명을 하는 것 또는 아무 일도 일어나지 않는 척하는 것이 아니라 가해자들에게 과분할지라도 자비를 베푸는 과정을 뜻한다.

용서가 중요한 이유는 결국 우리의 내면이 단단해 지고 의미와 목적을 가지고 앞으로 나아갈 수 있기 때문이다.

2. 운동을 하듯 용서도 단련이 필요하다

일상에서 용서하는 마음의 ‘근육’을 서서히 단련시키면 용서가 쉬워진다.

몇가지 단련 방법으로는 상처를 준 이들에 대해 나쁘게 말하지 않기,

모든 사람은 유일하고 특별한 존재라는 것을 기억하기,

그리고 소소한 사랑의 행위로 시작하기가 있다.

3. 내면의 아픔을 다뤄야 한다

누가 그리고 어떻게 나에게 해를 가했는지 생각해보는 것이 중요하다.

불안함 같은 부정적인 정서를 가지고 있는지,

또는 주위 사람들이 나에게 힘을 행사하거나

마땅히 줘야 할 사랑을 주지 않거나

물리적인 해를 가하지는 않았는지 살펴보자.

4. 공감을 통해 용서하는 마음을 키워라

과학자들에 의하면 공감하기는 용서하는 과정의 중요한 단계라고 한다.

나에게 해를 가한 이의 삶을 들여다본 후
우리 모두 마음의 상처를 가지고 있다는 것을 인식하면
용서가 조금 더 쉬워질 것이다.

5. 고통 속에 의미를 찾으라

고통 속에 의미를 찾는다는 것은 받은 고통을 무시하거나
‘모든 일이 일어난 데에는 이유가 있어’라고 생각하는 것이 아니다.
고통은 정확하게 인지해야 가해자에 대한 진정한 용서가 가능하다.
하지만 고통 속에도 긍정적인 의미는 찾을 수 있고,
의미를 찾으면 용서가 더 쉽다.

6. 마음가짐에 따라 용서가 쉬워질 수 있다

용서가 어렵다고 평생 용서에 실패하는 것은 아니니
자신에게 더 너그러운 마음을 갖자.

나를 지지해주는 사람들 속에서 인내심과 용기를 키우면 용서가 쉬워진다.
또한 비교적 용서가 쉬운 사람부터 시작하거나 오히려 아픔의 근원이 되는
한 사람을 용서하는 것에 집중하는 전략도 도움이 된다.

7. 자기 자신도 용서하라

우리는 남들보다 자신에게 더 가혹할 때가 있고
나의 행동들이 부끄러워 자신을 사랑하지 못할 때도 있다.
자신을 좀 더 부드럽게 바라보고 나 또한 인간이라는 것만으로
사랑받을 자격이 있다는 것을 잊지 않도록 하자.

8. 용서하는 마음을 키워라

쓰라린 마음을 버리고 점점 더 많은 사람을 사랑으로 대하면
크고 깊게 사랑하는 마음을 키울 수 있다.
또한, 겸손함과 용기를 겸비한 성숙한 마음을 가지게 돼
주위에 용서가 만연한 분위기를 형성할 수 있다.
결국 더 행복한 삶을 살 수 있을 것이다.