



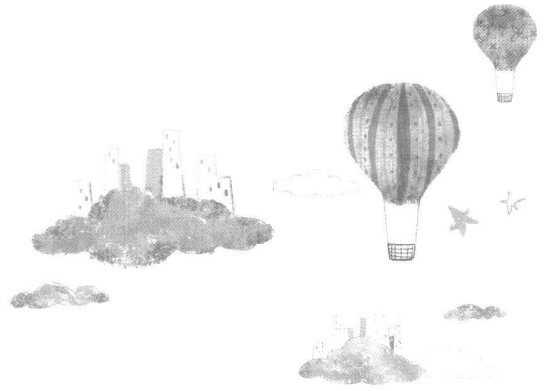
이제 그만 속마음을 숨기지 말자

다른 사람에게 나쁜 인상을 주고 싶어하는 사람은 없다. 다른 사람에게 무시 받기도 싫고 버림받고 소외당하는 것도 싫다. 반대로 누가 나를 칭찬해주면 좋고 다른 사람에게 좋은 인상으로 기억되고 싶어한다. 그래서 자신의 감정을 숨기고 환히 웃는 가면을 쓴다.

속으로 울지만, 겉으로 웃는 이유?

사람들은 '남들에게 내가 어떻게 보일까?'에 집착하고 좋은 인상을 주기 위해 온갖 노력을 마다치 않는다. 그래서 '내가 누구인가?'보다는 '내가 어떻게 보이는가?'하는 자신의 이미지에 더 집착한다. 남들에게 좋은 인상을 주기 위해 타인이 자신에게 반하고 호감을 갖게 하기 위하여 웃는 얼굴을 연습한다.

다른 사람에게 나쁜 모습을 보이고 싶은 사람은 없다. 누가 나를 향해 얼굴을 찡그리면 상심하게 되고, 못났다고 하면 정말 내가 못난 것처럼 느껴진다. 반면 누가 나를 칭찬하면 기분이 좋고, 누가 나를 기억해주면 갑자기 인생이 살 만한 것이 되기도 한다. 그래서 사람들은 속으로 화가 나고 속으로 울고 있어도 겉으로는 웃는 것일까?



첫째, 다른 사람이 나를 떠나갈까 두렵다.

화를 내거나 내적인 감정이 얼굴로 드러날 때 사람들이 자신에게 실망하고 떠나갈까 두려워 내면을 보이지 않는 것이다. 사람들이 자신을 싫어하고 떠날지 모른다는 두려움 뒤에는 자신이 상대방에게 사랑받을 만한 가치가 없다는 자기 비하와 열등감, 죄책감 등이 숨어 있다.

둘째, 남에게 보이는 내 모습을 걱정한다.

‘조명 효과(spotlight effect)’라는 심리 현상이 있다. 조명 효과란 자신을 연극 무대에 선 주인공인 것처럼 생각하는 것이다. 무대에 오르면 주인공에게 스포트라이트가 쏟아지고, 관객들이 주인공만 주시한다. 이때 주인공처럼 조명을 받고 있다고 착각하면서 다른 사람들의 시선에 민감하게 신경 쓰기 때문에 내적인 감정보다는 겉으로 자신을 포장하려 하는 것이다. 하지만 ‘조명 효과’는 착각이다. 다른 사람은 나를 주인공처럼 행동, 감정 등을 주시하고 있지 않다. 정작 주시해야 할 것은 자신의 내면이다. 스스로를 들여다보자. 두 발로 땅을 디디고 살고 있다는 안정감과 자신감을 느껴보자. 그리고 스스로 사랑하는 마음을 가져보자. 남들의 시선에 목숨 거느라 너무 외양을 속이게 되면 내적 성숙을 위해 투자할 수 있는 에너지가 줄어든다.

셋째, 소극적이거나 나태하기 때문이다.

화가 난 내 감정 상태를 표출하지 못하고 겉으로 웃는 사람이 있다. 이런 사람은 자신의 내면을 표현하지 못하는 경우다. 이런 사람의 경우 늘 소극적이고 행동반경이 좁으며 자기를 표현하지 않고, 일을 미루는 나태한 삶의 태도를 갖고 산다.

나의 솔직한 모습을 보이자

남들이 어떻게 보든 내 솔직한 감정이 우선이 되어야 한다. 마음의 진실을 표현할 수 있어야 한다. 내가 어떻게 느끼는지 말하고 내가 무엇을 원하는지 표현해야 한다. 감정의 진실을 표현하되 무례하지 않게 표현하고 그에 대한 사람들의 반응과 평가에 지나치게 마음 쓰지 말아야 한다. 어떤 식으로 반응하든 그것은 그들의 문제다. 느끼는 것, 원하는 바를 적절하게 표현할 때 비로소 겉과 속의 표정이 같아질 수 있다. 지금 마음속 표정을 읽어보자. ‘귀찮다’, ‘심기가 불편해!’, ‘화났어’, ‘좋아’, ‘무례해’ 등 어떤 마음의 표정도 괜찮다. 이제 숨기지 말고 표현하자. 인생을 허비하지 말자. 이제라도 내가 나를 진정으로 바라볼 수 있어야 한다. 그래야 더 행복해질 수 있다.

감정의 진실을 표현하되 무례하지 않게 표현하고 그에 대한 사람들의 반응과 평가에 지나치게 마음 쓰지 말아야 한다. 어떤 식으로 반응하든 그것은 그들의 문제다. 느끼는 것, 원하는 바를 적절하게 표현할 때 비로소 겉과 속의 표정이 같아질 수 있다.

