

거절당할까봐 두렵다고? 당당하게 맞서는 법

오랫동안 짹사랑해온 그녀에게 고백 한번 제대로 하지 못하고 애만 태우는 당신, 혹시 그녀에게 단호하게 거절당할까봐 두려워 망설이는 건 아닌지. 혹은 거절에 대한 두려움이 실제로 거절당하는 것보다 더 두렵다고 말한다. 이른바 거절당할지도 모른다는 공포와 두려움이 더 크다는 얘기다.

거절은 사회화 과정의 일부다

망설이고 망설이다 겨우 용기를 내어 한마디 건넸는데 돌아오는 대답이 “NO”라는 단호한 거절의 한 마디라면, 대다수 사람들이 상처받고 움츠러들기 마련이다. 그런데 이처럼 거절당하는 상황은 삶의 곳곳에서 수도 없이 일어난다. 엄마에게 과자 사달라고 조를 때, 친구에게 뭔가를 부탁할 때, 세일즈맨이 제품을 판매할 때 등등 거절은 우리 삶의 순간 순간에 끌리를 틀고 들어앉아있다. 즉, 거절당하지 않고 사는 사람은 아무도 없다는 말이다. 오히려 거절에 대한 두려움을 넘어서면서 조금 씩 성장하고 성숙해간다. 거절은 누구나 살아가면서 겪는, 혹은 겪어야 할 사회화 과정의 일부다.

곰곰이 생각해보면 나 또한 무수히 많은 거절을 하면서 살고 있지 않은가. 거절당하지 않으려고 발버둥치기보다, 누구든 거절에 대한 두려움이 있다는 것을 인정하고 받아들이면 된다. 다만, 거절에 대한 두려움이 우리 인생을 지배하도록 내버려 둬서는 안 된다.

또, 누군가로부터의 거절이 반드시 우리 인격에 대한 거절이 아니라 는 점을 염두에 둬야한다. 사실, 수없이 반복되는 거절 중에 엄청나게 심오하고 심각한 이유로 거절하는 경우가 얼마나 될까. 내가 싫어서가 아니라 상대방의 문제로 인해 거절할 수도 있고, 나 아닌 다른 여러 사유로 거절할 수도 있기 때문이다. 설령 내가 싫어서 거절하는 경우와 맞닥뜨리더라도 톡톡 털어버리려는 마음가짐이 중요하다.





거절, 더 많이 당하자

어떤 이들은 거절당하는 상황을 잘 극복하기도 하지만, 사람들 대부분이 그 상황을 회피하는 데 더 큰 힘을 쏟으려고 한다. 회피하는 것은 전혀 도움이 되지 않고 오히려 위험할 수 있다. 완벽한 사람은 없다고 생각하면서 거절을 받아들이는 것이 현명하다.

역설적이게도 거절에 대한 두려움과 공포를 극복하고 이기는 가장 확실한 길은 더 많이 거절당해보는 것이다. 자꾸 부딪힌 자리에 굳은 살이 박이듯, 여러 번 거절당하다보면 조금 뻔뻔해지고 슬금슬금 상황을 즐기게 되기도 한다.

또 한 가지, 평균의 법칙을 기억하자. 즉, 1번 성공하려면 10번은 실패해야한다는 것이 평균이라는 점을 깨달아야 한다. 이렇게 생각하면 이성에게 퇴짜 맞는 것도, 고객에게 거절당하는 것도 그리 암울하지만은 않을 것이다. KFC 창시자 커넬 할랜드 샌더스는 닭 튀기는 기술을 갖고 동업자를 찾으면서 무려 1000명이 넘는 사람들에게 거절당했다고 한다. 1009번째 만남에서 동업자를 구했으니 말이다. 영화배우 실베스타 스텔론도 1000번 넘게 거절당한 후 오디션을 통과해 오늘날 세계적인 스타반열에 올랐다. 두렵기만 했던 거절이 “확률적으로 어차피 겪어야 할 일”이라고 생각하면 더 이상 거절은 두려움의 대상이 되지 않는다. 더욱이 이번에 거절당했으니 다음번에 성공할 확률이 더욱 높아졌다고 생각하면 어떨까. 오늘 거절당한 것이 더 큰 내일을 향한 밑거름이라는 것을, 거절을 성공으로 향하는 디딤돌로 사용하겠다는 여유를 갖는다면 금상첨화다.

KFC 창시자 커넬 할랜드 샌더스는 닭 튀기는 기술을 갖고 동업자를 찾으면서 무려 1000명이 넘는 사람들에게 거절당했다고 한다. 1009번째 만남에서 동업자를 구했으니 말이다. 영화배우 실베스타 스텔론도 1000번 넘게 거절당한 후 오디션을 통과해 오늘날 세계적인 스타반열에 올랐다.

