

이별의 아픔을 이겨 내려면

사귀던 사람과 헤어지게 된 과정을 깊이 생각해 보고 그에 대한 자신의 생각을 글로 적어 보면, 이별의 아픔을 딛고 일어서는 데 큰 도움이 됩니다.

1 단계

왜 헤어지게 된 걸까?

상대방이 먼저 헤어지자고 했다면 ...

상대방이 헤어지자고 한 이유를 알려 주었나요?

네
 아니요

‘네’라고 대답했다면, 그 이유가 타당해 보이든 그렇지 않은 아래에 적어 보세요.

‘아니요’라고 대답했다면, 상대방이 헤어지자고 한 이유가 무엇일지 적어 보세요.

그 외에도 무슨 이유가 있었을 것 같나요?

이제 와서 돌이켜 볼 때, ‘내가 다르게 행동했다라면 헤어지지 않았을 텐데’ 하는 생각이 드나요?

네
 아니요

‘네’라고 대답했다면, 어떻게 다르게 행동할 수 있었을지 적어 보세요.



내가 먼저 헤어지자고 했다면 ...

상대방에게 헤어지자고 할 때 어떤 이유를 이야기해 주었나요?

헤어지자는 말을 어떻게 전했나요?

- 직접 만나서
- 전화 통화로
- 문자 메시지로
- 그 외 다른 방법: _____

이제 와서 돌이켜 볼 때, '헤어지자는 말을 다른 방법으로 전했다라면 더 좋았을 텐데' 하는 생각이 드나요?

- 네
- 아니요

'네'라고 대답했다면, 어떤 방법으로 전하는 게 더 좋았을지 적어 보세요.

헤어지자는 말을 듣고 상대방은 어떻게 느꼈을까요?

이제 와서 돌이켜 볼 때, '내 감정을 더 나은 방법으로 표현할 수도 있었는데' 하는 생각이 드나요? 그렇다면 어떻게 표현하는 게 더 좋았을지 적어 보세요.

이번 일을 겪으면서 자기 자신에 대해 어떤 점을 새롭게 알게 되었나요?

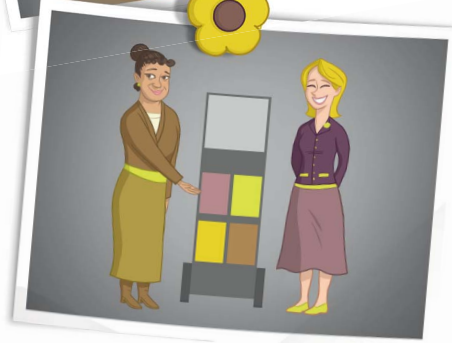
이번 일을 겪으면서 영적으로나 감정적으로 발전해야 할 부분이 있다고 느꼈나요? 그런 부분이 있었다면 아래에 적어 보세요.

이번 일을 겪으면서 이성에 대해 어떤 점을 새롭게 알게 되었나요?

앞으로 누군가를 사귀게 된다면 어떤 면에서 달라지고 싶나요?

“남자 친구와 함께했던 때를 생각하면
이상하게도 좋은 추억만 떠오르더라고요.
그런데 내 생각이나 감정을 글로 적어 보니까
그와 헤어지길 잘했다는 걸 깨닫게 되었죠.”
—재닛.





사귀던 사람과 헤어지고 나서 너무 괴로울 때 누구에게 마음을 털어놓을 수 있을까요?

이 힘든 시기에 어떻게 하면 자기 자신을 잘 관리하면서 건강을 지킬 수 있을까요?

어떤 목표를 세우면 활동적으로 바쁘게 지낼 수 있을까요?

이별의 아픔을 이겨 내려고 노력하면서, 여호와의 구체적으로 어떤 점에 관해 기도드릴 수 있을까요?



“헤어진 여자 친구와의 관계에 대해 글로 적어 보니까 힘든 마음이 진정되더라고요! 생각이 정리되면서, 단편적인 추억에 빠져 있는 것이 아니라 그 관계를 전체적으로 바라볼 수 있었죠.”—스티븐.