

두 사람에게 필요한 것

사랑이 소리 없이 식어 가는 이유 — 그리고 그 사랑을 지키는 법에 관한
책 겸 강의

막심 표도로프 · 나탈리야 표도로바

이 책에 대하여

스물한 가지 욕구, 세 가지 원칙, 하나의 목표 — 곁에 있을 때 따뜻하기 위해서예요. 이 책 겸 강의는 심리학, 신경과학, 사회학이 친밀한 관계에 대해 밝혀낸 것들을 모아 사람의 언어로 옮겼어요. 짧게, 이야기를 곁들여서, 지루하지 않게요. 각 장은 '함께'를 살아 있게 만드는 단순한 한 가지에 관한 이야기예요. 하룻 저녁이면 다 읽지만, 그 효과는 몇 년이고 이어져요.

16세 이상. 이 책은 지식을 나누기 위한 책이며, 심리상담사나 가족치료사와의 작업을 대신하지 않아요. 모든 이야기는 여러 사례를 모아 만든 것이예요.

저자의 말

막심 표도로프와 나탈리아 표도로바는 한 쌍의 연인이자 이 책의 저자예요.

우리는 관계에 좀 특이하게 접근했어요. 첫날부터 이 모든 걸 공부하기 시작했거든요. 이미 망가진 걸 고치려는 게 아니라, 굳이 바퀴를 새로 발명하지 않고 남들이 밟은 갈퀴를 다시 밟지 않으려고요. 우리가 세상에 처음 등장한 커플은 아니잖아요. 인류의 뒤에는 산더미 같은 경험과 연구가 쌓여 있는데, 그 길을 눈 가린 채 똑같이 걷는 건 순진한 일이겠죠. 그래서 처음부터 이 지식에 기대기로 했어요.

그리고 여기 적힌 모든 것을 우리는 그냥 읽어서 안 게 아니라, 매일 우리 자신에게 직접 시험해 봤어요. 우리 두 사람의 결합이 바로 모든 걸 실전에서 검증하는 실험실인 셈이죠. 이 경험의 가장 큰 결과는 이거예요. 우리 감정은 시간이 지나도 식지 않아요. 오히려 자라나죠. 이것이야말로 이 접근법이 효과가 있다는 가장 좋은 증거예요.

우리는 과학이 친밀한 관계에 대해 알아낸 것들을 모아, 메마른 학술 언어에서 사람의 언어로 옮겼어요. 실용적이고 따뜻한 지도로요. 위에서 내려다본 시선이 아니라 안에서 적은 메모예요. 이 길을 걷고 있는, 그리고 당신도 우리처럼 잘되기를 — 아니, 더 잘되기를 바라는 두 사람의 메모죠.

그리고 어쩌면 가장 중요한 것. 이 책을 혼자 읽는 건 거의 의미가 없어요. 관계는 둘이 하는 게임이거든요. 지도가 한 사람 손에만 있으면, 둘에게 달린 문제는 그 사람 혼자 고칠 수 없어요. 우리는 이 장들을 함께 살펴봤어요. 아침 산책길에서, 나무 아래에 앉아서, 우리 삶과 아는 커플들의 삶에서 있었던 일들을 떠올리면서요. 바로 그런 대화 속에서 메마른 생각들이 *우리*의 것이 되었죠. 그래서 앞으로 읽어 나갈 가장 좋은 방법은 **둘이서** 읽는 거예요. 한 장 읽고, 그다음에 대화. 그것도 "우리 중 누가 맞냐"가 아니라 "우리는 이거 언제?"로요.

프롤로그. 보이지 않는 목록

그들은 서로 사랑해요. 정말로요.

그런데도 어느 날 아침, 둘은 말없이 아침을 먹고 있는 자신을 발견해요. 서로에게서 벗어날 수 없는 기차 안의 두 동승객처럼요. 아무도 바람을 피우지 않았어요. 아무도 소리치지 않았고요. 그냥 둘 사이가... 텅 비어 버린 거예요. 따뜻함이 어디론가 사라졌는데, 언제 그랬는지조차 알 수 없어요.

익숙하죠? 아니라면, 언젠가 친구들에게서 이걸 보게 될 거예요. 그런데 이야기는 거의 항상 똑같고, 그 결론은 모욕스러울 만큼 단순해요. **사랑 하나만으로는 부족했던 거예요.**

감정이 진짜가 아니어서가 아니에요. 우리 각자의 안에 목록이 하나 있어서예요. 길고, 입 밖에 낸 적 없고, 대개는 자기 자신조차 보지 못하는 목록이죠. 거기엔 곁에 있는 사람에게서 받아야 하는 것들이 적혀 있어요. 그 사람 곁에서 좋기 위해, 사랑받고 필요하고 안전하고 자유롭고 욕망받겠다고 느끼기 위해서요. 이 목록의 항목들이 채워지는 동안에는 사랑이 숨을 쉬어요. 하지만 몇 달씩 무시되는 순간, 아무리 강한 감정이라도 소리 없이 숨이 막히기 시작하죠. 다툼도 없어요. 그냥 꺼져 버려요.

좋은 소식. 이 목록은 끝없지도, 수수께끼 같지도 않아요. 수십 년간 수천 쌍의 커플을 관찰해 온 학자들이 사실상 이걸 해독해 냈거든요. 항목은 대략 **스무 개 정도**예요. 그리고 거의 모든 다툼, 서운함, "우리 멀어졌어"는 그중 하나가 오래전부터 빨간불을 켜고 있다는 신호죠.

이 책은 당신과 그(그녀)의 목록을 그린 지도예요.

그리고 중요한 것. 이 책은 이미 "불이 났을 때"만 펼치는 게 아니에요. 물론 어긋난 걸 고치는 데도 도움이 돼요. 어떤 항목이 내려앉았고 그걸 어떻게 해야 하는지 보여 주니까요. 하지만 이 책에 가장 좋은 순간은 *바로 시작 단계*예요. 이제 막 함께가 되어 서로를 향한 관심과 에너지가 최고조일 때요. 출발선에서 올바른 토대를 깔아 두는 게 가장 비용이 적게 들어요. 따뜻함, 신뢰, 보살핌의 습관을 — 아직 "고칠" 게 없을 때요. 단단한 커플은 운이 좋았던 사람들이 아니라, 자기들의 '함께'를 미리 챙긴 사람들이예요. 그러니 당신이 이 걸 세 번째 데이트에서 읽든 결혼 15년 차에 읽든 — 당신은 제때 온 거예요. 누군가는 짓고, 누군가는 고치고, 이 책은 둘 다를 위한 거니까요.

이론으로 당신을 짓누르지 않을게요. 각 장은 살아 있는 한 가지에 관한 거예요. 그게 뭔지, 왜 그렇게 작동하는지(과학이 들어 있긴 하지만 작은 각주에 숨겨 뒀어요 — 궁금해지면 들여다보세요), 이게 부족하다는 걸 어떻게 알아채는지, 그리고 오늘 당장 그걸로 뭘 할 수 있는지요. 각 장 끝에는 함께 가져갈 한 줄이 있어요.

여행은 이렇게 짜여 있어요. 스물한 가지 욕구를 알기 쉬운 여섯 블록으로 나뉘었어요. 여섯 개의 장-모듈이예요.

1. **사랑과 연결** — 사랑하고, 사랑받고, 가깝게 머무는 법에 관하여.
2. **안전과 버팀목** — 든든한 뒤편, 보살핌, 그리고 "너와 함께면 무섭지 않아"에 관하여.

3. **인정과 의미** — 알아봐 주고 필요로 해 주는 것의 중요함에 관하여.
4. **신의** — 헌신과 어른스러운 책임감에 관하여.
5. **하나됨과 자유** — '나'를 옥죄지 않는 '우리'에 관하여.
6. **즐거움과 아름다움** — 정열, 기쁨, 그리고 불꽃에 관하여.

그다음에는 이 모음을 작동하는 시스템으로 바꿔 주는 **세 가지 원칙**이 나와요. 그리고 마지막으로 — 이 모든 게 행복한 삶 전체에 어떻게 들어맞는지에 관한 이야기로 마무리해요.

작은 부탁 하나. 가능하다면 이걸 혼자 읽지 말고, 더 따뜻해지고 싶은 그 사람과 함께 읽어 주세요. 이 책은 네 손으로 함께 잡아야 작동하거든요.

준비됐나요? 그럼 가장 처음부터 시작해요. 이 모든 게 시작되는 그 이유부터요.

1장. 사랑과 연결

여기엔 핵심이 살고 있어요. '우리는 가깝다'는 느낌이 자라나는 다섯 가지 욕구죠. 사랑하고 사랑받기, 신뢰하기, 이해받기, 서로 데워 주기. 이 장에서 두 사람이 괜찮다면, 나머지 거의 모든 것이 더 쉽게 고쳐져요. 시작해요.

주는 것은 힘이다

욕구 №1 · «사랑하기»

두 사람을 떠올려 봐요. 한 사람은 늘 자신에게 물어요. "내가 여기서 뭘 얻지?" 다른 사람은 "내가 뭘 줄 수 있지?" 1년 뒤에 누가 더 행복할지 맞춰 보세요. 스포일러: 받기만 한 쪽은 아니에요.

우리는 사랑을 내게 주어져는 것으로 생각하는 데 익숙해요. 하지만 아주 오래된, 별개의 욕구가 있어요. 스스로 사랑하기예요. 보살핌, 따뜻함, 관심을 주는 것. 이걸 희생도, "자기애의 부족"도 아니에요. 내장된 메커니즘이죠. 가까운 사람을 돌볼 때 당신 자신의 뇌에서 쾌락 중추가 켜지거든요.¹ 에리히 프롬은 더 단호하게 말했어요. 주는 능력은 약함이 아니라 힘의 가장 높은 발현이라고요. 사랑은 기념품이 아니라 동사예요.²

그리고 중요한 것. 줄 때 당신은 두 번 이기는 거예요. 파트너를 지지하는 사람은 스트레스 수준이 더 낮은 채로 살아가요. 그리고 장기 관찰에서 보살핌을 준 사람들이 받기만 한 사람들보다 더 건강했어요.³

경고 신호. 쌓인 따뜻함을 줄 사람이 없어서 그게 짜증으로 쉬어 버려요. 또는 당신의 관심 표현이 늘 거절당해요. "됐어, 내가 알아서 할게." 흘려보내지 못한 사랑은 서운함으로 변해요.

무엇을 할까. - 매일 무언가 줄 구체적인 기회를 하나 찾아요. 차 한 잔부터 "네가 자랑스러워"까지. - 돌아오는 보살핌을 받아들여요. 거절당한 보살핌은 상대방에게서 주고 싶은 마음을 꺼뜨려요.

기억해요: 사랑은 당신이 얼마나 받았느냐가 아니라 얼마나 줄 수 있었느냐로 재요. 그리고 그게 다름 아닌 당신 자신을 더 풍요롭게 만들어요.

고요한 항구

욕구 №2 · «사랑받기»

당신이 짓눌린 채 집에 돌아와요. 직장에서의 실패, 다 무너지는 것 같아요. 그리고 바라는 건 단 하나, 이 세상 누군가 단 한 사람이 이렇게 말해 주는 거예요. "이리 와. 나 여기 있어. 우리 해낼 거야."

이것이 두 번째 기본 욕구, **사랑받기**예요. 받아들여지고, 소중히 여겨지고, 버려지지 않는다고 느끼는 것 — 실패와 흠을 가진, 있는 그대로의 나로요. 심리학자들은 이걸 안정 애착이라 부르고, 그것을 향한 갈망은 "요람에서 무덤까지" 인간의 가장 강력한 동기 중 하나예요.⁴ 우리는 말 그대로 단단하고 가까운 연결을 느끼는 게 절실히 필요해요. 이걸 번덕이 아니라 정신의 토대예요.⁵

이 느낌이 없으면 사람은 관계 안에 있어도 외로워요. 하지만 이게 있으면, 어떤 폭풍 속에서도 돌아갈 수 있는 "고요한 항구"가 있고, 거기서 세상으로 나가는 것도 무섭지 않아요.

경고 신호. 질투, 끊임없는 확인 "너 날 사랑하긴 해?", 버려질지 모른다는 두려움. 또는 반대로 방어적인 "나 아무도 필요 없어." 이걸 똑같이 채워지지 않은 욕구를 숨기는 방식이에요.

무엇을 할까. - 사랑을 직접 말로 표현해요. 말, 손길, 관심으로요. "말 안 해도 알겠지"는 여기서 안 통해요. - 파트너가 불안한 순간엔 조언자가 아니라 항구가 되어 줘요. 먼저 "내가 곁에 있어", 그다음에 나머지 전부예요.

기억해요: 집은 벽이 아니라, 어떤 모습으로든 돌아갈 수 있는 사람이에요.

갑옷을 벗어도 될 때

욕구 №3 · «친밀함과 신뢰»

그는 그녀에게 누구에게도 한 적 없는 이야기를 들려줬어요. 오래되고, 부끄럽고, 아픈 이야기예요. 책상을 내려다보며 말했죠. 그녀는 그저 그의 손을 잡고 끼어들지 않았어요. 그가 다 말했을 때, 둘 사이엔 한 시간 전보다 더 많은 무언가가 생겼어요.

바로 이 "더 많은 무언가"가 **친밀함**이에요. 갑옷 없이 나를 보여 줄 수 있는 사람이 곁에 있다는 느낌이죠. 그리고 친밀함은 **신뢰**에 기대요. 배신당하지 않고, 내 약함이 나를 향한 무기가 되지 않으리라는 확신이에요. 하나는 다른 하나 없이 살 수 없어요. 진짜로 가까워질 수 있는 건 신뢰하는 사람과뿐이거든요.⁷

신뢰는 맹세가 아니라 쌓인 경험이에요. "그는 믿음직해, 그녀는 잘 응해 줘." 신뢰가 높을수록 친밀함은 깊어지고, 커풀 사이의 질투와 벽은 줄어들어요.²⁰

경고 신호. 둘은 "용건"으로만 대화하고, 마음에 대해선 안 해요. 금기 주제가 생겼어요. 휴대폰을 확인하고 싶어져요. 이 모든 게 내려앉은 신뢰에 관한 거예요.

무엇을 할까. - 작은 약속을 지켜요. 신뢰는 지켜진 수백 개의 "사 올게", "전화할게", "제때 갈게"에서 모여요. - 솔직한 고백엔 조심스럽게 답해요. 비난하거나 깎아내리지 말고요. 엉뚱한 웃음 한 번이 사람을 오래도록 달아 버려요. - 당신이 먼저 약함을 보여 줘요. 친밀함은 심문이 아니라 주고받기예요.

여백에: 돈, 비상금, 그리고 신뢰

돈은 신뢰를 시험하는 흔한 잣대이고, 여기서 과학은 엄격해요. 숨긴 계좌, 비밀 비상금, 감춘 빚 — 이 건 "재정적 외도"라고까지 불러요. 이런 비밀은 눈에 띄게 낮은 관계 만족도와 연결돼요.¹⁵² 그리고 돈 때문에 하는 다툼은 그 어떤 것보다 강하게 이혼을 예측하는, 가장 강력한 유형의 갈등이에요.¹⁵³ 반대로, 드물게 시행된 *무작위* 실험에서 재정을 합친 커플은 따로따로 나눈 커플보다 관계가 더 단단했어요.¹⁵⁴

하지만 핵심은 돈 자체가 아니라 **비밀**과 마음가짐이에요. "우리의 비상시를 위한" 열린 비상금과 "혹시 헤어질 경우를 위한" 비밀 비상금은 심리적으로 정반대예요. 앞엿것은 '우리'를 강화하고, 뒤엿것은 헤어짐의 토양을 조용히 다지죠(그리고 종종 헤어짐을 앞당기고요). 개인 돈과 합리적인 자립은 정상이에요. 비정상인 건 **비밀**이고요.

그러니 질문은 "모든 걸 한 지갑에 모을까"가 아니라 이렇게 단순해요. *파트너가 이것 알아? 우리가 함께 정하고 있어? 이 비상금은 무엇을 위해 일하지 — 우리의 공동 미래를 위해서, 아니면 내 비상 탈출구를 위해서?* 투명함은 치유하고, 비밀은 갉아먹어요.

기억해요: 친밀함은 갑옷을 벗어도 그걸로 맞지 않으리라는 걸 알 수 있는 곳에서 시작돼요.

"널 이해해" — "널 사랑해"와 거의 같은 말

욕구 №4 · «서로 이해하기와 받아들임»

그녀는 새 도시로 이사 와서 시들어 가요. 외롭고, 모든 게 낯설어요. 그는 의례적인 "걱정 마, 다 잘될 거야"라고 말할 수도 있었어요. 하지만 다르게 말했죠. "이해해. 너 지금 정말 힘들지, 집이 그리피. 여기서 어떻게 자리 잡을지 같이 궁리해 보자." 그러자 그녀의 마음이 풀렸어요.

차이는 **이해와 받아들임**에 있어요. 이해는 당신이 이렇게 느끼는 거예요. 진짜로 내 말을 들어 줬다고요. 받아들임은 내 모든 단점까지 봐 주면서도 나를 뜯어고치려 하지 않는 거예요. 심리학자 칼 로저스는 이런 무조건적 받아들임을 인간이 도대체 성장할 수 있는 핵심 조건이라고 불렀어요.¹³ 그리고 현대 연구들은 "이해받는다"는 느낌이 관계 만족도, 심지어 건강 상태와도 강하게 연결됨을 보여 줘요.²⁰

작은 보너스. 이해는 힘들 때만 중요한 게 아니예요. 당신이 파트너의 성공을 진심으로 기뻐할 때, 슬픔을 위로할 때보다도 더 강하게 연결이 단단해져요.²³

경고 신호. 잦은 "넌 내 말을 안 들어", "날 바꾸려고 해." 곁에 있어 주는 대신 다투고 증명하려는 욕구.

무엇을 할까. - 먼저 감정을 짚어 줘요("서운한 게 보여"), 그다음에야 해결책이에요. 거꾸로가 아니라고. - 깎아내리지 말아요. "별거 아니야, 잊어버려"는 받아들임의 반대말이에요. - 기억해요. 이해한다는 게 동의한다는 뜻은 아니에요. 결론에 동의하지 않으면서도 감정은 받아들일 수 있어요.

기억해요: 이해받는 건 사랑받는 것과 거의 같아요. 상대에게 그걸 주면, 답으로 돌려받을 거예요.

치유하는 포옹

욕구 №5 · «따뜻함과 다정함»

그녀는 화가 나고 기진맥진해서 왔어요. 그는 무슨 일이냐고 캐묻지 않았어요. 그냥 다가가서 말없이 안고 등을 ◆다듬었죠. 1분 만에 어깨가 내려가고 화가 녹았어요. "네 포옹이 정말 필요했어." 그녀가 한숨 쉬듯 말했어요.

이게 **다정함**이에요. 부드럽고 따뜻한 사랑의 언어, 말 없이도 통하는. 포옹, 손길, 다정한 어조, "이리 와." 사소해 보이지만 사실은 강력한 약이에요. 가까운 사람과의 따뜻한 신체 접촉은 몸을 진정시키고, 혈압과 스트레스 호르몬 수치를 낮춰요.³² 자주 안고 일상에서 다정함을 부끄러워하지 않는 커플은 평균적으로 서로에게 더 만족해요.

다정함이 없어도 사랑이 사라지진 않아요. 다만 메말라 가죠. 건조하고 사무적으로, "정해진 시간표대로"가 돼요. 그런데 감정이 식지 않게 막아 주는 건 다름 아닌 사소한 것들 속의 따뜻함이에요.

경고 신호. 둘이 예의 바른 이웃처럼 살아요. 다 정중하지만 손길도 다정한 말도 없어요. 따뜻함이 그림거나, 반대로 몸이 마치 담을 친 것 같아요.

무엇을 할까. - 일상에 다정함을 되돌려요. 만나면 안기, "그냥" 손대기, 이유 없이 입맞추기. - 힘든 순간엔 먼저 따뜻함을 주고(손, 포옹), 그다음에 말이에요. - 어조를 살피요. 따뜻한 억양은 다툼조차 부드럽게 만 들어요.

기억해요: 때로는 포옹이 그 어떤 말보다 정확하게 "널 사랑해"라고 말해요.

2장. 안전과 버팀목

사랑은 무섭지 않은 곳에서만 피어나요. 이 장은 든든한 뒤편에 관한 거예요. 서로에게 버팀목, 방패, 그리고 숨을 돌릴 수 있는 자리가 되어 주는 법이죠. 하나의 질문에 답하는 다섯 가지 욕구예요. "너와 함께면 나는 안전한가?"

"너는 혼자가 아니야"

욕구 №6 · «보살핌»

그가 열이 나 앓아누웠어요. 그녀는 자기 계획을 취소하고, 차를 끓이고, 이불을 덮어 주고, 그냥 곁에 있었어요. 그는 이런 생각을 하며 잠들었어요. 난 혼자가 아니야, 날 돌봐 줄 사람이 있어. 다음 날 아침엔 한결 나아졌죠. 차 때문만은 아니었어요.

보살핌은 당신이 실제로 어떤지에 대한 관심이에요. 힘든 순간에 어깨를 내어 줄 준비고요. 그리고 여기엔 거의 모두가 놓치는 미묘함이 있어요. 중요한 건 도움 그 자체가 아니라 **응답성**이에요. 그 사람이 지금 정말 필요로 하는 것에 정확히 맞춰 주는 것이요. 학자들은 서로의 필요에 대한 민감함을 친밀함의 주춧돌이라 불러요.²⁰ 더구나 가장 잘 작동하는 건 조용하고 강요 없는, 당신의 무력함을 코앞에 들이밀지 않는 보살핌이에요.²²

게다가 곁에 있는 가까운 사람은 말 그대로 진통제예요. 한 실험에서 여성들이 약한 전기 충격을 기다렸는데, 남편의 손을 잡고 있을 때 뇌가 위협에 눈에 띄게 약하게 반응했어요. 그것도 결혼이 행복할수록 더 약하게요.³⁹

경고 신호. 당신이 자기 어려움을 말하지 않게 됐어요. "어차피 반응 안 할 텐데." 곁에 사람이 있는데도 모든 걸 혼자 해결해요.

무엇을 할까. - 먼저 물어요. "도와줄까, 안아 줄까, 아니면 그냥 들어 줄까?" 그리고 바로 그걸 줘요. - 모욕하지 않게 도와요. 지지는 누가 더 강한지 일깨우는 구실이 아니에요.

기억해요: 보살핌은 "사람을 고치는" 게 아니라, 그 사람이 지금 필요로 하는 것에 맞춰 주는 거예요.

든든한 뒤편

욕구 №7 · «지/지»

그녀는 직업을 바꾸기로 마음먹었지만 해낼 수 있을지 두려웠어요. 그는 말리지도, 입 다물지도 않았어요. 그녀와 함께 계획을 짜고, 집안일의 일부를 맡아 그녀의 저녁 시간을 비워 줬어요. 그리고 이따금 되뇌었죠. "넌 잘하고 있어, 난 널 믿어." 1년 뒤 — 새 직업. 그리고 우리는 한 팀이라는 느낌.

지지는 "내가 네 편이 되어 줄게"예요. 감정적으로(들어 주고 복돋아 주기), 실제로(부담의 일부 떠맡기), 말로(칭할 때 조언하기). 든든한 뒤편이 있으면 당신은 더 용감하게 모험하고, 더 쉽게 충격을 견뎌요. 오래 전부터 기술된 "완충 효과"죠. 가까운 사람이 정신을 향한 스트레스의 타격을 누그러뜨려요.⁴⁰

이건 비유가 아니라 건강과 장수의 문제예요. 가까운 관계의 질과 존재 여부는 금연 못지않게 조기 사망 위험에 영향을 줘요.⁴¹ 믿음직한 사람 곁에서 뇌는 에너지 절약 모드로 일하고, 외로움은 말 그대로 뇌에 더 큰 비용을 치르게 해요.⁴⁶

경고 신호. "각자도생." 당신의 승리도 실패도 말없이 혼자 짊어져요. 둘이 평행선처럼 산다는 느낌이 생겼어요.

무엇을 할까. - 구분해요. 지금 이 사람에게 필요한 게 조언인지 그냥 어깨인지. 물어봐요. - 꿈을 행동으로 지지해요. 시간을 비워 주고, 부담의 일부를 떠맡아요. - 실패를 위로하는 만큼 적극적으로 파트너의 성공을 기뻐해요.

기억해요: 진짜 든든한 뒤편이란, 무슨 일이 있어도 여전히 둘이라는 걸 아는 거예요.

발밑의 땅

욕구 №8 · «안정과 믿음직함»

매일 아침 그는 그녀를 직장에 데려다줘요. 평범한 의식이죠. 거센 눈보라에 교통이 멈췄지만, 그는 일찍 나서서 어쨌든 데려다줬어요. 영웅적인 건 없어요. 그냥 "그는 늘 약속한 대로 한다"는 거죠. 그래서 마음이 편안해요.

안정은 예측 가능함이고, 두 사람의 내일에 대한 확신이에요. 지루함이 아니라 **발밑의 땅**이죠. 모든 게 무너질까 봐 불안해할 필요가 없을 때, 삶에 쓸 엄청난 힘이 자유로워져요. 성장, 일, 아이들예요. 매슬로가 안전 욕구를 거의 맨 아래에 둔 데는 이유가 있어요. 토대가 흔들리는 동안엔 위를 지을 수 없거든요.¹ 그리고 믿음직하고 예측 가능한 파트너는 바로 그 안정 애착이에요. 그 곁에서 당신은 덜 불안해하고 스트레스를 더 잘 견뎌요.⁶

그리고 불꽃에 대해 한마디. 예측 가능함과 정열은 적이 아니예요. 작은 공동 의식(함께 먹는 저녁, 전통)은 커플에게 하나됨의 느낌을 줘요. 둘 다 그 안에서 의미를 본다면요. 텅 빈 일과가 아니라요.⁵¹

경고 신호. 극적인 시소 — 헤어졌다 만났다 또 헤어졌다. 끊임없는 "내일은 어떻게 되지." 버팀목 대신 불안.

무엇을 할까. - 사소한 것에서 약속을 지켜요. 믿음직함은 그것들로 쌓여요. - 둘만의 의식을 몇 개 만들고 소중히 지켜요. - 위기엔 분명히 말해요. "우리가 위태로운 건 아니야. 문제는 바로 이 구체적인 거야."

기억해요: 안정은 새장이 아니라, 그 위에서만 큰 것을 지을 수 있는 토대예요.

"너와 함께면 무섭지 않아"

욕구 №9 · «보호»

길에서 술 취한 사람이 그녀에게 시비를 걸었어요. 그는 말없이 둘 사이에 섰고, 차분하고 단호하게 떨어지라고 한 뒤 그녀를 데리고 갔어요. 저녁에 그녀가 말했죠. "내가 곁에 있으면 정말 마음이 놓여. 네가 날 다치게 두지 않을 걸 아니까."

보호는 가까운 사람이 막아 줄 거라는 걸 아는 거예요. 남들 앞에서 편들어 주고, 팔아넘기지 않고, 집에 숨을 돌릴 수 있는 분위기를 만드는 것. 곁에 "내 편"이 있으면 몸이 말 그대로 진정돼요. 가까운 사람의 존재는 생리적 두려움을 낮추거든요.³⁹ 스트레스를 받으면 사람들은 가까운 이에게서 보호를 찾으려 하고, 그걸 받으면 불행을 더 쉽게 견뎌요.⁴⁵

보호는 신뢰의 친자매예요. 사랑하는 사람이 당신 편에 서 주지 않으면(또는 더 나쁘게는, 스스로 위협의 원천이 되면) 토대 자체가 무너져요.

경고 신호. 남들 앞에서 당신은 혼자 남아요. 집에서도 긴장을 늦출 수 없어요. "뒤"를 막아 줄 사람이 없어요.

무엇을 할까. - 다른 사람들 앞에선 파트너 편에 서요. 잘잘못 따지기는 나중에, 단둘이 있을 때로 미뤄요. - 집을 위협도 모욕도 없는 곳으로 만들어요. - 불안할 땐 버팀목을 줘요. "내가 곁에 있어, 널 다치게 두지 않을게."

기억해요: "너와 함께면 무섭지 않아"는 사람이 얻을 수 있는 가장 값진 말 중 하나예요.

숨을 돌릴 수 있는 자리

욕구 №10 · «아늑함과 편안함»

저녁. 그는 경기를 보고, 그녀는 그의 어깨에 기대 책을 읽어요. 불빛은 은은하고, 아무도 어디로 서두르지 않아요. "아무 일도 일어나지 않아요" — 그래서 바로 그래서 이렇게 좋은 거예요.

아늑함은 사람 곁에서 가면을 쓰지 않고 자기 자신으로 있으며 긴장을 풀 수 있는 거예요. 집이 다시 격에 맞춰야 하는 두 번째 직장이라 **고요한 항구**가 되는 것. 이건 과소평가되지만 가장 중요한 거예요. 안전한 사람 곁에선 스트레스 호르몬 수치가 떨어지거든요.³⁶ 그리고 치료사들은 정서적 안전감을 깊은 연결의 토대로 여겨요.⁴⁹ 때로는 그냥 둘이 말없이 있는 게 그 어떤 대화보다 값져요.

경고 신호. 집에서 "살얼음 위를 걷듯" 다녀야 하고, 트집을 기다리고, 긴장 풀기를 두려워해요. 집만 빼고 어디서든 쉬고 싶어져요.

무엇을 할까. - 함께하는 조용한 의식을 소중히 해요. 아무것도 이뤄야 할 게 없는 저녁과 주말이요. - 배경처럼 깔린 비판을 줄여요. 집은 평가가 아니라 받아들임의 자리예요. - 공간을 함께 꾸며 "우리의 것"으로 만들어요.

기억해요: 집은 예쁜 곳이 아니라, 마침내 숨을 돌릴 수 있는 곳이에요.

3장. 인정과 의미

사람에게 사랑받는 것만으로 부족해요. *알아봐 주고 필요로 해* 주는 게 중요하죠. 파트너가 투명인간처럼 느끼지 않게 하는 법, 그리고 단순한 "고마워"가 생각보다 더 단단하게 두 사람을 붙들어 주는 법에 관한 세 개의 짧은 수업이에요.

알아봐 주기

욕구 №11 · «인정»

아내가 박사 논문을 통과했어요. 남편은 그냥 "잘했네"라고 중얼거리는 데 그치지 않았어요. 친구들에게 그녀가 얼마나 끈질긴 사람인지 이야기했고, 따로 고마워했죠. "그렇게 바쁜데도 우리와 함께 있어 줘서 고마워." 그녀는 자신이 10센티미터쯤 커진 것 같았어요.

인정은 알아봐 주고 소중히 여겨지고 싶은 욕구예요. 당신의 노력, 당신의 인격, 당신의 기여가 당연한 것으로 여겨지지 않는 것이요. 매슬로는 존중과 인정을 인간의 기본 욕구로 분류했어요.¹ 그리고 강력한 한 수가 있어요. 노동뿐 아니라 *기쁨*도 인정하는 게 중요하다는 거예요. 파트너의 좋은 소식에 당신이 어떻게 반응하는지 — 진심 어린 열정으로인지 건성으로인지 — 가 때로는 불행할 때의 지지보다도 더 강하게 커플의 행복을 예측해요.²³

더구나 당신이 사람 안의 가장 좋은 것을 보고 확인해 줄 때, 당신은 그가 바로 그 가장 좋은 모습이 되도록 돕는 거예요. 심리학자들은 이것 "미켈란젤로 효과"라고 불러요. 가까운 사람이 마치 우리 안에서 우리가 되고 싶은 그 버전을 깎아내 주는 것 같다는 거죠.⁷⁷

경고 신호. 파트너가 투명인간처럼 느껴요. 애쓰는데 반응을 못 들어요. 바깥에서 인정을 찾기 시작해요. 일에서, 친구들에게서요.

무엇을 할까. - 좋은 소식엔 의례적이 아니라 생기 있게 반응해요. - 구체적으로 칭찬해요. "잘했어"가 아니라 "그 고객 건을 그렇게 멋지게 풀어낸 거 대단해." - 소리 내어, 그리고 다른 사람들 앞에서 자랑스러워해요.

기억해요: 사람은 알아봐 주는 곳에서 피어나고, 당연하게 여겨지는 곳에서 시들어요.

"네가 없으면 그게 아니야"

욕구 №12 · «필요로 해 주기»

지친 남편이 한 시간째 물 새는 수도꼭지와 씨름해요. 아내가 말해요. "고마워, 네가 없었으면 난 못 해냈을 거야 — 넌 정말 만능 손이야." 그러자 그의 안에서 뭔가가 곧게 펴져요. 그는 — 필요한 사람이에요.

이건 별개의, 아주 깊은 욕구예요. **필요로 해 주고 의미 있는 존재가 되기**죠. 당신이 없으면 가까운 사람의 삶이 더 빈약했을 거라고, 당신이 대체할 수 없는 역할을 한다고 느끼는 것. 학자들은 이것 *mattering*("의미를 갖는 것")이라는 아름다운 말로 불러요.⁵² 이건 말 그대로 관계의 접착제예요. 둘 다 서로에게 자신의 중요함을 느끼는 곳에서 커플은 더 단단하고 더 행복해요.⁵³

흥미로운 디테일. "나는 너에게 중요해"라는 느낌은 친밀함도, 대화도, 섹스도 두 사람을 데워 주는 공통의 메커니즘이에요. 의미 있다는 느낌이 있는 한, 하나의 부족함을 다른 것으로 어느 정도 메울 수 있어요.⁵⁴

경고 신호. "나 없어도 잘 살 거야 / 난 쉽게 대체돼"라는 생각. 사람은 필요함을 증명하느라 안간힘을 쓰거나, 아니면 손을 놓고 멀어져요.

무엇을 할까. - 파트너가 당신에게 정확히 무엇으로 대체 불가능한지 직접 말해요. - 도움 청하기를 두려워하지 말아요. 필요한 사람이 될 기회는 부담이 아니라 선물이에요. - 그가 두 사람의 공동의 삶에 하는 고유한 기여를 알아봐 줘요.

기억해요: 사람에게 사랑받는 것만 필요한 게 아니예요. *필요로 해* 주는 것도 필요해요.

"고마워"라는 말의 마법

욕구 №13 · «감사»

그는 매일 그녀를 직장에서 데려와요. 습관이 돼서 더는 의식하지 않았죠. 어느 날 그녀가 차 옆에 잠시 머물렀어요. "늘 날 데리러 와 줘서 고마워. 정말 좋아." 단순한 말인데 — 그는 저녁 내내 따뜻했어요. 다음 날엔 더 좋은 기분으로 왔고요.

감사는 서로의 기여가 배경으로 묻히지 않는 거예요. 뻔하게 들리지만, 바로 이것이 커플을 위한 가장 강력하고 검증된 "비타민" 중 하나예요. 일상의 "고마워"는 부스터처럼 작동해요. 일기 연구에서 그것은 말 그대로 바로 다음 날의 친밀함과 만족도의 상승을 예측했어요.⁵⁸ 그리고 큰 규모의 가족 조사에서, 감사를 표현하는 것은 결혼의 질을 가장 꾸준히 예측하는 요인으로 드러났고, 심지어 재정적 어려움의 타격까지 누그러뜨렸어요.⁶³

논리는 간단해요. 감사하는 곳에선 계속 애쓰고, 모든 게 "당연한" 곳에선 서운함과 트집이 쌓여요. 그리고 교활한 점은, **가장 먼저 감사하기를 그만두는 게 바로 규칙적인 것**이라는 거예요. 매일 되풀이되는 것이요. 남자가 카페에서 저녁값을 냈어요 — "남자니까 당연하지." 여자가 백 번째로 빨래하고 다림질했어요 — "이거야 당연한 거지." 기여가 익숙할수록 눈에 덜 띄고, 그래서 소리 내어 짚어 주는 게 더 중요해요. 위업뿐 아니라, 두 사람의 공동의 삶을 떠받치는 그 보이지 않는 배경에도 감사해야 해요.

경고 신호. 서로의 선의를 당연하게 받아들여요. 관심이 단점으로 옮겨 가요. "내가 뭐, 난 너한테 다 해 주잖아."

무엇을 할까. - 다름 아닌 일상에 감사해요. "말 안 해도 아는" 것들이요. 낸 저녁값, 빨래, 매일 데리러 오는 것. 기여가 익숙할수록 "고마워"를 듣는 게 더 필요해요. - 그걸 습관으로 만들어요. 짧은 매일의 "고마워"도 분위기를 바꿔요. - 자신이 아니라 사람을 칭찬해요. "운이 좋았어"가 아니라 "넌 세심해."

기억해요: "고마워"는 0원이지만, 공동 통장보다 더 단단하게 두 사람을 붙들어요.

4장. 신의

믿음직함 없는 사랑은 청소년기에 머물러 있어요. 이 짧은 장은 두 가지 어른스러운 것에 관한 거예요. 내일에 대한 확신을 주는 헌신, 그리고 존중이 기대고 있는 책임감이죠.

"나는 남아"

목구 №14 · «헌신»

그에게 다른 도시의 좋은 자리를 제안했어요. 솔깃했지만 잦은 출장이 가족에 타격을 줄 터였죠. 그는 아내와 의논하고 거절했어요. "나에겐 곁에 있는 게 가장 중요해." 그녀는 죄책감이 아니라 버팀목을 느꼈어요. 그에게 기댈 수 있다는 걸요.

헌신은 "나는 너를 선택하고, 힘들 때도 남아"예요. 새장이 아니라 파트너 편에 서고 첫 어려움에 도망치지 않겠다는 의식적인 결정이죠. 스텐버그는 이걸 친밀함, 정열과 더불어 사랑의 세 기둥 중 하나로 여겼어요.¹⁴ 그리고 수십 년의 연구가 보여 준 것. 헌신은 세 가지에 기대요. 당신이 얼마나 만족하는지, 이미 얼마나 투자했는지, 그리고 "대안"이 얼마나 매력 없는지요.⁶⁵ 높은 상호 헌신은 두 사람이 버텨 낼지를 가장 강하게 예측하는 요인 중 하나예요.

헌신은 행동으로 드러나요. '우리'를 위해 무언가를 포기할 준비는 바로 거기서 태어나요.⁶⁹ 그리고 수십 년 동안 함께 행복한 커플은 파트너의 사진을 볼 때 뇌가 초기 사랑처럼 여전히 "켜져요".⁷³

경고 신호. 의심, 질투, 책임지기 싫어함, 끊임없는 "혹시 어딘가 더 좋은 데가." 이걸 둘 다 경계의 스트레스 속에 가둬요.

무엇을 할까. - 헌신을 눈에 보이게 해요. 말과 행동으로 둘이 우선순위를 보여 줘요. - 투자한 것(공동 계획, 시간)을 소중히 하고 "대안"으로 깎아내리지 말아요. - 다룰 때 파괴적인 행동을 참아요. 그게 바로 행동하는 신의예요.

기억해요: 헌신은 "갈 데가 없어서"가 아니라 "갈 데는 있지만 너를 선택해"예요.

곁에 있는 어른

목구 №15 · «책임»

아기가 태어났고, 잠 못 자는 밤들이 이어지고, 둘 다 한계에 다다랐어요. 남편은 기진맥진해서 돌아왔지만, 아내가 더 지쳤다는 걸 보고 목욕과 재우기를 떠맡아요. "목록상 의무니까"가 아니라, 이걸 둘의 공동의 아이이자 공동의 과제니까요. 아내가 존중의 눈으로 그를 봐요. 곁에 어른이 있다고요.

책임은 약속을 지키고 자기 몫을 끌어갈 준비예요. "내가 뭘 원하는가"만이 아니라 "이게 우리에게 어떻게 영향을 미칠까"를 생각하는 것이죠. 프롬은 보살핌과 책임을 성숙한 사랑의 요소라고 곧장 불렀어요. 그것들 없이는 감정이 유아적인 채로 남는다고요.¹² 그리고 만족도 연구는 단순한 사실을 확인해 줘요. 부담과 책임이 어느 정도 공정하게 나뉘는 곳이 더 행복하고 더 안정적이예요.

미묘한 점. 친밀한 관계에서 "공정"은 "네가 나한테 — 내가 너한테"라는 회계가 아니예요. 주고받은 일을 엄격히 계산하기 시작하면 — 만족도가 떨어져요. 영수증이 아니라 필요에 따라 보살피는 커플이 더 행복해요.⁷⁴

경고 신호. 한 사람이 체계적으로 "빠져요" — 집안일에서, 결정에서, 아이 돌보기에서. 그리고 모든 짐이 다른 사람에게 실려요. 불공평함이 쌓이고, 신뢰가 녹아요.

무엇을 할까. - 보이지 않는 노동까지 포함해 부담을 공정하게 나뉘요(누가 병원, 선물, 어린이집을 챙기는지). - 잘못했으면 인정하고, 사과하고, 바로잡아요. 그게 변명보다 빠르게 신뢰를 회복해요. - "나에게 어떻게 편한가"가 아니라 "이게 우리에게 어떻게 영향을 줄까"의 논리로 생각해요.

기억해요: 어른의 사랑은 각자 자기 몫을 끌어가고 약속을 지키는 두 사람이예요.

5장. 하나됨과 자유

두 사람 사이에서 가장 미묘한 균형. 하나의 전체가 되면서도 녹아 없어지지 않는 것. 언뜻 보면 서로 다투는 것 같지만, 사실은 함께일 때만 작동하는 두 개의 수업이에요.

"우리"라는 팀

욕구 №16 · «공동체성»

매주 일요일 둘은 함께 산에 가거나 자전거를 타요. 이걸 둘의 것이죠. 농담으로 자기들을 "팀"이라고 불러요. 그가 일자리를 잃었을 때, 친구들에게 "나한테 문제가 생겼어"가 아니라 "우리는 이게 뭔가를 바꿀 기회라고 결정했어"라고 말했어요. 바로 이 "우리"가 그 무엇보다 빠르게 둘을 위기에서 끌어냈죠.

공동체성은 둘이 그저 한 지붕 아래 두 사람이 아니라 하나의 "우리"라는 느낌이에요. 공동의 가치, 농담, 목표, 팀이라는 느낌이에요. 이건 감상이 아니라 측정 가능한 거예요. 학자들은 대명사까지 세요. 말에 "우리"가 더 많은(그리고 "나"와 "너"가 더 적은) 커플은 상호작용도 더 따뜻하고 만족도도 더 높아요.⁸¹ 그런 커플은 문제를 공동의 적으로 대하지, 서로와 싸우지 않아요.

비결은 또 *어떻게* 서로를 돕느냐에도 있어요. 단단한 커플은 필요에 따라 도와요 — "네가 필요하니 내가 할게" — "네가 나한테, 내가 너한테"라는 교환이 아니라고요.⁸⁴

경고 신호. 둘이 평행선처럼 살아요. 공동의 일, 목표, 이야기가 점점 줄어요. 한 지붕 아래 "각자 따로."

무엇을 할까. - *둘만의* 공동의 무언가를 만들어요. 취미, 전통, 목표요. - 말과 머릿속에서 "우리"로 옮겨 가요. 문제는 "네 것"이 아니라 공동의 것이에요. - 함께한 경험을 쌓아요. "우리"는 바로 그것으로 이루어져요.

기억해요: "우리 대 문제"는 언제나 "나 대 너"보다 강해요.

우리는 왜 함께인가

욕구 №17 · «공동의 의미와 목적»

그들은 다 "제대로" 돼 있어요. 대출은 갚이고, 아이들은 잘 먹고, 휴가도 일정대로죠. 그런데 어느 날 저녁 누군가 물어요. "근데 우리 도대체 어디로 가고 있는 거지? 이게 다 뭘 위한 거야?" 그러자 침묵이 흘려요. 팀인 것 같긴 한데. 다만 무슨 게임을 하고 있는지 모르겠어요.

"우리는 팀이다"라는 층(이건 앞 장, №16이었죠) 위에 또 하나, 가장 높은 층이 있어요. **공동의 의미**예요. 공동의 가치, 전통, "우리가 함께 무엇을 왜 짓고 있는가"라는 느낌이죠. 존 가트맨은 단단한 관계 모델에서 "공동의 의미 만들기"를 가장 꼭대기에 뒀요. 그것을 의식적으로 세워 가는 커플은 — 자기들만의 의식을 만들고, 공동의 목표를 갖고, "우리에게 가족이란?", "우리는 어디로 가는가?"라는 질문에 서로 답하면서 — 그냥 버티는 게 아니라 번창해요.¹⁵⁰ 공동의 목적은 그 어떤 일상보다 단단하게 결합을 시멘트처럼 굳혀요.

경고 신호. 삶이 끝없는 할 일 목록으로 줄어들었어요. "우리는 공동 살림을 꾸리는 이웃 같아"라는 느낌. 공동의 꿈도, 전통도, "우리의 것"도 없어요. 겉으론 다 성공적인데 안은 텅 비었어요.

무엇을 할까. - 오직 당신들만의 의식을 만들어요. 아침을 맞는 방식, 기념하는 방식, 작은 전통들 — 그것들로 "우리의 이야기"가 이루어져요. - 소리 내어 말해 봐요. 우리는 어디로 가는가, 우리에게 무엇이 중요한가, 우리가 함께 무엇을 짓는가. - 서로의 꿈과 역할을 "네 것 따로"가 아니라 공동 프로젝트의 일부로 지지해요.

기억해요: "팀"은 "우리가 어떻게 함께 살아남을까"라는 질문에 답해요. 공동의 의미는 "우리가 왜 함께인가"에 답하고요. 두 번째가 없으면 아주 성공한 커플조차 공허를 느껴요.

둘 사이에서 숨 쉬기

욕구 №18 · «자유»

그녀는 그림 그리기를 좋아해서 가끔 몇 시간 자기 습작에 빠져요. 그는 질투하지도 서운해하지도 않아요. 존중하죠. 그는 금요일마다 친구들과 축구를 해요. 그녀는 대чан성이고요. 그리고 이상하게도, 따로 보낸 시간 뒤에 둘은 서로에게 더 강하게 끌리고, 나눌 거리도 생겨요.

자유는 두 사람 안에서 자기 자신으로 남을 권리예요. 자기 관심사, 친구, 자기만의 시간, 두려움 없는 의견이요. 이건 친밀함의 반대가 아니라 그 조건이에요. 심리학에서 자율성은 인간의 기본 욕구 세 가지 안에 들어가요.¹⁶ 그리고 역설이 있어요. 사람을 옥죄지 않을 때, 그들은 더 기꺼이 다가가요. 자유의 느낌은 만족도와 친밀함을 둘 다 높여요.⁸⁸ 그리고 강압이 아니라 자기 의지로 "우리를 위해" 한 행동이 훨씬 더 따뜻하게 데워 줘요.⁹⁰ 가트맨은 알아챘어요. 행복한 커플은 함께 나누지 않는 취미라도 받아들일 줄 알고, 모든 걸 통제하려 들지 않는다고요.¹¹¹

하지만 — 그리고 이게 중요해요 — **자유는 무엇이든 해도 되는 것과 같지 않아요.** 심리학에서 자율성은 "내 의지로 행동한다"는 뜻이지, "우리를 돌아보지 않고 하고 싶은 대로 한다"는 뜻이 아니예요.⁸⁹ 건강함은 균형에 있어요. 각자에게 여유 공간을, 그리고 '우리'에 대한 조심스러움을요. 한 사람이 밤마다 친구들과 카지노에서 사라지고, 다른 사람은 새벽까지 클럽에 있으면 — 둘 다 불편해요. 그리고 이건 "꼬장부리와

것"이 아니라 정상적인 반응이에요. 불신의 문제가 아니라, 그냥 **상황이 중요하다**는 거예요. 외도의 원인 연구는 "상황적 힘"을 곧장 짚어요. 술, 떨어져 있음, "기회"가 많은 환경이요. 그런 조건에선 위험이 객관적으로 더 높아요. 좋은 사람들이나 단단한 커플에게도요.^{131 132}

하지만 "우리를 지키기"는 "평생 클럽과 즐거움을 끊어라"가 **아니예요**. 금지는 나쁜 해법이고, 훨씬 더 나은 게 있어요. 헌신적인 파트너들은 어차피 무의식적으로 "선택지"에 덜 한눈팔아요(반대로 적극적으로 한눈파는 사람은 몇 달 안에 헤어지는 경우가 더 많아요).^{129 130} 핵심은 즐거움을 **없애**는 게 아니라 **나누는** 데 있어요. 클럽이나 파티에 가고 싶다면, 약속을 정하고 **둘이서** 가요. 그러면 "충전된" 상황이 '우리'에 대한 위험에서 가까워지게 해 주는 공동의 축제로 바뀌어요. 함께하는 새롭고 즐거운 것은 커플에게 도핑처럼 작동하거든요(즐거움에 관한 장 기억하죠?).¹⁰¹ 개인 취미와 친구들과의 만남은 따로따로도 정상이에요. 하지만 밤의 "충전된" 사건들은 기본적으로 함께 겪는 게 더 즐겁고 더 마음 편해요.

건강한 경계와 통제 사이의 선은 어디일까요? 간단해요. **경계는 둘이 함께 도달했고 양쪽으로 작동하는 약속**이고, 통제는 한 사람이 다른 사람을 두고 독단으로 결정하는 거예요. 앞엿것은 자유에 대한 존중이자 두 사람에 대한 존중이고, 뒤엿것은 권력에 관한 거예요(이건 "누가 키를 잡는가" 원칙에서 나왔죠). 건강한 관계는 함께이기를 선택하고, 그 '함께'를 소중히 하는 두 온전한 인격이에요.¹³³

여백에: 이성 친구는 언제?

그런 우정 자체는 정상이고, 모든 교류에 질투하는 건 해롭기만 해요. 하지만 솔직히, 이것 역시 "충전된" 맥락이에요. 이성 친구 사이의 끌림은 흔한 일이고(그리고 주로 남자 쪽에서요), 친구들 자신도 보통 그걸 장점보다는 부작용으로 여겨요.¹⁵¹ 그런 우정은 "주변에 선택지가 있다"는 느낌을 높여요 — 이건 위험 요인이고요. 가장 신경 쓰이는 건 친구가 매력적이고, 솔로이고, 추파를 던질 때, 우정이 막 시작됐을 때, 그리고 특히 그게 **비밀**일 때예요.

하지만 가장 큰 빨간 깃발은 우정의 사실 자체가 아니라, **친구가 파트너가 채워야 할 것을 채우기 시작하는** 순간이에요. 들어 주고, 지지하고, 깊은 속내를 나누는 것이요. 그러면 그건 이미 우정이 아니라 정서적 대체예요.

똑같은 게 작동해요. **비밀 대신 투명함, 통제가 아니라 약속**, 그리고 필요가 집에서 채워지는 단단한 '우리'예요. 그러면 어떤 친구도 경쟁자가 되지 못해요.

경고 신호. 한쪽엔 — 통제, 취미와 친구에 대한 질투, 한 걸음마다의 보고(그 답으로는 저항 아니면 자기 상실). 다른 쪽엔 — 둘 다 눈감는 선들. 밤의 "외박", "혹시 무슨 일이 생기면" 하는 불안한 앙금이 남는 상황들이요. 둘 다 자유와 '우리'의 균형이 무너졌다는 신호예요.

무엇을 할까. - 파트너의 개인적 관심사와 친구를 지지해요. 따로 보내는 시간은 둘 다에게 이로워요. - "충전된" 무언가(클럽, 파티, 여행)가 하고 싶어요? 기본적으로 함께 해요. 더 즐겁고, '우리'에 대해 더 마음 편하니까요. - 경계를 *함께* 정해요. 둘 다 편한 것 — 그리고 규칙이 둘에게 대칭이 되도록요. - 약속과 통제를 구분해요. 앞엿것은 둘이 함께 정하고, 뒤엿것은 한 사람이 강요해요.

기억해요: 자유는 "나는 다 해도 돼"도 아니고 "이제 우리는 아무것도 안 돼"도 아니에요. 즐거움이 하고 싶으면 그걸 나누세요. 서로에게 숨기지 말고요.

6장. 즐거움과 아름다움

관계는 노동과 보살핌만이 아니에요. 기쁨이고, 정열이고, 불꽃이기도 하죠. '함께'를 그저 믿음직한 것이 아니라 **욕망되는** 것으로 만들어 주는 것에 관한 세 개의 수업이에요.

말 없는 불꽃

욕구 №19 · «성적 친밀함»

아기가 태어난 뒤 부부 생활이 거의 사라졌어요. 그 무엇에도 쓸 힘이 남지 않았거든요. 둘은 자기들이 멀어지고 있다는 걸 알아챘고, 단순한 일을 했어요. 할머니에게 아기를 봐 달라고 부탁하고, 자기들은 오직 둘만을 위한 저녁을 마련했죠. 다음 날 아침엔 서로에게 더 다정해진 채로 깨어났어요. 사소한 서운함은 어디론가 사라졌고요.

섹스는 끌림에 관한 것만이 아니라 몸으로 통하는 사랑의 언어이기도 해요. 말 없이 욕망받고 가깝다고 느끼는 방식이죠. 특히 스트레스가 많은 시기엔 강력한 "접착제"예요. 그리고 여기 연결은 지어낸 게 아니에요. 성적 만족도가 높을수록 이후 관계 만족도도 높아져요. 그것도 바로 그 방향으로요.^{93 94} 자연은 화학으로 보편을 들어 뒀어요. 신체적 친밀함은 애착을 강화해요.⁹⁶

하지만 가장 큰 비밀은 "기술"이 아니라 대화예요. 욕망과 경계를 솔직하게 의논하는 것이 좋은 섹스의 가장 강력한 요인 중 하나예요.¹¹⁰

경고 신호. 오랜 친밀함의 부재, 또는 욕구의 큰 어긋남. 서운함, 거절당한 느낌, 멀어짐. 침실의 문제는 종종 침실 밖의 긴장에 관한 거예요.

무엇을 할까. - 욕망을 직접, 그리고 다정하게 말해요. 말없이 알아맞히기는 나쁜 전략이에요. - "둘만의 시간"을 일상과 육아로부터 지켜요. - 침실 밖에서 따뜻함을 가꿔요. 그게 침실로 돌아와요.

기억해요: 섹스는 몸으로 하는 대화예요. 그리고 모든 대화가 그렇듯, 서로의 말을 들어 주는 곳에서 살아 있어요.

기쁨이라는 비타민

욕구 №20 · «즐거움»

회색빛 한 주 속에서 둘은 갑자기 "미니 축제"를 벌였어요. 피자, 오래된 애정 코미디, 자정까지 이어진 웃음, 그리고 대학 시절의 추억. 몇 시간의 바보 같은 즐거움 — 그런데 다음 날 둘 다 가뿐하게 다니며 농담을 했어요. 마치 충전된 것처럼요.

즐거움은 기쁨, 웃음, 놀이, 함께하는 즐거운 일들이에요. "철없는 짓"이 아니라, 그게 없으면 사랑이 시드는 비타민이죠. 이런 관찰도 있어요. 관계의 안정을 위해선 좋은 것이 나쁜 것보다 눈에 띄게 많아야 한다는 거예요. 대략 5 대 1 정도를 기준으로요.⁵⁵ 그리고 거의 마법 같은 또 하나. 함께하는 **새로운** 경험은 말 그대로 사랑을 되살려요. 고전적인 실험에서, 함께 새롭고 짜릿한 일을 한 커플은 이후 자기 관계를 더 높게 평가했어요. 새로움은 연애 초기와 똑같은 "화학"을 자극하거든요.¹⁰¹ 그리고 함께하는 웃음은 별도의 접착제예요. 둘이 많이 웃을수록 더 가깝게 느껴요.¹⁰²

경고 신호. 삶이 일상과 의무로 줄어들었어요. 둘이 함께 웃거나 새로운 걸 한 지 오래됐어요. 파트너가 오직 "해야 할 일"하고만 연상돼요.

무엇을 할까. - 정기적으로 함께 새로운 걸 시도해요. 이게 "의례적인" 데이트보다 강해요. - 작은 기쁨을 소중히 해요. 농담, 깜짝 이벤트, 장난이요. - 즐거움을 일만큼 진지하게 계획해요.

기억해요: 함께 웃고 새로운 걸 시도하는 커플은 사랑보다 천천히 늙어요.

아름다움의 귀환

욕구 №21 · «아름다움의 감각»

그는 오래 꽃을 선물하지 않았어요. "실용적이지 않잖아." 그런데 기념일에 갑자기 커다란 꽃다발을 들고 와서 저녁 식사에 그녀를 불렀어요. 그 드레스를 입어 달라고 하면서요. 그녀는 촛불을 켰어요. 음악, 차림새, 향기 — 둘은 마치 서로를 새롭게 본 것 같았죠. "오늘 정말 아름답다... 다시 사랑에 빠진 것 같아."

아름다움은 함께하는 삶 속 미적인 것과 로맨스를 향한 끌림이에요. 서로를 바라보고, 차려입고, 아름다운 순간과 아늑한 집을 만드는 것이죠. 매슬로는 미적 욕구를 별개의, 아주 인간적인 층위로 구분했어요.² 연애 초기엔 외적인 아름다움이 강력한 "방아쇠"지만, 긴 결합에선 아름다운 것을 **함께** 누리는 게 앞으로 나와요. 여행, 음악, 아름다운 집, 데이트 의식이요. 이게 사랑의 긴장을 유지해 줘요. (누구의 아름다움이 누구에게 더 중요한지는 학자들의 논쟁이 끝나지 않았으니, 외모를 숭배하진 마세요.¹⁰⁵)

경고 신호. 일상이 순전히 실용적으로만 변했고, 로맨스가 증발했고, 서로를 위해 애쓰기를 그만뒀어요. 모든 게 "일하듯", 축제 없어요.

무엇을 할까. - 데이트 의식을 되돌려요. 차림새, 촛불, 일상에서 벗어나게 해 주는 분위기요. - 함께하는 미적 경험을 만들어요. "구색 맞추기"가 아니라 함께요. - 로맨스를 의무가 아니라 관심의 표시로 지켜요.

기억해요: 관계에서의 아름다움은 완벽한 외모가 아니라, 이따금 서로에게 축제를 마련해 줄 줄 아는 능력에 관한 거예요.

제2부. 모든 것을 묶어 주는 세 가지 원칙

당신은 스물한 가지 욕구를 거쳐 왔어요. 이건 "부품"이에요. 하지만 부품만으론 굴러가지 않아요. 조립이 필요하죠. 아래 세 가지 원칙이 바로 그 조립이에요. 누가 키를 잡는지, 어떻게 역할을 잃지 않는지, 그리고 어떤 마음가짐이 이 시스템 전체를 흥정하지 않고 너그럽게 만드는지요.

원칙 1. 누가 키를 잡는가

익숙한 장면. 결정을 내려야 해요 — 이사, 큰 구매, 아이를 어떻게 키울지 — 그런데 두 사람이 꼭 막혀요. 각자 자기 쪽으로 당기고, 둘 다 서운해하고, 결정은 몇 주씩 헛바퀴를 돌아요. 왜인지 알아요? 배에 선장이 없어서예요.

안정적인 어떤 팀에든 — 회사, 선원들, 심지어 로프로 묶인 두 등반가에게도 — 조율하고 결정적 순간에 마지막 말을 책임지는 사람이 있어요. "사람으로서 더 높아서"가 아니라, 그러지 않으면 폭풍 속에서 어느 쪽으로 노 저을지 다туда 모두 가라앉으니깐요. 가족도 팀이에요. 그리고 가족에겐 명확한 "**선장**" 구조가 도움이 돼요. 누가 무엇을 책임지고, 의견이 갈렸는데 미룰 수 없을 때 누가 마지막 결정을 내리는가 하는 거죠.

편리한 비유는 **선장과 일등 항해사**예요. 선장은 항로를 잡고 결과를 책임져요. 일등 항해사는 대체 불가능한 인물이에요. 그는 엄청난 양의 일을 스스로 끌어가고, 완전한 발언권을 가지며, 평소엔 배가 둘의 공동 결정으로 나아가요. 다만 폭풍이 치고 의견이 갈릴 때 한 사람이 마지막 말을 하고 — 그에 책임을 지는 거죠. 역사적으로 이 조율·보호 역할은 남성이 떠맡는 경우가 더 많았어요.¹¹⁴

기질상 남성은 평균적으로 위험, 경쟁, 지위 다툼에 조금 더 기꺼이 나서요.¹³⁸ 그래서 먼저 책임을 향해 발을 떼고 "키를 잡는" 역할이 오늘날에도 자연스럽게 그들에게 돌아가는 경우가 적지 않아요. 이건 의무도 법도 아니지만, 당신의 커플이 그렇다면 거기엔 아무 잘못도 없어요.

그리고 이 역할에 대해 과학이 확인해 주는 것. 여성은 평균적으로 남성의 확신에 찬 힘에 끌려요. 하지만 특별한 종류의 힘이죠. 끌리는 건 압박이나 통제가 아니라 **위신**이에요. 역량과 존경으로 주어지는 지위요.^{139 140} 게다가 따뜻함과 결합될 때 — "강하면서 다정한"이 통해요.¹⁴¹ 더구나 힘은 **바깥으로** 향할 때 좋아요. 목표로, 세상으로, 내 사람을 지키는 쪽으로요. 똑같은 단단함이 파트너 자신을 향하면 오히려 밀어내요.¹⁴² 짧게 말해, 진짜로 강한 선장은 세상에 단단하고 내 사람에게 따뜻한 사람이에요.

그렇다면 무엇이 선장직을 단단한 결합으로 바꿀까요? 수년간의 커플 관찰이 준 가장 믿을 만한 것. 가장 단단한 건 남편이 아내의 **영향을 받아들일** 줄 알고 중요한 결정이 공동인 커플이에요.^{111 112} 즉, 선장은 밀어붙이지 않고 귀 기울이며 이끌어요.

그래서 선장은 더 크게 명령하는 사람이 아니라, 책임을 떠맡고, 행동으로 존경을 얻고, 따뜻하게 남는 사람이에요. "선장과 일등 항해사"는 **책임과 조율**에 관한 거예요. 대부분의 문제는 둘이 함께 결정하고, 단독의 마지막 말은 미룰 수 없는 교착 상태를 위한 드문 예외예요. 선장직은 선원들 위에 군림하는 권력이 아니라 그들을 위한 섬김이에요.

어떻게 적용할까. - 영역을 정해요. 누가 무엇을 기본으로 책임지는지(돈, 살림, 아이, 계획). - 큰 건 함께 결정하고, 한 사람의 "마지막 말"은 드문 교착 상태를 위해 남겨 뒹요. - 자기 영역에서 누가 "선장"이든 — 진심으로 상대의 말을 들어요.

기억해요: 선장은 명령하는 사람이 아니라 책임지는 사람이에요. 권력은 나누고, 책임은 짊어지세요.

원칙 2. 서로를 잃지 마세요

긴 세월을 함께한 커플의 가장 흔한 비극은 조용하고 일상적이에요. 사랑하던 두 사람이 점차 완벽한 살림 공동 운영자이자 훌륭한 부모가 되고... 어느 날 남자와 여자가 어디론가 사라졌다는 걸 발견해요. 남은 건 "누가 어린이집에서 데려오지"와 "너 우유 샀어?"뿐이죠.

모든 커플 안엔 동시에 세 가지 역할이 살아요.

1. **남자와 여자** — 끌림, 추파, 로맨스. 모든 게 여기서 시작됐죠.
2. **남편과 아내** — 동반자 관계, 살림, 결정.
3. **엄마와 아빠** — 육아.

문제는 역할 자체가 아니라 **치우침**이에요. 시간이 지나면 "남자와 여자"는 보통 살림에, 특히 아이들에 밀려나요. 그러면 "불꽃이 사라져요." 사랑이 끝나서가 아니라, 끌림이 기대고 있는 층에 물을 주기를 그만둬서예요. 이건 당신 개인의 실패가 아니라, 가장 잘 기록된 커플의 위기예요. 아이가 태어난 뒤 관계 만족도는 평균적으로 떨어지고, 이건 정상적이고 예측 가능한 단계예요.^{115 116} 바로 그래서 "남자와 여자" 역할을 의식적으로 지켜야 해요.

어떻게 적용할까. - 정기적으로 남자와 여자의 역할로 돌아가요. 데이트, 추파, 로맨스, 자기 관리요. - 육아가 두 사람을 통째로 삼키지 않게 해요. 당신들은 무엇보다 동반자이고, 그게 바로 아이들을 위한 가장 좋은 토대예요. - 치우침을 알아채요. 몇 달째 "부모"이기만 하거나 "살림"이기만 하다면 — 나머지를 고칠 때예요.

기억해요: 한때 서로에게서 눈을 뗄 수 없었던 그 두 사람을 "엄마와 아빠", "누가 쓰레기 버리지"가 밀어내지 않게 하세요.

원칙 3. 받는 게 아니라 주는 것

가장 첫 번째 수업 — 주는 것의 힘에 관한 거 기억해요? 그게 첫 번째인 것도, 마지막에 다시 반복되는 것도 우연이 아니에요. 모든 것이 기대고 있는 가장 중요한 마음가짐이거든요.

관계에 들어오는 방식은 두 가지예요. 첫째: "내가 여기서 뭘 얻지?" — 그러면 파트너는 서비스 공급자가 되고, 사랑은 물물교환이 돼요. 둘째: "내가 뭘 줄 수 있지?" — 그러면 당신은 늘 무엇으로 기쁘게 하고, 지지하고, 덜어 줄지 찾게 되죠.

그리고 여기 핵심이 있어요 — **상호성의 역설**이에요. 둘 다 주려고 마음먹으면 둘 다 넘치게 받아요. 친절의 상승 나선이 작동하거든요. 반면 둘 다 계산하며 상대의 첫 수를 기다리면 — 둘 다 체계적으로 덜 받아요. 심리학자들은 오래전부터 "혈연처럼"(네가 필요하니까 줘) 하는 관계와 "교환으로"(네가 나한테 빚졌으니까 줘) 하는 관계를 구분해 왔고, 앞것이 훨씬 더 큰 행복을 가져다줘요.^{84 85} 프롬 자신도 주는 능력을 상실이 아니라 힘의 가장 높은 발현으로 여겼어요.¹²

다만 중요한 단서 하나.

여백에. "주기"는 "녹아 없어지고" 자신을 잊는 게 아니에요. 사람이 몇 년씩 자신을 희생하면, 그건 번아웃과 서운함으로 끝나고 — 둘 다에게 타격을 줘요. 건강한 너그러움은 텅 빈이 아니라 충만함에서 나오고, 둘 다 줄 때 작동해요. (그래서 원칙 3은 욕구 №18 — 자유를 무효로 만들지 않아요.)

어떻게 적용할까. - 매일 자신에게 물어요. "오늘 내가 뭘 줄 수 있지?" 그리고 사소한 거라도 하나는 해요. - "누가 누구에게 빚졌나"가 아니라 필요에 따라 응해요. - 충만함에서 줘요. 나눌 게 있도록 자신도 돌봐요.

기억해요: "내가 못 받은 게 뭐지"가 아니라 "내가 뭘 줄 수 있지"를 찾으세요. 둘 다 그렇게 할 때 — 둘 다 이겨요.

마무리. 이 모든 게 어디로 가는가

한 걸음 물러서서 전체 그림을 봐요.

긴 인생을 산 사람 아무에게나 물어봐요. 무엇을 후회하고 결국 무엇이 중요했는지를요. 거의 아무도 "돈을 적게 벌었다"거나 "출세를 못 했다"고 말하지 않아요. 사람들에게 대해 말하죠. 누구를 사랑했는지, 누구와 가까웠는지, 누구를 놓쳤는지요. 평생 돈과 지위를 쫓다가, 끝에 가서 따뜻하게 해 준 건 그게 아니었음을 발견할 수도 있어요.

그리고 이건 그저 아름다운 생각이 아니라, 수십 년의 연구가 다다른 결론이에요. 그중 가장 유명한, 여러 해에 걸친 하버드 프로젝트에선 같은 사람들을 80년 넘게 관찰했는데, 결론은 단순하다 못해 어색할 정도였어요. 우리를 가장 단단하게 행복하고 건강하게 만드는 건 소득도 경력도 아니라 **가까운 관계의 질**이라는 거예요.¹¹⁹ 반면 외로움과 고립은 흡연에 견줄 만큼 조기 사망 위험을 높여요.⁴¹

그렇다고 돈이 "악"은 아니에요. 돈은 불안을 낮추고 안전감을 주며, 행복은 실제로 소득과 함께 올라가요. 다만 수확 체감이 있고, 돈으로 가까움을 살 순 없을 뿐이죠.¹²³ 관계 자체에 관한 중요한 뉘앙스. 구해 주는 건 증서가 아니라 질이에요. 따뜻한 결혼은 건강을 강화하고, 갈등 가득한 결혼은 외로움보다 더 심하게 건강을 갉아먹어요.⁴⁸ 그러니 핵심은 "커플인지"가 아니라 어떤 커플인지예요.

여기서 — 행복의 과학이 수렴하는 공식이 나와요. **균형**이에요. 가까운 사람들을 대가로 일에 녹아 없어지지 말 것. 자신을 대가로 가까운 사람들에게 녹아 없어지지 말 것. 건강을 지키고, 따뜻한 관계를 유지하고, 마음에 드는 일을 하고, 발밑에 땅을 가질 것. 어느 한쪽으로의 치우침은 머지않아 대가를 치르게 해요.

당신이 이제 아는 모든 욕구는 인생에서 가장 중요한 것의 "정비"예요. 그중 대부분은, 들여다보면 하나에 관한 거예요. **나는 사랑하는 사람이 나에게 진짜로 응답한다고 느끼는가?**²⁰ 사랑하고 사랑받고, 안전하고, 필요하고, 이해받고, 자유롭고, 욕망받는 것 — 이건 "너무 많이 바라는" 게 아니에요. 그냥 '함께'를 살아 있게 만드는 것들의 목록일 뿐이에요.

좋은 소식. 이제 당신에겐 지도가 있어요. 무엇이 잘못됐는지 추측할 필요 없이, 어떤 항목이 빨간불을 켜고 있는지 보고 바로 그걸 챙기면 돼요. 여기 전체를 펼쳐 볼게요 — 이제 모든 단어 뒤에 의미가 자리 잡았으니까요.

지도: 두 사람에게 필요한 것

21가지 욕구 · 6개 블록 · 3가지 원칙

💖 사랑과 연결

- 1 · 사랑하기
- 2 · 사랑받기
- 3 · 친밀함과 신뢰
- 4 · 서로 이해하기와 받아들임
- 5 · 따뜻함과 다정함

🛡️ 안전과 버팀목

- 6 · 보살핌
- 7 · 지지
- 8 · 안정과 믿음직함
- 9 · 보호
- 10 · 아늑함과 편안함

🌟 인정과 의미

- 11 · 인정
- 12 · 필요로 해 주기
- 13 · 감사

👉 신의

- 14 · 헌신
- 15 · 책임

⚖️ 하나됨과 자유

- 16 · 공동체성
 - 17 · 공동의 의미와 목적
 - 18 · 자유
- «우리» ↔ «나»의 균형

🎨 즐거움과 아름다움

- 19 · 성적 친밀함
- 20 · 즐거움
- 21 · 아름다움의 감각

세 가지 원칙 — 이것을 시스템으로 조립하는 법

⚓ 누가 키를 잡는가

조율과 책임,
권력은 나누고 — 책임은
집어진다

👫 서로를 잃지 마세요

남자/여자 →
남편/아내 → 엄마/아빠;
첫 번째 층을 지키세요

🎁 받는 게 아니라 주는 것

파트너에게 줄 것을 찾으세요;
둘 다 주면 → 둘 다 받는다;
단, 상대방에게 녹아 없어지지 말고

그리고 오늘 당장 시작할 수 있는 가장 단순한 것을, 당신은 이미 알고 있어요.

내가 못 받은 게 뭔지 찾지 마세요. 내가 줄 수 있는 게 뭔지 찾으세요.

우리는 사실을 어떻게 검증했나

이 책은 가볍게 쓰였지만 "근거 없이" 쓰인 건 아니에요. 모든 인상적인 생각 뒤엔 진짜 과학이 있어요. 인정 받는 심리학자와 신경과학자의 연구, 메타분석, 수천 쌍의 커플을 수년간 관찰한 자료요. 본문 속 작은 숫자들은 아래 목록을 가리키는 표시예요.

신뢰를 위해 중요한, 솔직한 단서 두 가지.

- **관계 심리학은 관찰 과학이에요.** 대개는 *연관*을 보여 주지("따뜻한 커플은 이게 더 많다"), 철석 같은 인과를 보여 주는 게 아니에요. 그래서 우리는 "보장한다"가 아니라 "연관된다"고 말해요.
 - **유행하는 일부 주장은 일부러 누그러뜨렸어요.** "옥시토신은 신뢰 호르몬", "5:1 공식이 이혼을 예측한다", "남자가 우두머리여야 한다" — 이 모든 건 과학에서 반박됐거나 확인되지 않았어요. 그런 경우엔 여백에 솔직히 표시했고, 전체 출처 목록은 책 끝에 모아 뒀어요.
-

출처 및 주석

1. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
2. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). Harper & Row.
3. Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Basic Books.
4. Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. Tavistock.
5. Ainsworth, M. D. S., et al. (1978). *Patterns of Attachment*. Erlbaum.
6. Bowlby, J. (1988). *A Secure Base*. Basic Books.
7. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *JPSP*, 52(3), 511–524.
8. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in Adulthood* (2nd ed.). Guilford.
9. Fraley, R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 6(2), 123–151.
10. Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment. Guilford.
11. Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. Norton.
12. Fromm, E. (1956). *The Art of Loving*. Harper & Row.
13. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin.
14. Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.
15. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
16. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory... *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
17. Honneth, A. (1995). *The Struggle for Recognition*. MIT Press / Polity.
18. Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). Sociometer theory. *Advances in Exp. Soc. Psychol.*, 32, 1–62.
19. Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. Wiley.
20. Reis, H. T., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness... Erlbaum.

21. Reis, H. T. (2007). Steps toward the ripening of relationship science. *Personal Relationships*, 14(1), 1–23.
22. Maisel, N. C., & Gable, S. L. (2009). The paradox of received social support. *Psychological Science*, 20(8), 928–932.
23. Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? *JPSP*, 87(2), 228–245.
24. Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? *JPSP*, 91(5), 904–917.
25. Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it. *Psychological Science*, 14(4), 320–327.
26. Inagaki, T. K., & Eisenberger, N. I. (2012). Neural correlates of giving support to a loved one. *Psychosomatic Medicine*, 74(1), 3–7.
27. Aron, A., & Aron, E. N. (1986). *Love and the Expansion of Self*. Hemisphere.
28. Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of Other in the Self Scale. *JPSP*, 63(4), 596–612.
29. Kosfeld, M., et al. (2005). Oxytocin increases trust in humans. *Nature*, 435, 673–676.
30. Nave, G., Camerer, C., & McCullough, M. (2015). Does oxytocin increase trust in humans? *Persp. Psych. Sci.*, 10(6), 772–789.
31. Declerck, C. H., et al. (2020). A registered replication study on oxytocin and trust. *Nature Human Behaviour*, 4(6), 646–655.
32. Gullledge, A. K., Gullledge, M. H., & Stahmann, R. F. (2003). Romantic physical affection types and relationship satisfaction. *Am. J. Family Therapy*, 31(4), 233–242.
33. Grewen, K. M., et al. (2005). Effects of partner support on resting oxytocin, cortisol... *Psychosomatic Medicine*, 67(4), 531–538.
34. Floyd, K. (2006). *Communicating Affection*. Cambridge University Press.
35. Debrot, A., et al. (2013). Touch as an interpersonal emotion regulation process. *PSPB*, 39(10), 1373–1385.
36. Ditzen, B., et al. (2007). Effects of different kinds of couple interaction on cortisol... *Psychoneuroendocrinology*, 32(5), 565–574.

37. Ditzen, B., et al. (2009). Intranasal oxytocin increases positive communication... *Biological Psychiatry*, 65(9), 728–731.
38. Parkinson, C., Kleinbaum, A. M., & Wheatley, T. (2018). Similar neural responses predict friendship. *Nature Communications*, 9, 332.
39. Coan, J. A., Schaefer, H. S., & Davidson, R. J. (2006). Lending a hand... *Psychological Science*, 17(12), 1032–1039.
40. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
41. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
42. Holt-Lunstad, J., et al. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality. *Persp. Psych. Sci.*, 10(2), 227–237.
43. Kiecolt-Glaser, J. K., et al. (2005). Hostile marital interactions... and wound healing. *Arch. Gen. Psychiatry*, 62(12), 1377–1384.
44. Feeney, B. C. (2004). A secure base... *JPSP*, 87(5), 631–648.
45. Taylor, S. E., et al. (2000). Tend-and-befriend. *Psychological Review*, 107(3), 411–429.
46. Beckes, L., & Coan, J. A. (2011). Social Baseline Theory. *Soc. Pers. Psychol. Compass*, 5(12), 976–988.
47. Sbarra, D. A., & Hazan, C. (2008). Coregulation, dysregulation, self-regulation. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 12(2), 141–167.
48. Robles, T. F., et al. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140–187.
49. Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2016). A review of the research in EFT for couples. *Family Process*, 55(3), 390–407.
50. Johnson, S. M. (2008). *Hold Me Tight*. Little, Brown.
51. Garcia-Rada, X., Sezer, O., & Norton, M. I. (2019). Rituals and nuptials. *J. Assoc. Consumer Research*, 4(2), 185–197.
52. Rosenberg, M., & McCullough, B. C. (1981). Mattering... *Research in Community and Mental Health*, 2, 163–182.
53. Elliott, G. C., Kao, S., & Grant, A.-M. (2004). Mattering: Empirical validation... *Self and Identity*, 3(4), 339–354.

54. Park, H. G., et al. (2023). Darling, come lay with me or talk with me... *Journal of Sex Research*, 60(3), 336–348.
55. Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution. *JPSP*, 63(2), 221–233.
56. Gottman, J. M. (1994). *What Predicts Divorce?* Erlbaum.
57. Heyman, R. E., & Slep, A. M. S. (2001). The hazards of predicting divorce without crossvalidation. *J. Marriage and Family*, 63(2), 473–479.
58. Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude... *Personal Relationships*, 17(2), 217–233.
59. Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind. *Soc. Pers. Psychol. Compass*, 6(6), 455–469.
60. Gordon, A. M., et al. (2012). To have and to hold: Gratitude promotes relationship maintenance. *JPSP*, 103(2), 257–274.
61. Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner... *Emotion*, 11(1), 52–60.
62. Lambert, N. M., et al. (2010). Benefits of expressing gratitude. *Psychological Science*, 21(4), 574–580.
63. Barton, A. W., Futris, T. G., & Nielsen, R. B. (2015). Linking financial distress to marital quality... *Personal Relationships*, 22(3), 536–549.
64. Algoe, S. B., Kurtz, L. E., & Hilaire, N. M. (2016). Putting the "you" in "thank you". *Soc. Psychol. Pers. Sci.*, 7(7), 658–666.
65. Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations. *J. Exp. Soc. Psychol.*, 16(2), 172–186.
66. Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale. *Personal Relationships*, 5(4), 357–391.
67. Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis. *Personal Relationships*, 10(1), 37–57.
68. Tran, P., Judge, M., & Kashima, Y. (2019). Commitment in relationships: An updated meta-analysis. *Personal Relationships*, 26(1), 158–180.
69. Van Lange, P. A. M., et al. (1997). Willingness to sacrifice in close relationships. *JPSP*, 72(6), 1373–1395.
70. Rusbult, C. E., et al. (1991). Accommodation processes in close relationships. *JPSP*, 60(1), 53–78.

71. Finkel, E. J., et al. (2002). Dealing with betrayal: Does commitment promote forgiveness? *JPSP*, 82(6), 956–974.
72. Cheung, I., Campbell, L., LeBel, E. P., et al. (2016). Registered Replication Report: Finkel et al. (2002). *Persp. Psych. Sci.*, 11(5), 750–764.
73. Acevedo, B. P., Aron, A., Fisher, H. E., & Brown, L. L. (2012). Neural correlates of long-term intense romantic love. *SCAN*, 7(2), 145–159.
74. Walster (Hatfield), E., Walster, G. W., & Berscheid, E. (1978). *Equity: Theory and Research*. Allyn & Bacon.
75. Finkel, E. J., et al. (2009). Self-regulatory failure and intimate partner violence perpetration. *JPSP*, 97(3), 483–499.
76. Pronk, T. M., Karremans, J. C., & Wigboldus, D. H. J. (2011). How can you resist?... *JPSP*, 100(5), 827–837.
77. Rusbult, C. E., Finkel, E. J., & Kumashiro, M. (2009). The Michelangelo phenomenon. *Current Directions*, 18(6), 305–309.
78. Stanley, S. M., & Markman, H. J. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *J. Marriage and the Family*, 54(3), 595–608.
79. Rusbult, C. E., & Van Lange, P. A. M. (2003). Interdependence, interaction, and relationships. *Annual Review of Psychology*, 54, 351–375.
80. Joel, S., et al. (2020). Machine learning uncovers the most robust self-report predictors of relationship quality. *PNAS*, 117(32), 19061–19071.
81. Karan, A., Rosenthal, R., & Robbins, M. L. (2019). Meta-analytic evidence that we-talk predicts relationship and personal functioning. *J. Soc. Pers. Relationships*, 36(9), 2624–2651.
82. Seider, B. H., et al. (2009). We can work it out... *Psychology and Aging*, 24(3), 604–613.
83. Williams-Baucom, K. J., et al. (2010). "You" and "I" need to talk about "us". *Personal Relationships*, 17(1), 41–56.
84. Clark, M. S., & Mills, J. (1979). Interpersonal attraction in exchange and communal relationships. *JPSP*, 37(1), 12–24.
85. Clark, M. S., & Mills, J. (1993). The difference between communal and exchange relationships. *PSPB*, 19(6), 684–691.
86. Agnew, C. R., et al. (1998). Cognitive interdependence. *JPSP*, 74(4), 939–954.

87. La Guardia, J. G., et al. (2000). Within-person variation in security of attachment. *JPSP*, 79(3), 367–384.
88. Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment... *JPSP*, 92(3), 434–457.
89. Knee, C. R., et al. (2013). Self-determination theory and romantic relationship processes. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 17(4), 307–324.
90. Hadden, B. W., et al. (2015). Relationship autonomy and support provision. *Motivation and Emotion*, 39(3), 359–373.
91. Deci, E. L., et al. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support. *PSPB*, 32(3), 313–327.
92. Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory. *J. Counseling Psychology*, 45(3), 235–246.
93. McNulty, J. K., Wenner, C. A., & Fisher, T. D. (2016). Longitudinal associations among relationship satisfaction, sexual satisfaction, and frequency of sex. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 85–97.
94. Yeh, H.-C., et al. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *J. Family Psychology*, 20(2), 339–343.
95. Park, H. G., et al. (2023). Sexual satisfaction predicts future changes in relationship satisfaction. *Personality Science*, 4, 1–24.
96. Young, L. J., & Wang, Z. (2004). The neurobiology of pair bonding. *Nature Neuroscience*, 7(10), 1048–1054.
97. Carter, C. S. (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology*, 23(8), 779–818.
98. Hatfield, E., & Rapson, R. L. (1993). *Love, Sex, and Intimacy*. HarperCollins.
99. Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319.
100. Fredrickson, B. L. (2001). The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
101. Aron, A., et al. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities... *JPSP*, 78(2), 273–284.
102. Kurtz, L. E., & Algoe, S. B. (2015). Shared laughter... *Personal Relationships*, 22(4), 573–590.

103. Bazzini, D. G., et al. (2007). The effect of reminiscing about laughter on relationship satisfaction. *Motivation and Emotion*, 31(1), 25–34.
104. Aron, A., Fisher, H., et al. (2005). Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. *J. Neurophysiology*, 94(1), 327–337.
105. Meltzer, A. L., et al. (2014). Sex differences in the implications of partner physical attractiveness... *JPSP*, 106(3), 418–428.
106. Eastwick, P. W., Luchies, L. B., Finkel, E. J., & Hunt, L. L. (2014). The predictive validity of ideal partner preferences: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 140(3), 623–665.
107. Langlois, J. H., et al. (2000). Maxims or myths of beauty? A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 126(3), 390–423.
108. Cunningham, M. R., et al. (1995). Their ideas of beauty... *JPSP*, 68(2), 261–279.
109. Rhodes, G. (2006). The evolutionary psychology of facial beauty. *Annual Review of Psychology*, 57, 199–226.
110. Mallory, A. B., Stanton, A. M., & Handy, A. B. (2019). Couples' sexual communication and dimensions of sexual function: A meta-analysis. *Journal of Sex Research*, 56(7), 882–898.
111. Gottman, J. M., Coan, J., Carrère, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *J. Marriage and the Family*, 60(1), 5–22.
112. Leonhardt, N. D., et al. (2020). Longitudinal influence of shared marital power on marital quality and attachment security. *J. Family Psychology*, 34(1), 1–11.
113. Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern. *JPSP*, 59(1), 73–81.
114. Gray, P. B., & Garcia, J. R., et al. (2019). Эволюция парной связи у человека (обзор «Are we monogamous?»). *Frontiers in Ecology and Evolution*, 7, 230.
115. Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *J. Marriage and Family*, 65(3), 574–583.
116. Doss, B. D., et al. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality. *JPSP*, 96(3), 601–619.
117. Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687–1688.

118. Aknin, L. B., et al. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence. *JPSP*, 104(4), 635–652.
119. Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2023). *The Good Life* (Harvard Study of Adult Development). Simon & Schuster.
120. Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84.
121. Stutzer, A., & Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy...? *J. Socio-Economics*, 35(2), 326–347.
122. Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *PNAS*, 107(38), 16489–16493.
123. Killingsworth, M. A. (2021). Experienced well-being rises with income, even above \$75,000/year. *PNAS*, 118(4), e2016976118.
124. Killingsworth, M. A., Kahneman, D., & Mellers, B. (2023). Income and emotional well-being: A conflict resolved. *PNAS*, 120(10), e2208661120.
125. Pega, F., et al. (2021). Long working hours and burden of heart disease and stroke (WHO/ILO). *Environment International*, 154, 106595.
126. Rath, T., & Harter, J. (2010). *Wellbeing: The Five Essential Elements*. Gallup Press.
127. Montgomery, M. (2022). Reversing the gender gap in happiness. *J. Econ. Behavior & Organization*, 196, 65–78.
128. Anderson, S. C. (1994). A critical analysis of the concept of codependency. *Social Work*, 39(6), 677–685.
129. Miller, R. S. (1997). Inattention to alternatives among committed partners. *Journal of Experimental Social Psychology*, 33(6), 758–766.
130. Johnson, D. J., & Rusbult, C. E. (1989). Resisting temptation: Devaluation of alternative partners as a means of maintaining commitment. *JPSP*, 57(6), 967–980.
131. Selterman, D., Garcia, J. R., & Tsapelas, I. (2019). Motivations for extradyadic infidelity revisited. *Journal of Sex Research*, 56(3), 273–286.
132. Mark, K. P., Janssen, E., & Milhausen, R. R. (2011). Infidelity in heterosexual couples: Demographic, interpersonal, and personality-related predictors of extradyadic sex. *Archives of Sexual Behavior*, 40(5), 971–982.

133. Baxter, L. A., & Montgomery, B. M. (1996). *Relating: Dialogues and Dialectics* (диалектика «автономия — связь»). Guilford.
134. Eagly, A. H., Karau, S. J., & Makhijani, M. G. (1995). Gender and the effectiveness of leaders: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 117(1), 125–145.
135. Eagly, A. H., Johannesen-Schmidt, M. C., & van Engen, M. L. (2003). Transformational, transactional, and laissez-faire leadership styles: A meta-analysis comparing women and men. *Psychological Bulletin*, 129(4), 569–591.
136. Goldin, C. (2014). A grand gender convergence: Its last chapter. *American Economic Review*, 104(4), 1091–1119.
137. Correll, S. J., Benard, S., & Paik, I. (2007). Getting a job: Is there a motherhood penalty? *American Journal of Sociology*, 112(5), 1297–1339.
138. Byrnes, J. P., Miller, D. C., & Schafer, W. D. (1999). Gender differences in risk taking: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(3), 367–383.
139. Sadalla, E. K., Kenrick, D. T., & Vershure, B. (1987). Dominance and heterosexual attraction. *JPSP*, 52(4), 730–738.
140. Henrich, J., & Gil-White, F. J. (2001). The evolution of prestige: Freely conferred deference as a mechanism for enhancing the benefits of cultural transmission. *Evolution and Human Behavior*, 22(3), 165–196.
141. Jensen-Campbell, L. A., Graziano, W. G., & West, S. G. (1995). Dominance, prosocial orientation, and female preferences: Do nice guys really finish last? *JPSP*, 68(3), 427–440.
142. Snyder, J. K., Kirkpatrick, L. A., & Barrett, H. C. (2008). The dominance dilemma: Do women really prefer dominant mates? *Personal Relationships*, 15(4), 425–444.
143. Mazur, A., & Booth, A. (1998). Testosterone and dominance in men. *Behavioral and Brain Sciences*, 21(3), 353–397. (см. также Archer, J., 2006, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 30(3), 319–345)
144. Booth, A., & Dabbs, J. M. (1993). Testosterone and men's marriages. *Social Forces*, 72(2), 463–477.
145. Gettler, L. T., McDade, T. W., Feranil, A. B., & Kuzawa, C. W. (2011). Longitudinal evidence that fatherhood decreases testosterone in human males. *PNAS*, 108(39), 16194–16199.
146. Hermans, E. J., Putman, P., & van Honk, J. (2006). Testosterone administration reduces empathetic behavior. *Psychoneuroendocrinology*, 31(7), 859–866.

147. Bos, P. A., Terburg, D., & van Honk, J. (2010). Testosterone decreases trust in socially naïve humans. *PNAS*, 107(22), 9991–9995.
 148. Schrodtt, P., Witt, P. L., & Shimkowski, J. R. (2014). A meta-analytical review of the demand/withdraw pattern of interaction. *Communication Monographs*, 81(1), 28–58.
 149. Wilcox, W. B., & Nock, S. L. (2006). What's love got to do with it? Equality, equity, commitment and women's marital quality. *Social Forces*, 84(3), 1321–1345.
 150. Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Crown. (уровень «Create Shared Meaning» в модели Sound Relationship House)
 151. Bleske-Rechek, A., Somers, E., Micke, C., et al. (2012). Benefit or burden? Attraction in cross-sex friendship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(5), 569–596. (см. также Bleske-Rechek & Buss, 2001, *PSPB*, 27(10), 1310–1323)
 152. Garbinsky, E. N., Gladstone, J. J., Nikolova, H., & Olson, J. G. (2020). Love, lies, and money: Financial infidelity in romantic relationships. *Journal of Consumer Research*, 47(1), 1–24.
 153. Dew, J., Britt, S., & Huston, S. (2012). Examining the relationship between financial issues and divorce. *Family Relations*, 61(4), 615–628.
 154. Olson, J. G., Rick, S. I., Small, D. A., & Finkel, E. J. (2023). Common cents: Bank account structure and couples' relationship dynamics. *Journal of Consumer Research*, 50(4), 704–721.
-

용어 사전

여기엔 — 쉬운 말로 풀었어요. 먼저 어릴 때부터 쓰지만 좀처럼 설명하지 못하는 말들을, 그다음에 — 책에 나온 과학 개념들을요. 읽다가 뭔가 이해가 안 됐다면 여기를 들여다보세요.

우리 모두가 쓰는 말들

- **사랑** — 그저 따뜻한 감정이 아니라 행동이에요. 상대를 돌보고, 알아 가고, 그를 위해 책임지는 것. 감정은 왔다 가지만, 사랑은 당신이 *하는* 것이에요.
- **반함(설렘)** — 사람에게 "찌릿하는" 밝은 초기 단계. 도파민의 분출, 나비, 오직 그 사람 생각뿐. 보통 몇 달 이어지고, 운이 좋으면 차분하고 깊은 사랑으로 자라나요.
- **애착** — 가까운 사람 곁에 있으며 그에게서 보호와 위안을 찾으려는 내장된 갈망. 나쁜 의미의 "의존"이 아니라, 태어나서 끝까지 이어지는 기본적인 인간 욕구예요.
- **신뢰** — 가까운 사람이 실망시키지 않고, 당신이 그에게 열어 보인 것을 당신에게 등 돌려 쓰지 않으리라는 차분한 확신. 지켜진 수백 개의 작은 약속에서 만들어져요.
- **존중** — 파트너를 자기 의견을 가진, 소중하고 독립적인 사람으로 대하는 것. 두려움이나 복종과 혼동하면 안 돼요.
- **친밀함(정서적)** — 둘 사이에 벽이 없다는 느낌. 자기 자신일 수 있고, 약한 곳을 보여 줘도 그걸로 맞지 않는 것.
- **인티머시(intimacy)** — 똑같이 "벽이 없음". 일상에선 흔히 섹스를 이렇게 부르지만, 심리학에선 더 넓어요. 마음의 열림에 관한 거예요.
- **정열(страсть)** — 신체적이고 감정적인 끌림, 바로 그 "불꽃". 친밀함, 헌신과 더불어 사랑의 세 기둥 중 하나예요.
- **질투** — 가까운 사람이나 그의 관심을 잃을지 모른다는 불안. 두려움이나 채워지지 않은 욕구의 신호. 작은 양은 정상이지만, 큰 양은 신뢰를 갉아먹어요.
- **신의(헌신)** — 자기 사람과 머무르며 배신하지 않겠다는 의식적인 선택. 쉬운 때도, 힘든 때도요.
- **정서적 외도(대체)** — 감정과 깊은 속내를 믿고 맡기는 주된 "가까운 사람"이 파트너가 아니라 다른 누군가가 되는 것. 섹스는 없을 수도 있지만, 무게 중심이 바깥으로 옮겨 가고 — 이건 신체적 외도 못지않게 아파요.
- **보살핌** — 상대가 실제로 어떤지에 대한 관심, 그리고 어깨를 내어 줄 준비. 그 사람이 정말 필요로 하는 것에 맞을 때 작동해요.
- **다정함** — 부드러운 따뜻함: 포옹, 손길, 다정한 말, 친절한 어조. 말 없는 사랑의 언어예요.

- **취약함(уязвимость)** — 이해받지 못할 위험을 무릅쓰고 진짜 자신(두려움, 약점, 감정)을 보여 주기로 하는 것. 이것 없이는 친밀함이 없어요.
- **공감** — 상대가 무엇을 겪는지 느끼고 그의 자리에 서 보는 능력. 꼭 동의하지 않더라도요.
- **받아들임** — 당신을 모든 단점까지 봐 주면서 뜯어고치려 하지 않는 것. "다 찬성한다"가 아니에요. 사람을 받아들이면서 행동엔 동의하지 않을 수 있어요.
- **경계(границы)** — 당신이 알리는, 당신만의 "되는 것과 안 되는 것". 건강한 경계는 한 사람이 다른 사람을 통제하는 게 아니라, 둘이 함께 도달한 약속이에요.
- **타협** — 각자 무언가를 양보해서 '우리'가 이기게 하는 결정.
- **감사** — 파트너가 하는 좋은 것을 알아채고 그것에 대해 말하는 것. 당연한 것으로 받아들이지 않고요.
- **자유(자율성)** — 두 사람 안에서 자기 자신으로 남을 권리: 자기 관심사, 의견, 시간. 이걸 "내 의지로 행동한다"이지, "우리를 돌아보지 않고 하고 싶은 대로 한다"가 아니에요.

책에 나온 과학 개념들

- **애착 유형** — 친밀함에서 당신의 "필체". *안정형* — 가까워지는 것도 따로 있는 것도 편안함. *불안형* — 버려질지 모른다는 두려움, 확인이 필요함. *회피형* — 너무 가까운 친밀함이 부담스러움. 선고가 아니에요. 안정적인 관계에서 바뀌어요.
- **안전한 항구 / 베이스** — 파트너의 두 역할. "항구"는 폭풍 속에서 위안을 얻으러 돌아가는 곳, "베이스"는 세상으로 나가 성장하는 게 무섭지 않게 해 주는 버팀목이에요.
- **파트너의 응답성** — "내가 보이고, 이해받고, 소중히 여겨진다"는 느낌. 단단한 관계의 핵심 "공통분모"예요.
- **의미 있음(mattering)** — 당신이 중요하다는, 당신이 없으면 상대가 더 안 좋아질 거라는 느낌.
- **자본화(капитализация)** — 파트너가 당신의 성공을 당신과 함께 진심으로 기뻐하는 것. 기쁠 때의 지지가 불행할 때의 지지보다 더 강하게 결합시켜요.
- **"우리됨"(we-ness)** — 커플을 "나"와 "너"가 아니라 "우리"라는 팀으로 생각하고 말하는 습관.
- **공동체적 vs 교환적 관계** — "네가 필요하니까 할게"라는 필요에 따른 보살핌 대 "네가 나한테, 내가 너한테"라는 물물교환. 앞것이 커플을 더 행복하게 만들어요.
- **위신 vs 지배** — 권위로 가는 두 갈래 길. *위신*은 역량으로 주어지는 존경, *지배*는 힘과 두려움을 통한 권력. 커플에게 매력적이고 이로운 건 앞것이에요.

- **미켈란젤로 효과** — 가까운 사람이, 조각가가 돌에서 형상을 깎아내듯, 당신이 더 나은 버전의 자신이 되도록 도와주는 것.
- **자기 확장(самоэкспансия)** — 관계를 통한 성장. 파트너 곁에서 당신은 새로운 걸 알게 되고, 시도하고, "더 커져요".
- **"돌보고 친구되기"(tend-and-befriend)** — 스트레스에 대한 흔한 반응(특히 여성에게서): "싸우거나 도망치기"가 아니라 가까운 이들을 지키고 내 사람에게 기대는 것.
- **"넓히고 쌓기"(broaden-and-build)** — 기쁨과 긍정은 그저 기분 좋은 게 아니에요. 시야를 넓히고 미래를 위한 커플의 자원을 쌓아요.
- **파트너 결합(pair bonding)** — 두 사람의 생물학적 "접착". 친밀함과 섹스가 두 사람을 함께 붙들어 두는 뇌의 화학으로 강화돼요.
- **"한쪽은 요구하고, 다른 쪽은 물러난다"** — 흔한 파괴적 다툼 시나리오: 한 사람은 따지며 다그치고, 다른 사람은 닫고 침묵으로 들어가요. 거셀수록 둘 다에게 더 나빠요.
- **옥시토신** — 따뜻함, 손길, 친밀함에서 분비되어 진정을 돕는 호르몬. 흔히 "애착 호르몬"이라 부르지만, 그 연관은 헤드라인보다 복잡해요.
- **공의존(созависимость)** — 사람이 파트너와 그의 문제에 녹아 들어 자신을 잃는 것. "강한 사랑"이 아니라, 길게 보면 둘 다에게 해로운 치우침이에요.
- **쾌락 적응(гедонистическая адаптация)** — 익숙해짐. 좋은 것에 금세 익숙해져 더는 알아채지 못하게 되는 것. 그래서 커플 안의 기쁨과 새로움은 계속 새로 채워 줘야 해요.

지도: 두 사람에게 필요한 것

21가지 욕구 · 6개 블록 · 3가지 원칙

💖 사랑과 연결

- 1 · 사랑하기
- 2 · 사랑받기
- 3 · 친밀함과 신뢰
- 4 · 서로 이해하기와 받아들임
- 5 · 따뜻함과 다정함

💙 안전과 버팀목

- 6 · 보살핌
- 7 · 지지
- 8 · 안정과 믿음직함
- 9 · 보호
- 10 · 아늑함과 편안함

🌟 인정과 의미

- 11 · 인정
- 12 · 필요로 해 주기
- 13 · 감사

🤝 신의

- 14 · 헌신
- 15 · 책임

⚖️ 하나됨과 자유

- 16 · 공동체성
- 17 · 공동의 의미와 목적
- 18 · 자유

«우리» ↔ «나»의 균형

🎉 즐거움과 아름다움

- 19 · 성적 친밀함
- 20 · 즐거움
- 21 · 아름다움의 감각

세 가지 원칙 — 이것을 시스템으로 조립하는 법

⚓ 누가 키를 잡는가

조율과 책임,
권력은 나누고 — 책임은
집어진다

👫 서로를 잃지 마세요

남자/여자 →
남편/아내 → 엄마/아빠;
첫 번째 층을 지키세요

🎁 받는 게 아니라 주는 것

파트너에게 줄 것을 찾으세요;
둘 다 주면 → 둘 다 받는다;
단, 상대에게 녹아 없어지지 말고