

2차 내면아이

이 감정들은 지금 당신의 일부이듯이 전에도 늘 당신의 일부였다. 따라서 이 감정들은 부끄러운 것이 아니다. 내면아이의 감정들을 이런 식으로 받아들인다면 그것들을 억누르고자 하는 불안한 노력도 한결 쉬워질 것이며, 그러한 감정들 나름의 독특함과 깊이에서 만족을 얻는 데도 도움이 될 것이다.

당신이 자신에 대해서 어떻게 느끼느냐? 그리고 자신의 감정과 생각과 행동을 어떻게 판단하고 평가하느냐? 하는 것은 당신 나름의 삶을 살아가는 데에 핵심이 되는 문제이다.

당신이 하는 일과 때로는 당신이 할 수 없다고 생각하는 일은 대개 당신이 자신에 대해 어떻게 생각하느냐에 따라서 결정된다.

자기 자신에 대한 이와 같은 감정은 엄청난 고통을 불러일으키기 쉬운데, 그러한 고통은 어린 시절에 그 뿌리를 박고 있으며, 그리하여 불필요한 고통을 많이 느끼게 만든다.

자기가 미련하고 허약하다고 생각하는 남자나 꼴사납고 못생겼다고 생각하는 아가씨가 실제로 그들이 생각하는 것처럼 그렇게 미련하고 허약하거나 꼴사납고 못생긴 경우는 거의 없다.

대개의 경우, 이러한 생각은 오래전에 자기 부모들의 태도에 의해서 형성된 어린 시절의 감정이 계속해서 드러나는 것이다.

어린이는 자기 부모가 자기에게 기울이는 관심의 정도에 따라서 자신이 가치 있고, 능력 있고, 중요하며, 개성 있는 존재라는 의식을 발전시켜나간다.

어린이는 자신의 요구에 대해서 보여 주는 부모의 사랑과 인정(認定)과 관심에 비추어서 자신을 이해하거나 의식한다. 또한, 어린이는 일찍부터 어떻게 하면 부모에게 인정받고 무엇을 하면 부모에게 비난을 받게 되는지를 터득한다.

어린이는 자기 부모에게서 온정과 사랑을 받고 부모의 눈길을 끌기 위해서 부모가 자기와 세상 일반을 대하는 방식뿐만 아니라 심지어는 부모의 몸짓과 찌푸린 표정까지도 그대로 받아들이고 모방하려 한다.

물론 이와 같은 태도 중에서 가장 중요한 것은 부모가 자기 자녀에 대해서 어떻게 느끼느냐 하는 점이다. 그리고 부모의 이러한 태도에 따라서 어린이가 자신을 어떻게 생각하느냐 하는 것도 결정된다.

어린이에게는 달리 자신이 어떤 유형의 사람이며 사랑을 받을 만한 가치가 있는 사람인지 아닌지를 비추어볼 지침이나 거울이 없다.

어린이가 더욱 성장하고 연륜을 쌓아감에 따라서 부모의 태도를 사실상 자신의 태도인 양 여

기는 착각이 깊어간다. 그러나 그것은 그가 스스로 형성한 자신의 태도가 아니며, 어디까지나 그의 부모의 태도이다.

그런데도 어린이는 끊임없이 그러한 태도로써 자신을 대하며, 그가 육체적으로 장성한 후에도 그런 태도를 올바르다고 여긴다. 그리하여 내면아이는 어른이 되어서도 자기 부모가 일상적으로 음식, 가정생활, 종교, 교육, 성(性), 금전 등을 대하던 문화적인 태도뿐만 아니라. 특별히 자기를 대하던 태도까지도 그대로 답습한다.

우리에게는 지난날 가정의 분위기와 우리를 대하던 우리 부모들의 태도를, 설령 그것이 해악을 가져온다고 하더라도, 우리 안에 그대로 재현하려는 지속적인 경향이 있다.

많은 환자들이 필자에게 그러한 부모의 태도가 그릇되었음을 깨달은 다음에도 여전히 "그것이 옳다고 느껴진다."라고 말한 바 있다. 이처럼 오래되고 해악을 끼치는 부모의 태도에서 어린 시절에 맛보았던 안정감이 느껴지는 것이다.

당신이 그러한 태도를 바꿔보려 시도하는 경우, 당신의 내면아이는 반기를 들고 나설 것이며, 때로는 그 저항이 극심한 나머지 당신이 어른이 되어 추궁하는 목표와 만족을 성취하지 못하게 방해할 것이다.

어린 시절의 가정생활이 때때로 불행했다 하더라도, 우리는 가정에서 친숙함을 느끼곤 했다. 우리는 모두 어린 시절의 쓰라린 체험을 회상해 낼 수 있다.

먹기 싫은 음식을 억지로 먹어야만 했던 경험이 있을 것이며, 그래서 어른이 되어서는 그런 음식을 기피하는 경우도 있을 것이다.

그런가 하면 어렸을 때 아주 이른 시간에 잠자리에 들어야 했고, 그 때문에 분통을 터뜨리던 것이 원인이 되어, 어른이 된 지금은 아주 늦은 시각까지도 잠들지 못하는 이들도 있다.

부모와 형제자매들의 태도가 우리에게 상처를 주었지만, 당시에 우리는 있는 힘을 다해 그 태도에 대처했다.

꾸짖고 엉덩이를 때리고 거절하고 박탈하는 태도로 인해 우리는 인정받을 수 없고, 무기력하며 소외당하고 있다는 느낌을 받기도 했을 것이다.

어쨌든 이제 우리는 성장했으며, 어렸을 때처럼 부모를 전지전능한 존재로 생각하는 것이 아니라 있는 모습 그대로 파악할 수 있게 되었다. 부모를 여느 사람들과 다를 바 없이 나름의 문제를 지니고 사는 평범한 인간으로 보게 된 것이다.

물론 그들은 우리를 키우면서 어느 면에서는 실수도 했지만, 그들의 입장에서는 자기들이 이해한 바에 따라서 최선을 다한 것이다.

우리가 아동기와 청년기에 겪은 갈등과 갈망은 언제나 우리 마음속 깊은 곳에 남아 있을 것이

다. 이 해묵은 감정과 갈등이 아직 끝나거나 정리되지 않았으며 어린 시절의 응어리가 여전히 영향력을 발휘하면서 살아 있다는 생각에 익숙해지기까지는 시간이 걸린다.

우리 대부분은 이 사실을 정서적으로 전혀 받아들이지 못한다. 우리는 이 부분을 억누르거나 뿌리 뽑으려고 애쓴다. 몇몇 사람들이 자기 안에 생생하고 끈질긴 어린 시절이 있다는 사실에 매우 분개한다는 것을 알았다. 이들은 흔히 성숙해지려고 자신을 가혹하게 처벌하고 부정했던 사람들이다. 그러면서 어린아이 같은 짓을 제거하려고 모질고 고통스럽게 투쟁해 왔다.

어느 사람도 언제든 완전한 어른이 되리라고 기대해서는 안 될 것이다. 만약 우리가 자신을 심하게 부정한다면, 우리는 분열되고 무력해지며 기능을 다 할 수 없게 된다. 그 대신에 소위 '어린아이 같은 감정'이 더욱 심하게 자극을 받아 그 모습을 드러내게 된다.

과거에 당신이 부모의 꾸지람을 어떻게 받아들였느냐에 따라 내면 아이는 당신이 부모 노릇을 하면서 보이는 태도에 두려움과 반항, 상심과 침통함 등으로 반응한다. 우리 안에 있는 이 부분을 배제하려고 노력하면 할수록, 우리는 더욱더 버림받았다거나 외롭다고 느끼게 된다.

당신은 제재를 가할 때 감정을 비난하거나 비하해서는 안 된다. 그렇다고 이러한 감정을 표출함으로써 어른으로 사는 삶을 방해하도록 허용해서도 안 된다. 제재를 가할 때 맛보는 고통은 해로운 것이 아니며, 계속해서 제재를 가하다 보면 고통은 줄어들 것이다.

자신을 대하는 태도의 변화는 더욱 생산적인 결과를 위해 의식적으로 노력할 것을 요청한다.

흔히 자신의 배우자에 대해 “이 여자는 너무 유치해요.”라거나 “이 남자는 어린애처럼 행동한 단 말이에요.”라고 불평하는 것이다.

왜 이 같은 일이 일어나는가? 그것은 결혼해서 가정을 이루는 것이 어린 시절의 안락하고 친숙한 감정을 다시금 느끼게 해줄 것처럼 보이기 때문이며, 남편과 아내 모두에게서 내면아이 두드러지게 드러나기 때문이다. 그래서 흔히 결혼 생활에서는 사소한 듯이 보이는 일을 두고 심각한 갈등이 빚어지기도 한다.

그들을 결혼하도록 이끈 감정은 흔히 그들이 어린 시절에 겪은 고독감과 아주 밀접하게 연결되어 있다.

이 고독감은 어린 시절에 우리가 이따금 무시당하거나 따돌림 받거나 반대 받거나 소외당한다고 느꼈을 때 생겨났다. 초등학교 시절, 반 아이들이 우리를 따돌리고 모락을 꾸밈을 때 얼마나 외롭고 가슴 아팠는지 기억할 것이다. 더욱 고통스러웠던 것은 우리의 어수룩하고 어색한 감정이나 주위 사람들의 깔보는 태도 때문에 가족들에게 자주 따돌림을 받았던 경우이다.

우리가 접하는 세계가 넓어짐에 따라 학교 또는 직장에서 무시당하거나 소외당하지 않으려면 자신의 위치를 확보하기 위해 노력해야 한다는 점을 알게 되었다. 어렸을 때 우리는 '패거리'에 소속되기 위해 또는 어떤 아이와 우정을 나누기 위해 다른 아이들에게서 받는 약간의 피

해를 감수한 적도 있을 것이다. 청년기에 이르러서는 우리가 한 번도 만나 본 적 없는 환상 속의 사람과 친밀하고 사랑 넘치는 관계가 되기를 꿈꾸었을 것이다. 그리고 성장하면서 그 꿈은 이상적인 사람과 가정을 이루는 것으로 살짝 바뀌었을 것이다. 그리고 그 가정에서 어렸을 때 체험했던 사랑 넘치는 관계가 다시금 구현되는 가운데 어른으로서 성적인 만족과 독립이라는 즐거움을 누리기를 꿈꿨을 것이다. 우리 내면의 감정은 “나를 사랑해 주고, 내 인생을 완전히 나눠 가질 수 있는 사람과 함께라면 내가 어찌 다시 외로움을 느끼겠는가?”라고 말하곤 했다. 결혼이 이에 대한 대답이 될 것이다!

우리는 결혼을 하면 여러 이점이 있다고 생각한다. 그리고 마침내 요구를 충족시켜 줄 것처럼 보이는 사람을 만나 결혼을 한다. 그러면 당분간은 결코 고독을 느끼거나 따돌림 받고 싶지 않다는 희망이 실현된 것처럼 보이겠지만, 곧 오해가 생겨나게 된다.

사랑에 빠진 네 사람

두 사람이 결혼할 때, 그들은 사랑에 빠져 있다. 이 말은 대개 두 어른이 정신적으로 통하고 육체적으로 서로 매력을 느끼며, 두 내면아이 어른인 상대방에게서 과거에 품었던 갈망이 성취되리라고 기대한다는 의미이다. 그런데 일단 결혼하고 나면 점진적으로든 갑작스럽게든 각자 상대방의 내면아이, 즉 배우자의 '어린아이 같은' 일면을 직접 마주하게 된다.

만약 결혼하려는 남녀가 상대방의 가정에 수시로 방문해서 약혼자와 그의 부모 사이를 눈여겨 본다면, 결혼 생활에서 야기될 수많은 난관과 부조화를 피할 수 있거나 적어도 예견할 수 있을 것이다. 약혼자가 자기 부모를 대하는 태도가 장차 자기 배우자를 대하는 태도가 될 것이기 때문이다. 우리는 “나는 그가 부모를 대하는 식으로 그에게 대우받기를 원하는가?”라고 물어야 한다.

결혼 생활의 만족과 성공은 네 사람, 즉 어른 두 사람과 그 두 어른의 내면아이 저마다 나머지 세 사람을 존중하는 가운데 잘 적응할 수 있느냐에 달려 있다.

결혼에는 네 사람이 관련되어 있기 때문에 서로 존중하는 조화로운 상태가 쉽사리 성취되지 않는다. 우리는 전통적으로 그리고 습관적으로 결혼이 오직 두 사람만을 포함하는 것이라고 생각한다. 그래서 네 사람 사이의 다툼은 일반적인 문젯거리나 불화에 의해 자주 뒷전에 감춰진다.

흔히 사람들은 현재의 자신과 자기가 한때 거쳐 온 어린 시절을 모두 성적인 상황에 개입시킨다는 점을 이해하지 못한다. 사랑의 관계에는 가깝고 친밀한 감정이 관련되는 법인데, 내면아이의 강하고 깊은 감정이 배우자 한 사람 또는 두 사람 모두에게서 표출되기 때문에 어른으로서 성적 만족을 누리지 못하는 것 같다.

예컨대 어렸을 적 가정의 지배적인 분위기가 성적인 감정에 대해 불안해하고 죄스러워하는 태도를 보이게 만든다면, 당신은 배우자와의 잠자리에 불안해하고 죄스러워하는 내면아이를 데

리고 들어가는 셈이다. 이와 같은 어린 시절의 감정과 불안감이 남편과 아내 모두에게서 나오면 어른으로서 성적인 기능을 발휘하기 어렵게 된다. 심지어 불가능하게 될 수도 있다.

여자는 마침내 그러한 감정과 태도가 자신의 것이 아니라 단지 편협하고 가혹한 어머니의 견해를 지속하는 것에 불과함을 깨달았다. 그리하여 엄청나게 내적인 노력을 기울인 끝에 자신의 내면아이에게 제재를 가할 수 있게 되었고, 어른으로서 자기 나름의 성적인 만족과 쾌감을 발견할 수 있게 되었다.

만약 어떤 사람의 내재과거이가 여자만 하찮고 이로울 것 없는 존재라고 생각한다면, 그 사람은 자기 아내를 사랑하는 데 어려움을 느낄 것이다. 만약 어떤 남편이 공격적인 충동을 억제하지 못하고 자기 아내가 어려서부터 두려워하던 것들을 다독거리 주지 못한다면, 그는 아내와 가까워질 수 없을 것이다. 예컨대 어떤 여자가 어려서부터 남자란 어둠 속에서 연약한 여자들을 덮쳐 상처나 입히는 힘세고 거칠고 구레나룻이 텅수룩한 존재라고 이해하는 남성관을 갖고 있었다면, 그의 남편은 이러한 두려움을 염두에 두고 더욱 부드럽게 대해 주어야 할 것이다. 그렇지 않으면 이 여자가 지난날에 느끼던 두려움은 더욱 커질 것이다.

지금은 비록 미국 문화에서 청교도적인 특성이 줄어들기는 했지만, 수많은 사람들이 '나쁘다'는 말로 자신의 성적인 감정을 속박해 왔다. '나쁜' 여자들만이 성행위를 즐기고 '좋은' 여자들은 즐기지 않는다고 생각하는 것이 수많은 내면아이의 특징이다. 수많은 남자들이 그런 '좋은' 아내들과 성적인 관계를 갖지 못해서 고통을 당하고 있으며, 아내와 함께라면 이른바 '나쁜' 충동을 표현할 수 없다고 생각한다. 그렇지만 그들도 상상 속에서나 함부로 대해서 된다고 생각하는 사람들, 곧 그들이 '나쁘다'고 여기는 사람들이나 모르는 사람들과 함께라면 이 같은 충동을 쉽사리 표현할 수 있다. 그런 식으로 내면아이는 흔히 많은 사람이 갖는 성적관계의 일상적인 특징 형성에 기여한다.

외설적인 것에 쏠리는 관심은 호기심 많고 엿보기 좋아하는 우리의 내면아이에서 비롯된다. 우리는 어른으로서 자신의 성적인 감정을 다른 인간과 맺는 성숙하고 인격화된 정서적 관계로 승화시킬 필요가 있는데, 우리의 내면아이는 여기에 관심을 보이지 않는다. 만약 내면아이 이와 같이 비인격적인 환상에 먼저 사로잡힌다면, 부부 사이의 성적 관계가 점점 더 무의미해질 것이다.

당신이 즐거움을 누리며 사는 능력은 내재과거아의 감정을 존중하는 데에 달려 있다. 그렇기 때문에 자신이 어떤 부류의 어린아이였는지 알아내기 위해 적극적으로 살펴볼 필요가 있다. 어렸을 때 당신을 사로잡았던 감정은 어떤 것이었는가? 예를 들어 당신은 언제 떼를 썼고, 언제 애처롭게 울거나 자신에 대해 유감스럽게 생각했으며, 언제 외로움을 느꼈고, 언제 어떻게 별을 받았고, 언제 화를 냈으며, 부모에게 칭찬받으려고 어떻게 애썼는지 기억하는가? 그 때 행복했는가? 당신은 남몰래 또는 대놓고 화를 내던 때를 돌이켜 볼 수 있는가? 공포심에 대해서는 어떤 기억을 가지고 있는가? 지금도 두려워하는가? 무엇을 두려워하는가? 이러한 물음에 대한 대답은 어린 시절의 자신을 인식하도록 돕는다는 점에서 중요하다.

그러나 이 대답은 부모가 당신을 주로 어떤 식으로 대했는지를 회상하는 문제에 비하면 부차

적인 것에 지나지 않는다. 우리는 외로웠거나 행복했거나 화를 냈거나 저주받았다고 느꼈던 때를 기억할 수 있다. 그러나 그러한 기억은, 당신을 대하던 부모의 태도가 무엇보다 중요한 문제가 된다는 점을 알아차리지 못하는 한, 오히려 당신을 혼란스럽게 하고 막다른 골목으로 몰아갈 것이다.

부모의 태도는 스스로를 대하는 나만의 기본적인 태도를 만들어 낸다는 점에서 중요하다. 이 장의 주요 목적은 우리가 찾는 바에 대해서 그리고 그것을 어떻게 찾을 것인가에 대해서 시간을 절약해 주는 몇 가지 지침을 제공하는 것이다. 이것을 이용하여, 당신은 가능한 한 정확하게 당신 부모가 일을 처리하는 방식이나 직업, 놀이, 청결, 성, 사랑, 좋아하고 싫어하는 것과 같은 특정한 활동과 삶을 대하는 태도 및 감정을 돌이켜볼 필요가 있다.

이를 위해서는 열심히 그리고 꾸준히 노력해야 한다. 당신의 부모가 원했던 것이 무엇인지 정확하게 알 수 있도록 해 주는 모든 일, 온갖 곡절과 변화, 감춰지거나 드러난 부모의 태도, 감정의 미묘한 변화를 당신이 즉시 기억해 낼 수는 없을 것이다. 이것들을 기억해 내기 위해 필요한 것은, 당신을 특정한 가정의 한 구성원으로 만들어 준, 그리고 분위기가 다른 이웃 가정에서는 철저히 이방인이 되도록 만들어 준 뚜렷한 태도이다.

·기록해 두라

노트 한 권을 준비해서 당신이 기억해 내는 것들을 기록해라. 당신 부모의 태도나 좋아하고 싫어하는 것에 대해서 기억나는 것이 무엇이든 편하게 쓸 수 있는 시간을 규칙적으로 갖도록 힘써라. 그러나 이 기록이 자신을 대하는 고유한 태도와 이 태도를 어디에서 체득했는지를 분명히 밝히는 일 외에 어떤 도움이 되리라고 기대해서는 안 된다. 이 기록이 당신의 문제를 해결해 주지는 않을 것이다. 그러나 차츰 분명해질 것은 당신이 특정한 정서적 환경에서 성장했으며, 그 환경에 의해 자연스럽게 형성되었다는 점이다.

태도와 그 동향을 살피려는 것이다. 당신의 부모는 대체로 느긋한 편이었는가, 아니면 엄격한 편이었는가? 아버지가 어머니보다 엄격했는가? 또는 그 반대였는가? 어떤 면에 그러했는가? 그들은 무엇 때문에 당신에게 화를 냈는가? 그들은 무엇을 보고 웃었는가? 그들은 당신이 세상을 보는 방식에 대해 어떻게 말했는가? 그들은 당신에게 무엇을 경고했는가? 그들은 늘 당신의 건강을 염려했는가? 그들은 다투었는가? 무엇 때문에 다투었는가? 그들은 당신의 형제 자매에게 어떤 태도를 보였는가? 그리고 그것은 당신을 대하는 태도와 어떻게 달랐는가?

당신이 기억해 낼 필요가 있는 것은 당신의 부모가 매일 보여 준 태도와 그에 대한 당신의 반응이다. 당신은 부모에게 인정받기 위해 무엇을 했는가? 당신이 어떤 일을 잘했을 때 부모는 어떤 태도를 보였는가? 그들은 반대 의사를 어떻게 표현했는가? 그들은 무엇을 반대했는가? 그들은 당신이 어떤 아이들과 함께 놀기를 원했는가? 그리고 왜 그 아이들과 놀기를 원했는가? 당신을 대하던 아버지의 태도는 어떠한가? 아버지의 태도는 어머니의 태도와 어떻게 달랐는가? 처음으로 용돈을 받은 것은 언제였는가? 당신이 옷을 가장 잘 차려입었다고 느낀 것은 언제였는가? 어머니의 주된 걱정거리는 무엇이었는가? 무엇을 '나쁜 것'으로 간주했으며, 무엇을 '재미있는 것'으로 간주했는가? 어머니와 아버지는 자기들의 어린 시절에 대해 어떤 이야기를 들려주었는가? 당신은 학교를 빼먹은 적이 있는가? 그리고 나서 무슨 일이 있었

는가? 당신의, 가정은 건강했는가? 당신의 가족은 성에 대해 어떤 태도를 보였는가? 보신의 가정에서 금지된 사항, 즉 가족들이 입에 올려서는 안 되는 말은 무엇이였는가? 당신이 성장해서 결혼하는 데 대해 부모는 어떤 태도를 보였는가? 당신의 형제자매는 부모를 어떻게 대했는가? 부모에게 반항했던 일을 기억하는가?

이와 같은 물음이 부모가 당신의 삶을 지배하던 어린 시절의 환경을 회상하게 하는 출발점이 될 것이다. 어렸을 때 당신은 이러한 기분과 감정, 가치를 자동으로 받아들였다. 그것은 당신이 호흡하는 공기 일부였으며 당신이 먹는 음식 일부였다.

완벽주의

성공을 거두고도 더욱 성공하기 위해, 더욱 완전해지기 위해 끝없이 그리고 헛되이 노력하는 사람들에게서 흔히 볼 수 있는 병적인 태도이다. 완벽주의는 어떤 어린이가 평소 행동하는 것보다 더욱 성숙하게 행동할 때까지 인정을 유보하는 부모에 의해 생겨난다. 어린이는 끝없이 요구하는 태도에 대해서 신체적으로나 지적으로, 또는 사회적 성취를 향해 집요하고 지나칠 정도로 진지하게 몰두하고 자신이 성취하는 모든 것에 대해 끊임없이 비하하는 반응을 보인다.

강압

강압은 부모의 병적인 태도 가운데 미국에서 가장 흔히 볼 수 있는 태도이다. 부모는 끝없이 경고하고 지시하며, 자녀를 통제하고 감독한다. 어린이는 스스로 발전해 나가며 나름의 관심사를 창출하고 추구해야 한다. 그런데 강압적인 태도에 의해 그 필요성이 무시되면 어린이가 외부의 지시에 지나치게 좌우되는 상황이 벌어진다. 그러면 그 어린이는 어떤 식으로든 한 개인으로서 자신의 독자성을 주장하기 위해, 끊임없이 이어지는 강압적인 태도에 빈둥거리거나 공상하거나 망각하거나 억장을 부리거나 다른 형태로 반항하는 반응을 보인다.

유약

부모의 태도 가운데 지나치게 강압적인 태도만큼 흔한 것이 지나치게 유약한 태도이다. 유약한 부모는 자신의 권리를 무시하거나 희생하면서까지 자녀의 성숙하지 못한 변덕과 요구를 들어준다. 이러한 태도는 자녀를 '상전'으로, 부모를 '종'으로 만든다. 어린이는 부모의 이러한 태도에 대해 더 많이 요구하거나 충동적으로 행동하며, 자신의 요구가 충족되지 않으면 버럭 화를 내는 식으로 반응한다. 이러한 내면아이를 지닌 사람은 다른 사람의 권리를 존중하는 데 어려움을 느낀다.

방임

이 태도를 지닌 부모는 자녀에게 선물이나 옷을 끝없이 사 주거나 자녀를 위해 봉사한다. 대개는 자녀가 원하지 않는데도, 자녀가 자신의 환경을 즐기는 나름의 방법을 개발해야 할 필요성을 전혀 고려하지 않고 그렇게 하는 것이다. 지나치게 유약한 부모는 자녀가 요구하기를 기다리며 그 요구에 굴복하는 반면, 지나치게 방임하는 부모는 자녀의 요청이 없어도 선물 공세를 퍼붓는다. 어린이는 결국 그칠 줄 모르는 풍요에 지겨워하고 살 맛을 잃은 듯한 행동을 보인다. 이런 내면아이를 지닌 사람은 어렸을 때나 어른이 되어서나 어떤 노력을 시작하는 데 어려움을 느끼며 끈기도 부족하다.

건강 염려증

건강 염려증은 건강할 때조차도 신체 기능에 병적으로 관심을 집중하는 태도이다. 이는 부모들에게서 흔히 볼 수 있는 태도로, 자녀를 무기력하게 만든다. 이 태도를 지닌 부모는 작은 통증이나 고통에도 과장해서 반응한다. 이와 같이 건강을 지나치게 걱정하는 환경에서 성장한 어린이는 부모의 지나친 걱정을 그대로 받아들인다. 아픔을 과장하는 것이 부모의 동정심을 불러일으키며, 활동을 면제받고 불참해도 되는 구실을 제공한다는 사실을 알기 때문이다.

응징

응징은 흔히 완벽주의나 강압적인 태도와 연결되기도 하는 보편적인 부모의 태도인데, 미국 문화권에서는 어린이의 교육과 단련을 위해 필요한 것으로 널리 받아들여지고 있다. 실제로 응징을지향하는 부모는 징벌을 결정하는 데에 자녀의 잘못이 아니라 부모 자신의 주관적 감정, 곧 자녀에 대한 개인적인 적개심과 공격 성향을 드러낸다. 그러한 부모는 대체로 자신이 어렸을 때 이와 비슷한 대우를 받았기에, 흔히 응징은 '교육'에 지나지 않는다고 진지하게 믿는다. 실제로 응징은 복수를 향한 강한 열망을 불러일으킨다.

방치

방치를 명확히 정의하기는 어렵지만, 부모가 없거나 지나치게 바쁜 데서 기인하는 태도라고 할 수 있다. 이는 온 사회에 만연해 있는 태도이다. 흔히 저명인사나 경제적으로 성공을 거둔 사람의 자녀들이 방치로 인해 괴로움을 겪는다. 또한, 과로, 알코올 의존, 빈곤, 그 밖의 여러 문제에 짓눌려 사는 어머니를 둔 어린이들도 흔히 방치 때문에 고통을 당한다. 그러한 부모들은 이와 같은 상황을 초래한 원인과는 상관없이 자녀를 위해 시간을 거의 할애하지 못한다. 그리고 부모가 죽거나 이혼하여 방치되는 경우도 있다. 방치당한 내면아이를 지닌 사람은 대개 친밀하고 의미 있는 관계를 맺는 능력이 부족하다.

거부

이것은 어린이에게 가족 집단 안에 수용될 틈을 허용하지 않는태도이다. 이러한 환경에서 어린이는 극심한 소외감과 무력감을 느끼고, 자신을 평가 절하하는 반응을 보인다. 어쨌거나 '거부당한 어린이'라는 개념의 대중화는 많은 혼란을 가져왔다. 단, 현실적으로수용될 수 없는 행동을 제재해야 하는 필요성은 거부라고 볼수없다. 따라서 진정한 의미의 거부는 비교적 드문 편이다.

성적 자극

이것은 부모 입장에서 자신이 무엇을 하고 있는지를 알거나 아예 모르는 채로 자녀의 성적인 감정을 지나치게 자극하는 병적인 태도를 말한다. 이 태도는 어린이가 지나치게 이른 나이에 성에 몰두하도록 만들며 죄의식과 적대감 또한 불러일으킨다. 그러나 어른들이 안고 있는 성적인 문제의 전부 또는 대부분이 이 태도 때문에 나타난다고 볼 수는 없다. 성적인 활동이 다른 병적인 태도, 곧 완벽주의와 응징 같은 태도의 배출구 역할을 하는 경우도 흔하기 때문이다. 얌전한 체하며 쉬쉬하던 한 세대 전과는 달리 오늘날에는 광고와 여러 대중 매체에서 볼 수 있는 것처럼 노골적인 성적 자극뿐 아니라 술한 성적 문제들도 발생하고 있다. 그러나 우리는 여느 사람들과 마찬가지로 자신의 성적 감정을 정당하게 대하지 못하고 있다.

·부모들의 탓인가?

어린이들은 자기 부모를 거의 신과 같이 전능한 존재로 여기기 때문에 부모에게 인정받는 것이 꼭 필요하다고 생각한다. 하지만 어린이들이 점점 나이를 먹고 자신에 대한 책임을 질 수 있게 되면서 신과 같던 부모의 면모는 점점 줄어들어간다. 때가 되면 차를 아버지와 어머니를 온갖 욕구, 어려움, 약점, 괴벽을 지닌 평범한 인간으로 인식하게 되는 것이다. 당신이 부모의 인간적인 단점과 장점을 받아들이는 것은 성숙의 지표이다. 그러나 부모는 거의 예외 없이, 가혹한 제약에도 불구하고 '자신이 할 수 있는 최선을 다한'사람들이다.

그럼에도 사람들은 어렸을 때 겪은 부모의 병적인 태도가 어떻게 어른으로 살아가는 자신의 능력을 제한했는지 알아차리면서 부모에 대해 분개하고 야속하게 생각한다. 어느 면에서 보면, 무엇보다도 정상적이고 건강하며 인간적인 반응이라고 하겠다. 특히 당신이 더 이상 해로운 태도로 자신을 대하지 않아도 된다는 사실을 인식하는 경우에는 더욱 그렇다.

그러나 어떤 사람들은 날이면 날마다 끊임없이 분통을 터뜨린다. 그들은 자기 부모를 어른으로서 살아가며 겪는 모든 불만족의 원인으로 여기며 비난받아야 할 일종의 속죄양으로 만든다. 실제로 이러한 태도는 흔히 인생이 왜 그토록 보람 없으며, 왜 매력적이고 재능 있는 사람이 평가 절하로써 자신을 응징하는지 설명해준다.

그것이 부모들의 잘못인가? 언뜻 생각해보면, 이내 해결할 수 있는 물음인 것처럼 보인다. 부모가 자녀의 어린 시절의 정서적 환경을 만들어 내지 않았는가? 부모가 당신에게 해로운 태도를 고집하면서 그 그늘에서 당신이 성장하도록 하지 않았는가? 그렇다면 참으로 부모에게 책임이 있다는 확실한 논리가 서는 셈이다. 그러나 논리란 이런 식으로 우리 삶에 적용될 수 없다. 비록 당신의 태도 가운데 상당수는 부모에게 피해를 입은 것이지만, 일부 긍정적이고 유용한 태도 역시 부모에게서 온 것이라는 점을 인식하더라도 말이다.

이러한 사고방식에 따르는 진정한 어려움은 현재 당신이 겪는 난관, 곧 부모의 해묵은 태도를 그대로 이어받은 난관의 근원에 관해 어떤 조치를 취할 수 있느냐 하는 물음을 피하게 한다는 점이다. 대부분의 경우 당신이 부모를 탓하는 것은 어렸을 때는 위험이 커서 표현할 수 없었던 적개심과 공격 성향을 지속시키는 방편에 지나지 않는다. 한편, 당신은 이와 같은 식으로 자신의 어린 시절을 지속시키면서 여전히 부모를 당신에게 상처를 입히는 존재가 아니라 당신의 상처를 보호해 줄 전능한 존재로 떠받들 수도 있다.

이따금 사람들은 부모의 태도, 자신의 생활 방식, 자신의 태도, 부모와 함께 겪은 그들 나름의 체험 등에 대해 질문을 받고는 깜짝 놀란다. 그리고 이런 것들이 인생에 어떤 영향을 끼쳤느냐 하는 질문에 특히 놀란다. 때로는 그런 질문이 온당치 못하고, 평정을 깨뜨리는 것처럼 보이기도 한다. 많은 경우에 그들이 어렸을 때 받은 상처에 대한 분노를 감추어야만 했으며, 결코 그런 감정을 알아차리거나 표현한 적이 없었기 때문이다. 그들은 성인이 된 지금, 어렸을 때부터 가두어 왔던 분노가 나타나는 것에 놀라곤 한다. 그러나 그들이 할 수 있는 것은 고작 상처 입은 감정을 알아보고 표현하는 것뿐이다.

어린 시절에 습득한 완벽주의로 인해 어른이 되어서도 고통을 겪는 사람들은 대체로 다른 사

람들에 비해 명석하고, 교양 있으며, 경제적으로 여유가 있는 편이다. 이들은 자기가 성취한 일을 과소평가하면서 '더 잘해야 한다'는 지나친 요구로 자신을 몰아붙인다. 만약 이러한 성향이 있다면, 다음과 같은 가능성을 주의 깊게 생각해 보아야 한다. 당신은 지난날 부모에게 인정받기 위해 열심히 노력했지만, '더 잘해야 한다'는 부모의 압박으로 그 노력이 번번이 유보되었을 것이다. 그래서 어른이 된 지금까지도 인정받기 위해 부단히 애쓰는 내면아이의 영향을 받고 있을 가능성을 고려해야 한다.

완벽주의자들은 다른 사람보다 자신이 뛰어나다고 생각하고, 별로 노력하지 않는 사람들을 업신여기기도 한다. 그리고 한편으로는 다른 사람들이 삶에서 참된 즐거움을 맛보고 자기 성취를 통해 자존심을 고양하는 것을 보며 자신도 인간적으로 만족하기를 갈망한다.

·성공적인 실패

객관적으로 보면, 완벽주의자들은 자신을 철저하게 몰아붙임으로써 사회적·물질적 기준에서 상당히 성공한 것처럼 여겨지기도 한다. 그러나 그들은 아무리 높은 사회적 지위를 얻는다 해도 한편으로는 허탈함을 느끼며 만족하지 못한다. 그래서 자신을 '성공적인 실패자'라고 일컬을지도 모른다.

,기술을 연마하는 숙련가들의 노력과 완벽주의자의 노력에서 가장 분명하게 구별되는 점은 숙련가들의 노력은 확실한 만족감을 준다는 점이다. 숙련가들은 결과를 보고 행복해한다. 또한 그들의 노력은 자부심을 높여 준다. 그런데 완벽주의자들의 경우에는 그렇지 못하다. 그들의 노력에는 '나는 아직도 충분하지 못하다. 나는 더 잘해야 한다.'라는 감정이 뒤따른다. 이 같은 감정은 그들이 훌륭한 성과를 냈을 때 느끼기 마련인 만족감마저 빼앗아 간다.

어렸을 때 부모에게 완벽해지도록 강요받은 것에서 이러한 완벽주의 현상이 나타난다. 예를 들어, 어떤 부모는 자녀에게 청결 면에서 완벽을 강조하고, 또 어떤 부모는 학교 성적, 사회 예절, 식탁예법 등에 철저할 것을 강조할 것이다. 그런가 하면 어떤 부모는 이러한 태도나 옷차림에는 전혀 관심이 없다. 그 대신 완벽한 운동 실력을 갖출 것을 강조하며 전국 규모의 대회에 출전하라고 요구할 것이다.

완벽주의자는 어렸을 때 제대로 받아들여진 적이 없기 때문에, 운동 경기, 사회적 지위와 같이 성취감을 가늠해 볼 수 있는 분야에 도전한다. 그는 언젠가 자신이 완전히 받아들여지리라는 허황된 약속을 좇아서 지난날에 친숙하게 느끼던 정서, 곧 끊임없이 노력을 기울이는 행위를 계속한다. 그는 인생을 달리기 시합과 같이 여기며, 친밀한 관계를 나누는 것은 전속력으로 달리는 데 방해가 된다고 생각하는 경향이 있다. 그는 배우자나 연인을 사랑으로 받아들이는 것을 '더욱 잘하여' 시합에서 이길 때 얻게 되는 것보다 하찮게 여긴다. 그는 단지 우정이나 사랑을 나누느라 노력을 멈춘다면 결국 시합에서 질 것만 같아 두려운 것이다.

완벽주의자가 추구하는 상급은 어려서부터 바라던 것, 곧 언젠가 충분히 받아들여 주리라던 부모의 약속이다. 이와 같은 과거의 목표는 인간적인 친교를 즐기지 못하게 한다. 그는 자기

비하를 계속하며 노력을 잠시도 멈추지 못한다. 또 우정을 다지는 데 시간과 힘을 들이는 것이 시험을 망치게 만들고, 완전히 받아들여지리라는 약속을 놓치게 만들까 봐 두려워한다.

완벽주의자들은 자주 성적적인 면에서 성공을 거두려고 노력한다. 그들은 끊임없는 자기 비하와 실패에 대한 두려움으로 일상적인 사교 활동에서 만족을 찾을 수 없기 때문에, 인간적인 감정이 작용하는 관계보다는 성적 관계에 비중을 두고 성취감을 맛보려고 노력한다. 하지만 그런 관계는 정서적 만족이나 사랑의 교류 없이 수행될 뿐이다. 따라서 완벽주의자는 항상 불만족하고 자신을 비난하는 가운데 더욱 더 성취감을 느끼려고 노력하게 된다.

완벽주의자는 성적인 잠재력이 조금이라도 부족한 것을 참지 못한다. 그래서 만일 여자 편에서 '완벽하게' 반응을 보이지 않으면, 그것을 자신의 실패로 간주하며 더 잘하려고 애쓴다. 마찬가지로 완벽주의를 추구하는 여자도 성취감을 맛보려고 애쓰며, 실패할 경우 자신을 비하한다. 그 결과, 불안감을 느끼고 자신이 가치 없는 존재라는 중압감을 느끼게 된다. 때로는 실패에 대한 두려움이 워낙 커서 성적인 행위가 아예 불가능해지기도 한다.

완벽주의를 추구하는 사람들은 결혼을 또 다른 성공으로 간주하기도 한다. 그들은 일단 결혼을 하지만, 막상 결혼 생활을 어떻게 즐겨야 하는지는 모른다. 또 결혼을 하고서도 완벽한 질서를 요구하는 등 과거의 완벽주의적인 태도를 버리지 못한다. 달걀은 정확하게 3분 동안 조리되어야 하고, 빵은 알맞게 구워져야 하며, 셔츠는 반듯하게 다려져야 하고, 완벽한 아내에 의해 자녀들이 완벽하게 양육되어야 한다. 언제든지 집안이 이런 식으로 돌아가지 않으면 불안해한다. 그가 이런 것들을 요구하는 이유는 완전하다고 생각하는 수준에 미치지 못하는 것은 무엇이나 자신을 비하하일 어린 시절의 태도를 상기시키기 때문이다. 수많은 남편들이 '바닥을 깨끗하게 청소해 놓았으니 거실에서 신발을 신지 말라'는 완벽주의 성향인 아내의 요구를 말없이 받아들이고, 자신의 말투를 흠잡는 아내의 잔소리를 감수하지만, 실제로는 전혀 편안하지 않은 기분으로 지낸다.

만약 부모가 자녀를 충분히 인정하고 받아들여 준다면, 자녀들은 자신에 대해 더욱 만족스럽게 생각할 것이며 자기 능력에 대해서도 한층 자신감을 갖게 될 것이다. 그러나 완벽주의 성향을 가진 부모는 자녀들이 계속 자신의 능력에 대해 불안해하면서 더 열심히 노력하도록 몰아붙인다. 더욱 충격적인 사실은 그 자녀들이 많은 것을 이루고도 전혀 자신감을 갖지 못한다는 점이다.

이것은 부모가 인정하기를 유보하고 더욱 노력하도록 은근히 요구하는 데서 비롯된 결과이다. 그리하여 어린이는 자신의 노력을 과소평가하는 것을 배우게 된다. 어린이는 자기가 아무리 열심히 노력한다 해도 완전한 성공을 거두지는 못할 것이라고 믿게 된다. 그리고 자기가 충분히 노력하지 않았기 때문에 부모에게 전적으로 인정받을 만큼 해내지 못한 것이라고 믿게 된다.

어린이가 기준으로 삼는 유일한 권위자이자 자기를 받아들여 주는 원천으로 가장 중요하게 여기는 존재는 바로 부모이다. 따라서 어린이가 무언가 다른 것을 알 수 있는 방법이란 없는 셈이다. 노력과 자기 비하만이 아이에게 '익숙해진' 감정이다. 게다가 어려서부터 자신에 대해 충분히 만족한 적이 없기 때문에, 어른이 되어서도 자기 노력을 전적으로 인정하지 못한다.

그리고 자신에 대한 부모 역할을 하면서도 자기가 이룩한 업적을 과소평가하며 아직 더 잘해야 한다고 고집한다.

교묘하게 과소평가한다는 뜻을 드러내 압력을 가하고, 언젠가는 충분히 인정하겠다는 약속을 던지시 흘리는 부모의 태도는 어른이 되어서 완벽주의로 고통을 겪는 사람이 즉시 깨달아야 하는 난관의 배경을 형성한다. 그들은 자신이 부족하다고 느끼는 사건

자신을 비하하고 있음을 알아차린다는 것은 어려운 일이다. 당신은 부모가 하던 식으로 자신을 대하는 것을 완벽한 것처럼 여길 것이다. 당신은 왜 자신을 그렇게 몰아세워야만 했으며, 왜 그토록 불행했는지를 설명해 줄 어린 시절의 끔찍한 사건들을 찾아내지 못할 것이다. 부모에게 인정받지 못했던 사건을 하나하나 돌이켜보면 기본적인 문제를 성립시키기에는 참으로 가볍고 하찮은 것처럼 보인다. 그러나 이렇듯 과소평가하는 부모의 태도가 날마다 교묘하게 되풀이되었다는 것과 공부에서 놀이에 이르기까지 생활 전반에 영향을 미쳤다는 사실을 깨닫게 되면 자신에 대한 기본적인 불만족이 어떻게 생겨났는지 이해할 수 있다. 만약 당신이 부모의 태도를 이어받아서 하는 일마다 계속 과소평가하는 태도를 보인다면, 스스로를 해치고 있다.

• 레슬리의 이야기

이 어린 소녀는 자살을 시도했다. 레슬리의 부모는 딸의 행복만을 마음에 두고 있다고 늘 다짐했지만, 레슬리는 살아가면서 아무런 만족도 느끼지 못했다. 과소평가의 압박감에 짓눌려 자신이 부모의 요구에 맞출 수 없다고 느꼈을 뿐이다.

왜 이런 일이 일어났는가? 레슬리의 어머니는 지적이고 차분한 사람으로 언제나 흠잡을 데 없는 옷차림을 하고 세련되게 행동했다.

레슬리의 부모는 딸이 무엇이든 하고 싶은 대로 하도록 내버려 두지 않았다. 그들은 자녀를 완벽하게 키우기를 바라고 기대했기 때문이다.

캐너 박사는 레슬리의 어머니에 대해 이렇게 말했다. "그는 절대로 매질을 하거나 꾸짖지 않았다. 대신 자신이 불만스럽게 생각하는 점을 아주 교묘하게 표현하곤 했다. 이를테면, '애야, 조금 똥똥해진 것 같구나. 함께 병원에 가서 의사 선생님을 뵙고 체중을 줄이는 처방을 받아와야 하지 않겠니?'라든가 '네 친구 도로시는 아주 참한 아이긴 한데 옷차림이 단정하지 않고 말씨도 엉망이구나. 그걸 눈치채지 못했니? 레슬리야, 알리스를 초대하는 것은 어떨니? 알리스는 아주 좋은 집안의 아이더구나' 또는 '엄마는 물론 네가 마음에 드는 옷을 입기를 바란다. 하지만 지금 입은 옷은 오늘같은 날 입기에는 좀 야한 것 같지 않니? 자, 착하기도 하지, 파란색 옷으로 갈아입지 않겠니?' 하는 식이었다."

완벽주의를 떠받치는 문화적 요인

완벽주의가 우리를 곤혹스럽게 만드는 이유 중 하나는 완벽주의가 '바람직해 보인다'는 점이다.

완벽주의는 또한 다른 문화적 요인으로도 뒷받침된다. 예를 들어, 완벽주의의 한 면모인 자기 비하는 '더 열심히 하라'고 다그치면서 어린이들의 노력에 등급을 매기는 교육 제도와 '더 착한 사람이 되라'고 다그치는 교회의 가르침에 의해 보강된다. 두 가지 모두 완벽주의 성향을 지닌 부모와 그의 내면아이를 뒷받침하는 데 이바지한다.

한 어린이가 학교에서 우수한 성적을 내서 교사에게 인정을 받을 수 있지만, 교회의 가르침에서는 이것이 통하지 않는다. 교회는 보통 사람은 성취할 수 없고 오로지 성인들만 성취할 수 있는 완전한 형태의 목표를 내세우기 때문이다. 이와 같은 문화적·종교적 요인은 행동과 생각, 감정까지 완벽하기를 바라는 부모의 요구를 상기시키고 또한 뒷받침해 준다. 그리고 더욱 중요한 것은, 다음과 같이 느끼게 된다는 사실이다. 우리는 완벽하게 착한 사람이 아니고, 조금이라도 즐거움을 찾고자 하는 데 죄의식을 느끼며, 이렇게 자신을 멸시하는 감정은 '더 잘하려고 노력하는 것으로만 완화될 수 있다. 우리가 하느님을 실망시키고 있다는 감정은 자기 비하를 더욱 뒷받침할 뿐이다.

완벽주의 성향을 지닌 내면아이에 어떻게 대처할 것인가?

1. 당신의 삶에서 자신을 과소평가하고 끈질기게 노력하는 내면아이가 드러나는 국면을 알아내고, 필요 이상의 노력을 줄여 나가도록 애써야 한다. ·

2. 당신 안에 부분적으로 배어 있는 부모의 태도를 이어 가지 않고, 당신 나름의 기준에 따라 자신의 방식대로 스스로를 대하겠다고 결심해야 한다.

3. 모든 방법을 동원해서 자신을 비하하는 태도에 맞서 싸워야한다. 그렇게 하려면 지난날에 익숙해져 있는 감정을 포기해야 한다. 자신을 대하는 새로운 태도를 정립할 때까지는 불안해질 수밖에 없다. 그래도 싸워야 한다. 당신은 자기 비하를 줄여 감으로써도달하지도 못할 '완벽함'을 목표로 삼아 노력하지 않아도 될 것이다. 당신이 이런 노력을 기울이도록 도와주는 방법은 제3부에서 논의 될 것이다.

p156

강압: 꾸물거리는 태도를 버리지 못한다면

만약 당신이 어떤 일에 곧바로 착수하지 못하거나, 해야 한다고 생각하는 일을 '오늘 해야 할 일' 목록에 빠짐없이 올리고 있다면, 지난날 자신의 내면아이가 부모의 강압적인 지시에 반응하던 행동 방식을 지금까지 지속하고 있을 가능성을 생각해 보아야 한다.

일차적 조짐

만약 당신의 가장 큰 불만이 만성적인 피로와 하루하루의 목표를 달성하지 못하는 무능력에 대한 것이라면, 그리고 공상을 하는 데 시간을 낭비하며 뚜렷한 이유 없이 목표를 달성하지 못한다면, 지난날에 겪은 부모의 강압적인 태도로 고통을 받는 중이라고 할 수 있다. 시작한 일을 마무리하지 못하는 고질적인 무능력은 곧잘 불안감을 느끼게 하고 자신이 가치 없는 존재라는 의식을 갖게 한다. 이러한 감정을 없애기 위해 자신에게 더 화를 내고 호통을 치면서 '내일 반드시 해야 할 일'을 낱알이 적어 보지만, 번번이 아무 일도 해내지 못한다. 그래서 결국 당신은 어찌지 못하고 방향을 바꿔 목적으로 삼던 것과는 거리가 먼 다른 일에 손을 댈다. 일을 계속 밀고 나가지 못하기 때문에 '내일 반드시 해야 할 일'의 목록은 점점 길어져서 내일이 되어도 달성할 수 없는 일들만 적혀 있고 실현은 전혀 불가능한 계획표가 되고 만다.

이렇게 계속 공상의 나래만 펼친다면, 당신은 다른 사람들을 탓하려 들 것이다. 또는 아무 일도 해내지 못한 핑계를 찾아내 자신과 다른 사람들에게 해명하려 할 것이다.

강압적인 태도에 익숙해 있는 사람은 불행히도 자신을 꾸짖고 과소평가하고 위협하는 억압으로 고통을 겪는다. 그는 자신이 목적인 바를 좀처럼 이루지 못하며, 잠재력도 거의 발휘하지 못한다.

명령 - 반항의 순환

앞에서 대강 이야기한 것처럼 어린 시절에 경험한 가정의 분위기가 끊임없이 지시가 이어지는 강압적인 형태였다면, 당신은 핑계를 대거나 미루고 꾸물대는 것으로 대처하곤 했을 것이다. 물론 이러한 태도에는 더욱 모질고 사정없는 지시와 채근이 뒤따랐을 것이다. 지시는 명령으로, 그리고 마침내 위협으로 바뀌었을 것이다.

당신은 부모의 강압에 적극적으로 반항하기도 했을 것이다. 그런데 적극적인 반항에는 처벌이 따르기 마련이므로, 결국 소극적으로 반항하는 편을 택했을 것이다. 당신은 소극적으로 반항함으로써 겉으로는 부모의 지시에 순종하는 체하고, 실제로는 관심을 갖고 있던 일을 계속해 나갈 수 있었을 것이다. 당신도 "예, 곧 갑니다."라고 대답하고서 여전히 자기 일을 했던 경험이 있지 않은가?

그러나 자녀가 미루고 꾸물대는 데는 목적이 있다. 그것은 감히 부모를 거스르려는 것이 아니며, 자신의 개성을 살리고 주장하려는 시도이다. 그는 줄을 당기면 춤을 추는 꼭두각시 노릇을 하지 않으려고 애쓰는 것이다.

부모의 끊임없는 지시와 자녀의 유일한 저항 수단인 꾸물대는 행위를 통해서, 명령과 반항의 좋지 않은 순환이 되풀이된다. 흔히 이러한 순환은 학교, 직장을 비롯해 인생의 모든 분야에 파급된다. 이 명령-반항의 순환에서 성적 부진, 부주의, 교사의 말을 받아들이지 않는 행위 등의 주된 원인을 찾을 수 있다. 또한, 과거와 현재에 겪는 어려움의 원인을 밝히는 실마리를 찾을 수도 있다.

만일 당신이 지나치게 강압적인 환경에서 자랐다면, 어른이 되어서도 지난날의 부모처럼 '이것을 해라, 저것을 해라' 하는 식으로 자신에게 지시를 내릴 것이다. 그리고는 핑계를 대고 꾸물대면서 자신이 내린 지시에 반항할 것이다. 그렇기 때문에 당신은 진보하지 못하는 것이다. 과거에 부모의 강압적인 명령에 반항하던 것과 같이 소극적인 반항과 주의 산만 등 교묘한 방법으로 자신의 지시에 저항함으로써 스스로를 무기력하게 만들고 있는 것이다.

• 당신이 부모로서 내리는 명령

자신이 부모로서 내리는 지시와 명령이 어떤 형태인지 깨닫지 못할 수도 있다. 어떤 사람들은 강압에 대해 처음 듣고는 “나는 옛날에 어머니가 하셨던 것처럼 이리저리 돌아다니면서 큰 소리로 지시하지는 않습니다.”라고 항변하기도 했다.

어떤 목표를 성취하려면, 그 목표가 현실적이어야 하고 당신 능력의 범위 안에 드는 것이어야 한다. 만약 내면아이가 당신을 사로잡아 '명령-반항의 사슬로 묶어 놓는다면, 목표를 달성할 수 없을 것이다.

당신이 역량을 발휘해 그 속박에서 풀려날 때, 순리적으로 기대해 볼 만한 목표를 달성할 수 있을 것이다. 그리고 더는 자신을 낮게 평가하거나 호되게 몰아세우지 않아도 될 것이다.

부모들은 자녀에게 끊임없이 지시하고 상기시키는 것이 사랑의 표현이요, 자녀의 행복에 대한 관심의 표명이라고 여긴다. 그들은 자신이 내리는 명령이 대개 지난날에 자기가 박탈당한 것을 보상받기 위한 것임을 미처 깨닫지 못한다. 자녀들은 부모와 전혀 다른 개체이므로 부모의 어렸을 적 감정을 체험할 수 없다. 그런데도 자신의 과거를 보상받고 싶은 어머니는 "어릴 적 나는 음악 레슨을 받고 싶었다. 하지만 어머니는 뒷바라지해 주실 돈이 없었다. 나는 내 딸이 연주자가 되어서 인기를 얻고 사람들을 즐겁게 해 주기를 바란다. 그래서 아이를 뒷바라지하는 것이다."라고 말할 것이다.

당신은 '하지 않으면 안 된다.'와 '해야만 한다.'는 명령이 어떤 일을 망치지 않는 데 꼭 필요하다고 생각할지도 모른다. 그러나 실제로 그 명령은 당신의 부모가 보여 준 강압적인 태도가 반복되는 것에 지나지 않는다. 목표를 설정할 때 정작 필요한 것은 자신에게 더욱 온화하고 현실적인 부모가 되는 일이다.

이렇게 자신을 끊임없이 몰아붙이는 태도를 멀리하려고 하면, 한동안 불안에 빠질 것이다. 마치 도시 사람들이 조용한 들판이나 숲에서 처음에는 편안함을 느끼지 못하는 것과 마찬가지로, 당신은 내적으로 어느 정도 억압을 받지 않으면 낯설다고 느낄 것이다. 그러나 부모에게서 오는 것이든 문화에서 기인하는 것이든 당신의 노력을 무산시키는 강압적인 태도를 가려내게 된다면, 불안감이 차츰 잦아들고 있음을 깨달을 것이다. 사실 이러한 불안이야말로 자신을 새로운 자세로 대하고 있음을 말해 주는 첫 표징인 셈이다.

당신은 어떻게 반항했는가?

내면아이의 반항을 이해하고 이에 대처하려면 반항이 대개 세 가지 유형으로 구분된다는 점을

알아 두는 것이 좋다. 비록 이 세가지 유형이 서로 뒤섞여 있으며, 사정에 따라 다르게 적용 되겠지만 말이다.

순응

부모가 자녀를 아주 어려서부터 강압적으로 대했고 그 자세를 계속 견지한다면, 자녀는 대체로 아무 반항 없이 순순히 부모의 지시에 따르게 된다. 또한, 부모에게 사랑받지 못하게 될까 봐 이의를 제기하거나 반항하지 않고 순종한다. 그리고 자라면서 교사나 고용주의 지시, 통제도 이의 없이 따르게 된다. 실제로 그는 지시를 받지 않으면 허전함을 느끼고, 무엇을 하라고 알려 줄 사람을 필요로 한다. 또한, 자기 나름대로 어떤 일을 하는 것을 불편해하고, 심지어 자신이 한 일에 대한 책임을 떠맡기를 두려워하기 때문에 자기만의 일을 시작하지 못한다. 따라서 그들에게는 조직적인 직업, 곧 그가 해야 할 일과 하지 말아야 할 일의 한계가 엄격하게 명시되어 있는 직업이 어울린다. 실제로 그러한 일거리가 주어지면 잘 해낸다.

적극적인 반항

만약 부모가 비교적 늦은 시기에, 곧 어린이가 자신의 능력과 힘에 대해 어느 정도 인식한 후에 강압적인 태도를 보이기 시작했다면, 어린이는 부모의 지시에 반항하고 도전하는 태도를 보일지도 모른다. 물론 자녀를 강제로 복종시키려 할 경우에 더욱 심하고 위협적인 강압을 유발할 것이다.

부모들은 또 하나의 강력한 무기를 갖고 있는데, 그것은 자녀가 꼭 필요로 하는 애정과 인정을 베풀기를 미루는 것이다. 자녀는 분개하면서 자신의 관심사와 생각을 포기하겠지만, 실제로는 이렇게 다짐한다. "그래, 지금은 당신이 나보다 힘이 세니까 나를 굴복시킬 수 있겠지. 하지만 내가 더 강해질 때까지 기다려 보시지." 이러한 감정은 어린 시절은 물론이고 어른이 되어서도 지속될 것이다.