

3부 내면아이

p168

이렇게 자라서 어른이 된 사람의 내면아이는 어렸을 때 사무친 원한을 여전히 드러낸다. 그는 지시에 적극적으로 반항하고 나서며, 권위를 가진 사람에게는 곧잘 '시비조'로 나오기도 한다. 그는 거의 반사적으로 다른 사람의 조언이나 명령에 완강하게 반항한다. 그러나 그렇게 반항하고자 하는 생각도 어른스럽게 이해하는 마음에 의해 제법 누그러지며, '목구멍이 포도청'이라는 현실에 의해 억제된다. 그리하여 지시를 받아들이기는 하겠지만, 자주 어렸을 때와 같이 '그래, 지금은 당신이 나보다 힘이 세니까, 그리고 나에겐 이 직장이 필요하니까 나를 굴복시킬 수 있겠지. 하지만 내가 더 강해질 때까지만 기다려 보라고!'라는 식의 반응을 보인다. 그는 여전히 어린 시절의 사무친 원한을 잊지 못해서 정작 필요한 지시에 대해 공연히 시비를 걸고 화를 내곤 한다.

그러나 만약 최소한의 지시만 받으면서 나름대로 밀고 나가도록 허용된다면, 그는 일을 훌륭하게 해낼 것이며 참다운 만족을 찾게 될 것이다. 하지만 어렸을 때부터 적극적인 반항을 지속해 온 경우에는 사람들의 제안이나 충고를 자신이 반항해야 하는 강압적인 위협으로 하릴없이 곱해하기도 한다.

소극적인 반항

이것은 가장 일반화된 형태의 반항이다. 자녀가 어느 정도 반항할 수 있는 힘을 가지고 있다고 생각하면서도 부모에게 적극적으로 도전하기 전에 강압적으로 지시하기 시작했다면, 자녀는 정도를 달리하며 소극적인 반항을 보일 것이다. 자녀는 부모의 지시에 꾸물거리고 능장 부리며 대응한다. 무슨 일을 시키면, 그는 "곧 할게요!"라고 대답한다. 그리고 다시 지시하면, 그는 "지금 하고 있어요."라고 대답한다. 그러나 여전히 자신이 관심을 두고 있는 일에서 손을 떼지 못하고 꾸물거린다. 그러면서 한편으로는 부모에게 꾸중을 듣지 않을까 불안해한다. 그의 꾸물거리는 행동은 부모에게서 더 강한 명령과 노골적인 강압을 불러일으킨다. 그리하여 부모가 주기적으로 화를 내고 강제력을 발동하는 명령-반항의 순환이 되풀이된다.

그들은 부모에게 반항했던 것과 똑같은 방식으로 자신에게 변명을 늘어놓으며, 실제로 어느 정도 위협이 닥칠 때까지는 계속 주의를 흐트러뜨리고 꾸물댄다. 그리고 나서 화를 내며 그 지시에 따른다. 그들은 투덜거리며 반항하고, 독립적인 삶을 개척해야겠다고 스스로 다짐한다. 하지만 그 생각에 대한 반항이 이 같은 결단을 한날 공상에 머물게 하고 만다. 이것은 늘 사장이 되겠다고 말하면서 여전히 월급쟁이 생활을 계속하는 사람들에게서 흔히 볼 수 있는 현상이다.

*건강상의 이유로 피로한 것이 아닐 때

생산성이 저하되는 것과 피로감이 드는 것은 내재 과거아의 반항을 보여 주는 중요한 징표이다. 만성 피로 때문에 집안일을 해낼 수 없게 된 주요 원인은 지나친 강압에 대한 반작용이라는 것이 밝혀졌다.

그는 '손가락 하나 까딱할 수 없을 정도로 피곤해서' 빨래와 청소, 다림질을 포함한 온갖 집안 일을 내팽개쳐 둔다고 했다. 그러다 남편이 갈아입을 옷이 없거나 교회 단체 모임을 자신의 집에서 하기로 결정되면, 그제서야 밤늦도록 빨래를 하고 청소를 한다. 그리고 나면 정말로 지쳐 버린다. 이러한 유형의 반항과 피로는 자신을 지배하는 명령-반항의 순환을 극복할 때까지 계속될 것이다.

*마음속의 “학생주임”

술을 마시지 않고서는 집안일을 할 수 없게 된 부인이 있다. 그는 술을 마시지 않으면 울화가 치밀어 독설을 쏟아 내며 집안 청소가 매달린다. 그리고는 오래지 않아 피로와 분통을 느끼며 일을 중단하고 만다. 그러나 술 한 잔만 마시면, 날아갈 듯한 기분으로 일을 시작해 깔끔하게 매듭짓는다.

그러나 이내 자신의 은밀한 음주벽에 놀라게 되었고, 자책하기에 이르렀다. 그래서 마침내 필자를 찾게 된 것이다. 음주를 자책하면 할수록 더 큰 압박을 느꼈으며, 집안일을 해내기가 더욱 어려워졌다. 하지만 술을 마시면 일에 대한 반항을 극복할 수 있었다. 그를 노력하며 일하라고 큰소리치는 마음속의 '학생주임'을 술로 마취시키고 나면 그제서야 자기 방식대로 행동할 수 있게 되고, 결국 일을 마칠 수 있는 것이다. 그러나 다음날이면 음주를 했다는 자책감과 압박감에 빠지게 되고, 알코올 의존자가 되어 가고 있다는 생각에 깜짝 놀란다고 한다.

• 반항의 영역

부모들은 대체로 특별히 중요하다고 여기는 분야에서만 자녀들에게 강압적인 요구를 한다. 아마도 그것이 자신들의 부모가 강조하던 분야였기 때문일 것이다. 이렇게 선별해서 강압적인 태도를 적용한 결과, 어떤 사람들은 특정 분야에서 능력을 썩 잘 발휘할 수 있다. 그러나 다른 분야에서는 여전히 시간을 허비하고 불행하게 지내며, 눈에 띄는 정도로 명령-반항의 순환을 통제하지 못한다. 그런가 하면 강압적인 태도의 결과로 나타나는 반항이 다른 분야로 확산되기도 할 것이다.

• 강압이 드러나는 상황.

반항의 영역은 건강, 청결, 안전, 일, 시간 준수, 성, 종교, 학문, 사회적 지위, 오락에 이르기까지 삶의 모든 양상에서 찾아볼 수 있다. 이 사실은 저 사람이 왜 교회에 나가지 않는지, 왜 시간을 제대로 지키지 못하는지, 왜 한결같이 격식 없는 운동복 차림을 하는지, 왜 10대와 대학생들은 낡은 스웨터와 청바지를 자신들의 특징적인 옷차림으로 생각하는지 이해하는 데 도움이 된다. 또한 왜 장기 결근을 해서 생산성을 떨어뜨리고, 연간 수백만 달러의 손실을 가져오는지 설명하는 데에도 도움이 된다.

*강압은 성과 결혼 생활에 어떻게 영향을 미치는가?

지난 날에 겪은 강압적인 태도는 현재의 결혼 생활에 심한 분노와 혼란을 가져올 수도 있다.

또한 계획대로 되는 것이라곤 하나도 없는 것처럼 보이기 때문에 불행하다고 생각하거나, 피로와 압박을 느낄 수도 있다. 결혼 생활에는 배우자에 대한 갖가지 기대가 존재하며, 남편이나 아내로서의 의무와 책임도 따른다. 그런데 대부분 결혼의 로맨틱한 측면만을 보며, 이러한 기대를 면밀하게 검토하는 경우는 거의 없다. 그렇기 때문에 결혼 생활은 강압적인 요구와 원한, 소극적이거나 적극적인 반항이 많이 생겨나는 데 알맞은 영역이 된다.

• 배우자를 강압적인 부모로 만드는 행위

결혼에 따르는 의무에 대해 일상적으로 반항하는 내면아이를 지닌 사람은 게으름을 피우고 우물쭈물하는 행위를 하여 배우자를 강압적인 부모로 만들기 쉽다. 그러면 실제로 한 사람은 명령하고 요구하게 되며, 게으름을 피우는 배우자는 반항하게 된다. 이것은 배우자의 성별과는 아무 상관이 없다. 이런 식으로 책임을 피하려 드는 것이다. 더욱 심각한 것은, 명령-반항의 순환이라는 해묵은 태도를 그대로 이어 가려 한다는 사실이다.

이런 식으로 많은 남편들이 어쩔 수 없이 강압적인 배우자가 되어서는 집안 청소가 제대로 안 되어 있다느니, 식사 시간이 불규칙하다느니, 자녀들의 옷차림이 단정치 못하다느니 타박하곤 한다. 그것은 아내가 강압적인 어머니에 대한 반항으로 집안일을 시작하고 제대로 꾸려 갈 수 있는 능력을 기르지 못했기 때문일 가능성이 있다. 그런 아내들은 반항하다가 강압적인 요구를 받고서야 어떤 일을 그럭저럭 해내게 된다. 마찬가지로, 많은 아내들이 게으름을 피우고 녹장을 부리는 남편 때문에 끊임없이 바가지를 긁는 사람으로 변한다. 그 남편은 아직까지도 "이것을 해라. 저것을 해라."하는 부모의 요구에 반항하고 있는 것이다. 그들은 부서진 블라인드를 고쳐 달라거나 빼적거리는 문에 기름칠을 해 달라는 요청을 받으면, 반항하며 며칠이고 미루곤 한다. 그래서 주로 남편이 해야 할 일거리를 아내가 떠맡아서 처리하는 경우가 많다.

기대는 의무가 된다

대부분의 결혼 생활에는 남편이나 아내로서 해야 할 것들에 대한 기대가 뒤따르기 마련이다. 이 기대는 언제나 비현실적인 희망과 부모에 대한 반발로 인해 왜곡된다. 그런데 기대는 곧잘 의무가 되고, 특히 소극적이거나 적극적인 반항을 불러오기 쉽다. 더 나아가서, 아내의 역할이 바뀌면 어쩔 수 없이 남편의 역할이 바뀌기도 하는데, 실제로 많은 가정에서 부부의 역할과 관련된 혼란과 갈등, 원망이 생겨난다.

유약: 요구가 많고 충동적인 사람이라면

만약 당신에게 발끈 화를 내는 성향이 있다면, 자동차를 빨리 몰거나 어떤 일을 앞뒤 가리지 않고 충동적으로 한다면, 별 가치가 없는 일에 계속 노력을 쏟는다면, 아마 당신은 아직까지 부모의 지나치게 유순한 태도에 반응하고 있는 것이라고 할 수 있다. 사람들이 당신의 뜻을 따라 주지 않는 것이 당신을 사랑하지 않는 증거라고 생각하는 경우도 마찬가지다.

.지나치게 유순한 태도에 대한 인식

자녀를 지나치게 유순하게 대하던 부모 밑에서 어린 시절을 보낸 사람은 대개 매력적이고 명랑하며 따뜻하고 친절할 편이지만 순간순간 충동적으로 살아간다.

만약 당신이 충동적인 편이고, 어떤 것이 좋다고 해서 앞뒤 가리지 않고 행동하는 편이라면, 철없던 당신의 변덕과 요구를 다 들어주던 부모의 유순한 태도를 답습하고 있는 것인지도 모른다.

어린이에게는 충동적인 행위가 자연스러운 것이다. 아직 철이 들지 않았고 아는 것도 많지 않은 어린이가 다른 방식으로 행동하기란 불가능하다. 하지만 충동적인 행위는 자신을 망치는 행위이며, 눈앞의 만족보다 장기적인 목표를 위해 살아가야 할 어른의 삶에 해를 끼친다. 충동적인 사람들은 스스로에게 부모 노릇을 하면서, 철없는 변덕과 요구에 자기 부모와 똑같은 방식으로 굴복하고 만다.

유약한 태도 때문에 고통을 겪는 사람들은 변덕스럽고, 늘 '더 좋은 것'을 찾아 헤맨다. 그들은 지나치게 많이 먹고 마시며, 지나치게 빨리 자동차를 몰고, 이성에게 집적거리고, 돈을 낭비하고, 참으로 중요한 문제를 무시하는 경향이 있다. 그들은 충동적인 요구가 채워지지 않으면 발끈 화를 낸다. 만약 인내와 노력이 필요한 일이 주어지면, 그 일이 자신을 지치게 하고 성가시게 한다고 생각한다. 그들은 자신의 노력으로 어떤 일을 성취하는 데서 만족을 얻을 줄 모르며, 다른 사람이 자신에게 만족을 가져다주기를 기대한다. 또한 누군가 자신에게 스스로 만족을 찾거나 마음을 바꾸지 말라고 하면 화를 내거나 원망한다.

문제의 유형

1. 충동적으로 행동하는 사람들은 다른 이의 감정이나 권리를 예사로 침해한다. 충동에 따라 행동하는 데 익숙한 그들은 자신의 발끈하는 성질이나 불성실, 경솔한 생각에 다른 사람들이 상처받는다는 것을 알고 깜짝 놀란다. 그들은 충동적으로 생활하기 때문에, 실제로 다른 사람의 감정 따위는 전혀 모른 채 지나치기 쉽다.

사랑을 나눌 때에도 그들은 명령을 내리는 사람이 되어야 하고, 상대방은 그저 노예가 되어야 한다. 서로 영향을 주고받는 관계를 바람직한 것으로 인식하지 않으며, 흔히 드러내 놓고 사람들을 이용해 먹는다. 그들의 과식, 과음, 무분별한 애정 편력, 발끈하는 성질, 무모한 투자, 소비 등은 다른 사람의 권리를 침해한다.

2. 그들은 충동적이기 때문에 흔히 목표를 향해 끈기 있게 나아가지 못하며, 쉽게 집중력을 잃고 목표를 바꾼다. 충동적인 성품은 끊임없이 그들을 엉뚱한 길로 빠져들게 만든다. 왜냐하면 그들은 자신의 산만한 태도가 목표를 달성하는 데 방해가 된다는 사실을 인식하지 못하기 때문이다. 가장 두드러진 예는 결혼 생활을 위태롭게 만드는 애정 편력이다. 그 외에는 대체로 명확하게 드러나지 않는다. 이를테면, 친구에게 충동적으로 전화를 한다든지 간식을 먹기 위해 하던 일을 중단한다든지, 더 중요한 물품을 구매하기보다는 색다른 것을 충동적으로 사들이고 보는 행위 등이다. 여기에는 언제나 충동적인 사람들을 정당화하는 핑계가 따르기 마련이지만, 그 모든 핑계를 감안하더라도 충동적인 사람이 장기적인 목표를 성취하는 일은 거의 없다.

충동적인 사람들은 어른으로서 세운 목표를 향해 때로는 더디게, 때로는 힘들게 나아가는 가운데 얻을 수 있는 만족을 쉽게 포기한다. 그리고 즉시 채워지는 충동적인 만족을 끊임없이 찾아 헤맨다. 남들은 이런 행동을 '어린애 같은 짓'이라고 하겠지만, 그들에게는 충동적으로 살아가는 것이 자신이 살아 있음을 느끼는 유일한 방법인 것이다. 그들은 끈기와 일관성을 쓸쓸하고 시시한 것으로 여긴다.

두드러진 특성

어린 시절에 자기 뜻이 다 받아들여지던 환경에서 자란 사람들에게는 그들을 특히 매력적으로 보이게 하는 몇 가지 특성이 있다. 첫째, 그들은 흔히 육체적인 매력을 지니고 있으며, 그들의 충동성 또한 뛰어난 매력으로 여겨진다. 공동체를 이루고 살아가는 시대에는, 개인의 자발성과 충동성이 종종 그를 튀어 보이게 만든다. 하지만 사람들은 그런 그에게 매료된다. 그는 해서는 안 될 말을 입에 올리고 사람들이 하고 싶어도 선뜻 하지 못하는 행동을 한다. 어떤 모임에서든 충동적으로 행동하는 사람은 비록 어리석어 보이는 말과 행동을 할지라도 주변의 관심을 끌고 찬사를 받는다. 둘째, 그들은 흔히 매우 창의적이며 자신만만하다. 자신의 감정에 의혹을 품지 않는 태도는 분야에 따라 자신감을 갖거나 성공을 거두는 데에 도움이 된다.

셋째, 충동적인 사람들은 사람들과 쉽고 빠르게 친근한 관계를 맺는 능력이 있다. 그들은 사랑받거나 인정받기를 원하면, 그때그때 어울리는 말투로 말하고 그에 맞는 행동을 해서 놀라울 정도로 애교 있고 매력적인 사람이 될 수 있다. 친밀한 관계를 맺는 데에 어려움을 겪기 때문에 사교성을 유달리 높이 평가하는 사람들은 충동적인 사람에게 반하곤 한다. 충동적인 사람들은 자신이 별다른 노력을 하지 않아도 사람들과 쉽게 가까워질 수 있다는 사실을 알고 즐거워한다. 그러나 누군가 다른 사람이 나타나면 생각해 보지도 않고 가깝게 지내던 사람을 저버리며, 변덕을 부려 자신과 친했던 사람들에게 상처를 입히기도 한다. 충동적인 사람은 사람들과 쉽게 가까워지기 때문에, 그러한 관계를 대수롭지 않게 생각한다. 그러나 어렵사리 친밀한 관계를 맺으며 충동적인 사람에게 매달리는 사람들은 결국 그에게 절망을 느끼고 만다.

공인된 무기

충동적인 사람은 발끈하는 성질 외에도, 사람들이 자신의 철부지 같은 요청을 들어주게 만드는 '공인된 무기'를 가지고 있다. 이를테면 "당신은 나를 사랑하지 않는 거야. 만약 나를 사랑한다면 내가 말하는 것을 들어줘야 하잖아."라고 울부짖는 것이다. 이것은 충동적인 사람들이 아주 오래전부터 사용해 왔고, 어렸을 때는 좋은 결과를 가져다주었던 무기이다. 이 무기에 맞서는 것은 어렵다. 수많은 배우자가 뒤늦게 깨닫듯이, 요구를 다 들어주는 것 외에는 그 무엇도 이 무기를 사용하는 사람을 만족시킬 수 없기 때문이다.

요구를 들어주는 것이 곧 사랑이라고 여기는 것은 어리석은 생각이라고 이해하고 넘어갈 수 있다. 하지만 요구가 채워지지 않으면, 자신이 사랑받지 못하는 쓸모없는 존재라고 여긴다는 점은 좀처럼 이해할 수 없다. 이것은 고통스럽고 가혹한 문제를 불러일으키는데, 이 문제는 다른 사람이 해결해 줄 수 있는 것이 아니다. 이것은 오직 충동적인 사람이 자신을 대하는 태도를 변화시키고 자신의 충동적인 성품에 제약을 가해야만 해결될 수 있다.

충동 굴복의 순환

부모가 자녀의 투정에 굴복하는 것과 자녀에게 안전을 제공하는 것을 혼동할 때, 자녀의 충동적인 행위가 지속될 수 있는 기반이 다져진다. 어린이는 자라면서 더욱 충동적으로 행동하거나 요구함으로써 자신이 바라는 것을 얻을 수 있다는 사실을 터득한다.

이 경우에 부모는 자신의 감정과 권리를 침해받기 때문에 자녀의 충동적인 요구에 화를 내기도 한다. 그러나 분노 끝에 자녀의 충동적인 성품에 제재를 가하는 대신 오히려 죄책감을 느낀다. 부모가 자신은 참으로 좋은 부모가 아니며, 이 '특별한 아이'를 진정으로 사랑하지도 않는다는 죄책감을 가지고 행동하다 보면, 자녀를 사랑하고 보호하려는 노력을 배가하게 된다. 그리하여 마침내 자녀에게 굴복하고 마는 것이다. 한편 자녀 입장에서는 화가 난 부모가 자신을 받아들이기를 유보할 것이라는 생각을 하게 된다. 그래서 자신이 알고 있는 유일한 방법, 곧 자신의 요구를 더욱 주장하는 것으로 부모에게 인정받으려는 노력을 배가하게 된다.

이러한 순환은 몇몇 사소한 문제 때문에 쌓였던 분노를 마침내 터뜨릴 때까지, 곧 문제의 심각성에 비해 지나치게 감정을 폭발할 때까지 되풀이된다. 이 지경에 이르면, 부모와 자녀 모두 그러한 감정 폭발이 온당치 못함을 깨닫는다. 그러면 부모는 다시 죄책감을 느끼게 되고, 자녀에게서 비열하고 정당하지 못하다는 비난을 받기도 할 것이며, 죄책감 때문에 자녀의 요구에 굴복함으로써 사랑과 보호를 제공하려는 노력을 배가하게 된다. 그리하여 결국 모든 것이 처음부터 다시 반복된다.

만약 당신이 충동적인 성품을 지녔다는 것을 깨닫고 그 뿌리 깊은 근원에 대해 이해한다면, 이러한 성품을 억제하기 위해 오랜 기간 끈질기게 노력할 각오를 해야 한다는 사실을 알 것이다. 자신에게 더욱 쓸모 있고 도움이 되는 부모 노릇을 하기 위해서는 자신의 충동적인 성품에 굴복하지 말아야 한다. 당신이 해야 할 일은 충동성을 모조리 없애거나 부정하는 것이 아니라, 선별해서 제어하는 것이다.

어머니들이 자녀의 요구와 관련해서 겪는 혼란은 흔히 문화적인 영향으로 인해 나타난다. 오래전부터 수많은 잡지 기사와 라디오, 텔레비전 프로그램에서 자녀 양육과 부부 문제, 범죄 증가 현상에 이르는 온갖 문제를 다뤘다. 여기서 모든 난관의 원인을 어머니들이 자녀에게 사랑과 보호를 제공하는 데 실패한 탓으로 돌렸다. 하지만 사랑과 보호를 제공하는 것이 곧 자녀의 투정에 굴복하는 것을 의미하지는 않는다는 점을 명백하게 밝히지는 못했다.

그 결과, 어머니들은 자녀에게 사랑과 보호를 제공하는 데 노심초사한 나머지 자녀의 행복을 위해서라면 어떤 희생이라도 치르려는 데에 이르렀다. 달리 말하면, 자녀의 충동적인 성품에 제재를 가하기를 회피하게 된 것이다. 어머니들은 제재를 가하는 것이 자녀들에게 안도감을 느끼게 해 주는 필수적인 요소라는 사실을 이해하지 못한다. 또한 자녀들이 제재가 가해지기를 원하며, 부모가 정해 놓은 제약 안에서 허용되는 범위가 어디까지인지 알아보기 위해 끊임 없이 애쓰고 있다는 사실도 알지 못한다. 자녀에게 제약을 정해 주는 일은 단호하되, 모질거나 잔인하지 않고 정중하게 할 수 있다.

옷과 자동차, 휴가에 이르기까지 무엇이든 큰 부담 없이 할부로 살 수 있다고 유혹하는 신용 판매 제도는 소비하고 싶다는, '자신에게 기회를 주고 싶다'는 충동을 부추긴다. <포춘 Fortune>지의 보고에 따르면, 많은 가정이 이러한 충동 구매의 결과로 다음 해의 수입까지 당겨 쓰고 있다고 한다.

대중 매체는 한결같이 낭만적이고 성적인 충동을 부채질한다. 잡지와 신문 판매대에서는 온갖 충동을 부추기며 특별히 성적인 측면을 강조한다. 대중가요는 충동적인 성품이 가치 있고 매력적인 것이라고 부추긴다. 문학은 물론이고, 연극, 영화, 텔레비전 드라마 등은 한결같이 '기회를 포착하는 충동적인 성품을 지닌 주인공에게 갈채를 보낸다.

당신의 충동적인 성품이 이 같은 문화적 요인으로 말미암아 어떻게 자극받고 착취당하는지 깨닫는다면, 자신에게 제재를 가하기 위해 노력하는 데 도움이 될 것이다. 이 말은 당신이 불가피하게 즉각적인 만족이나 기쁨을 얻는 것을 억제해야 한다는 뜻이며, 그렇게 하다 보면 안절부절못하고 불안하게 되리라는 뜻이다. 당신이 이처럼 하찮은 박탈감을 가치 있는 것으로 받아들여려면 장기적인 목표를 세워야 한다. 그러한 목표 설정 없이는 어떤 노력도 무의미하다고 느껴질 것이고, 다시 예전의 태도로 뒷걸음치게 될 것이다.

발끈하는 성질

어쩌다 방해를 받거나 좌절당했을 때, 지나치게 거친 욕설을 퍼부으면서 충동적으로 짜증을 부리고 화를 내는 경우가 있다. 이것은 자기가 충동적인 사람이 아니라고 생각하는 이들에게서 흔히 볼 수 있다. 그들이 잔인하고 뼈아픈 말을 자주 하고 나중에는 후회하지만, 그렇다고 쉽게 무마되기는 어려운 노릇이다.

발끈하는 성질은 충동적인 성품을 지닌 사람이 자기 방식대로 해나갈 수 없을 때 드러난다. 그는 주변 여건을 고려하지 않고, 그저 그 여건의 원인이 되는 사람에게 마구 화를 내기만 한다. 이것은 그의 비위를 맞추려고 애써 보지만 결국 맞추지 못하는 사람의 감정을 아랑곳하지 않는 태도이다. 이는 흔히 큰 불행과 고통을 몰고 온다.

그래서 쉽게 발끈하는 성품을 억제하기 위해 마음속으로 숫자를 세거나 밖에 나가서 걷는 등 갖가지 방법을 활용하기도 한다. 하지만 우선, 발끈하는 성질의 정체가 무엇인지 파악해야 한다. 그것은 반복되는 잘못이나 권리 침해에 대한 뿌리 깊은 분노가 아니라 순간적으로 사납게 터뜨리는 성깔이다. 이 사실을 알면, 우발적인 사고나 좌절을 겪었을 때 분노와 짜증을 억제하는 데 도움이 될 것이다.

어떤 사람들은 억압이라는 정신 의학 개념을 이용해서 발끈하는 성깔을 변명한다. "그렇게 터뜨릴 수밖에 없었어요.", "나는 폭발할 수밖에 없었어요. 너무나 억압받고 있었거든요.", "나는 그런 감정을 억누르고 싶지 않아서 그대로 표현했을 뿐입니다."라고 말이다. 그러나 인간이라면, 열이 가해진다고 보일러처럼 끓어오를 필요는 없다. 특히 다른 사람들의 권리와 관계되는 경우라면 건전한 억압은 훌륭한 대응이라고 할 수 있다.

식탐

비만으로 극심한 고통을 받는 사람들은 자신의 식탐에 제재를 가하지 못한다. 아마 그들에게는 어렸을 때 음식을 먹이기 위해 애를 쓰며 음식 투정을 다 받아 주던 어머니가 있을 것이다. 또 다른 경우로는, 외로움이나 가난, 낮은 지위 등 현실적인 박탈감이 과식을 불러오기도 한다. 어떤 이들은 그런 박탈감은 없지만 한턱내고자 하는 충동을 억제하지 못해서 과식하기도 한다.

비만을 치료하는 병원의 임상 기록에서 보듯, 당사자가 체중을 줄이겠다는 강력한 동기를 갖지 않는 한, 음식물 섭취를 억제하려는 노력은 종종 과식과 마찬가지로 충동적인 일이 되고 만다. 그렇게 결국 다이어트는 실패로 끝난다.

이처럼 다이어트를 하다가 다시 과식하게 되는 현상은 주변에서 흔히 볼 수 있다. 조사 결과에 따르면, 살을 빼고자 하는 가장 강한 동기는 여성의 경우 더 매력적으로 보이고 싶은 욕망인 반면, 남성의 경우에는 심혈관 질병에 대한 두려움인 것으로 나타났다.

음식 섭취에 제재를 가하려는 노력은 사회 풍습이나 명절 때문에 곧잘 무너지곤 한다. "성탄절이잖아요. 체중 조절 따위는 잊어버리세요.", "오늘은 친구 생일이니까 너도 케이크 한 조각은 먹어야지."와 같은 말이 충동적인 사람들의 의지와 노력을 슬그머니 파고든다. 또한 초대된 사람의 마음이 상하지는 않을까 두려운 마음이 들어 노력이 무색해지고 만다.

만약 당신이 체중 때문에 고통을 겪고, 체중을 조절하기 위해 끊임없이 애쓰고 있다면, 부모에게 물려받은 유약한 태도를 바꾸려고 노력하기보다는 자신에게 유약한 부모 노릇을 한 결과일지도 모른다. 어떤 다이어트 방법이 가장 빨리 체중을 줄일 수 있는지 묻기보다는 자신에게 어떤 부모 노릇을 하고 있는지 스스로 물어보아야 할 것이다.

방임 (과잉보호): 지루해하고 진득하게 견뎌내지 못한다면

만약 당신이 대체로 지루해하고 귀찮아하며, 참여하는 활동에 충분히 관심을 기울이지 못한다면, 그리고 다른 사람들이 만족감을 얻는 일을 당신은 하고 싶지 않다면, 자신의 삶이 지나치게 방임되던 내면아이에게 지배되고 있을 가능성을 고려해야 한다. 늘 불평하거나, 진정한 목표를 세우고 그 목표를 향해 나아가지 못하거나, 목적의식 없이 해매면서 다른 사람의 도움에만 의존하려고 하는 경우도 마찬가지다.

방임은 유약과는 전혀 다른 것으로, 어른의 삶에 또 다른 유형의 문제를 일으킨다. 유약이 적극적으로 요구만 하는 어린아이 같은 어른을 길러내는 반면, 방임은 지루해하고, 소극적이며 불만에 찬 어린아이 같은 어른을 길러낸다. 우리 가운데 많은 이가 어느 면에서는 지나치게 방임된 가운데 성장했다.

- 당신은 방임되지 않았는가?

만약 부모가 당신을 지나치게 방임적인 태도로 키웠다면, 부모의 태도가 당신에게 끼친 영향을 깨닫는 데 그리 오랜 시간이 걸리지 않을 것이다. 방임에 시달린 사람들은 다음의 두 가지 특징을 지니고 있다.

1. 실증을 내고 따분해하며, 살맛을 잃고 넋더리 난 듯한 태도를 보인다. 또한, 외로워하고 불만스러워하며 안절부절못한다. 이러한 권태는 궤변적인 지식이나 체험에서 오는 것이 아니라 그의 어린시절에서 오는 것이다. 그는 주변의 온갖 활동에 흥미를 느끼지 못하기 때문에 다른 사람이 열의를 보이는 것에 대해서도 종종 마땅치 않게 생각한다.

2. 자신은 손가락 하나 까딱하지 않으면서 다른 사람들이 자기를 위해 모든 것을 해 주기를 바란다. 또한, 누군가가 나서서 내적 권태와 욕구 불만에 빠진 자신을 구해 주기를 고대한다. 그래서 자주 푸념을 늘어놓는다.

더 나아가, 부모의 방임적인 태도에 시달린 사람들은 어떤 일을 위해 노력하거나 그 일을 꾸준히 지속하지 못한다. 비록 사소한 것이고 자신을 위한 것이라 하더라도 이내 지치고 만다. 흔히 그런 사람에게는 그럴싸하게 달성할 만한 목표가 없다. 그 역시 무엇인가 바라고, 자신에 대해서나 삶에 대해 불만스러워하지만, 자신이 진정으로 바라는 것이 무엇인지 알지 못한다.

지나치게 방임적인 부모 아래서 자란 사람들은 직장을 바꾸고, 연애 상대나 배우자를 갈아치우며, 이 집에서 저 집으로, 이 마을에서 저 마을로 이사하는 등 자꾸 옮겨 다니는 경향이 있다. 이 과정에서 때로는 인생을 살아가는 나름의 방법을 찾으려는 희망을 품을 수도 있고, 관계를 만족스럽게 진전시키거나 성취하지 못하는 무능력을 자신과 다른 사람들에게 숨길 수도 있다. 그러나 나이가 들어감에 따라 다른 사람에게 의존하는 소극적인 의타심을 비통해하고 불만스럽게 생각하며, 위선적인 태도를 보이기 쉽다.

어떤 의미에서, 어렸을 때 지나치게 방임되며 자란 사람들이 추구하는 것은 평범한 목표가 아니라 '인생을 재미있게 살아갈 수 있도록 자신을 이끌어 줄 사람'이다. 이들은 자신에 대한 책임을 다른 사람에게 떠넘기고 다른 사람에게 책임감을 느끼게 하려는 경향이 있다. 그들은 흔히 자기 스스로 만족감을 얻을 수 있다는 사실을 믿지 못한다. 그들은 관계를 계속 이어갈 만한 명분을 거의 제공하지 못하는데, 다른 사람들도 그 사실을 알지만, 그들 곁을 떠나고 싶어 한다는 데에 죄책감을 느낀다. 그러면 그들은 외로워하며 소극적으로 매달린다. |

그들이 자신을 대하는 태도로 유일하게 알고 있는 것은 끝없이 방임하는 것이다. 또 자기가 바라는 것을 요구하지 않아도 다른 사람들이 해 주리라고 기대할 수 있었던 어린 시절을 노골적으로 원한다. 정신요법에서 치료를 중단하게 만드는 것은 이 같은 특징 때문이다. 의사가 그들에게 다른 사람에게 의존하려는 버릇을 고치도록 노력하라고 요구하기 때문이다. 만약 자신의 잠재력을 깨우치지 못하거나 노력하지 않는다면, 이러한 요법은 어린 시절에 무조건 응석을 받아 주던 부모에게서 느끼던 안도감을 위협하는 것이 된다.

마음을 알아달라는 불평 과잉으로

지나치게 방된 가운데 응석받이로 성장한 어른들에게서 나타나는 내면아이의 두드러진 특성 하나는, 다른 사람들이 '자기 마음을 알아주기를, 자기가 원하는 바가 무엇인지 알아주기를, 그것을 제공하기를 기대한다는 점이다. 그들은 자신의 소망과 욕구가 고려되지 않으면 심한 불평을 해댄다

"아내는 내가 아침마다 색다른 식사를 하고 싶어 한다는 것을 알아야 해요. 아침 식사는 예상 밖의 기쁨을 주어야 하니까요....."

"남편은 나를 2주 정도 해변에 보내 줘야 해요. 많은 남편들이 그렇게 하고 있으니까요."

"아내는 내가 두통이 있을 때 머리를 마사지해 주는 것을 좋아한다는 사실을 알아야 해요. 제 어머니는 늘 그렇게 해 주셨어요. 나는 아내에게 어머니가 어떻게 해 주셨는지 이야기해 두었어요." "남편은 사람들 앞에서 나에게 키스를 해 주고, 나를 얼마나 사랑하는지 말해 줘야 해요."

"남편은 내가 친구들과 영화를 보러 갈 수 있도록 설거지를 해줘야 해요. 그이는 내가 요리를 하고 나면 지친다는 것과 설거지를 몹시 싫어한다는 것을 알거든요."

지나치게 응석받이로 자란 사람은 이렇게 '마음을 알아달라'고 불평할 뿐 아니라, 자신이 사랑받고 있지 않다고 생각한다. 왜냐하면 어렸을 때 그가 원하는 바를 부모가 다 들어주었으며, 그것이 부모에게는 자녀에 대한 사랑을 보여 주는 방법이었기 때문이다. 그래서 어른이 되어서도 그런 식으로 대우받지 않으면 사랑받지 못하는 것이라고 느끼는 것이다.

그러나 그들의 기대가 채워지는 경우는 드물기 때문에 대개 불만스러운 마음으로 살아간다. 또한 스스로 행동하지 못하고, 소극적인 관심조차 이어 가지 못하기 때문에 오랫동안 행복을 누리지 못한다. 그들은 스스로의 노력으로 의미 있는 만족감을 맛보지 못한다. 노력을 기울이는 것은 어딘가 불편하고 불안하기 때문이다.

그들은 불만스러워하고 지루해하고 불평할지언정 소극성을 버리지는 않는다. 그리고 어떤 행동을 취할 수밖에 없는 상황에 놓이면 으레 우는 소리를 한다. 그저 자기 말에 귀를 기울이는 것만으로도, 이를테면 절박한 순간에 쓰던 말이나 말투를 돌이켜 보는 것만으로도 당신의 내면아이가 지나치게 방임되며 자랐는지 아닌지를 판단할 수 있을 것이다. 응석받이로 자란 내면아이의 목소리는 틀림없이 푸념조차 조급하기 때문이다.

제14장 건강 염려증

: 건강에 대해 항상 걱정해야 한다면

만일 당신이 쉽게 피곤해지고, 기분이 언짢다는 이유로 어떤 활동을 하지 못한다면, 당신이 늘어놓는 불평의 근거를 의사가 찾지 못하는데도 끊임없이 자가 진단을 한다면, 당신의 내면

아이가 부모의 건강 염려증(아픔·통증·질병에 대한 걱정)에 사로잡혀 아무것도 할 수 없는 증세)에 시달렸다는 점을 충분히 고려해 봄 직하다. 자기 몸의 상태와 기능을 질병의 가능성과 관련지어 생각하는 경우도 마찬가지다.

건강 염려증의 기원과 구조

건강 염려증을 다루기 위해서는, 자신의 모든 병세에서 부모의 병적인 태도를 주의 깊게 식별할 필요가 있다.

건강 염려증은 지속성을 지닌다는 점에서 건강한 사람도 갈등이나 좌절, 분노 등의 결과로 겪을 수 있는 두통, 피로, 질투 등 정신적·신체적 증세와 구별된다. 우리 대부분은 건강 염려증과는 관계없이 그와 같은 증세를 한두 차례 겪어 보았을 것이다.

건강 염려증에 시달리는 사람이 불가능해 보이는 활동을 위험을 무릅쓰고 시도할 때, 과장되고 위험한 증세를 보일 수도 있다. 이 증세는 건강 염려증이 있는 당신의 내면아이가 보이는 저항이다. 비글호의 항해를 기다리는 다윈이 심장 박동의 변화를 겪은 것 또한 이러한 증세를 보여 준다.

흔히 건강 염려증이 있는 사람은 동정과 관용을 구하는 요청이 몹시 두드러지는 반면 그 증세는 아주 사소하다. 때문에 사람들은 그러한 증세를, 순전히 '피병'이라고 생각하는 경우가 많다. 그리고 건강 염려증에 시달리는 사람들의 '병을 즐기는 듯한 태도'는 도움을 부탁받은 사람들을 화나게 하기도 한다. 그리하여 노골적인 비난을 불러오기도 하는데, 이러한 비난은 건강 염려증에 시달리는 사람의 무력감과 진작부터 느껴오던 죄책감을 더욱 심화시킨다. 그러나 이쯤 되면 건강 염려증적인 태도를 극복하기는 어렵다. 격려도 전혀 도움이 되지 않는다. 동정은 자기 병에 대한 확신을 굳혀 줄 뿐이다.

대부분의 건강 염려증은 부모가 알려 준 질병을 자녀가 두려워하는 데서 유래한다. 어린이는 자신에 대한 모든 것을 알고 있는 부모에게 무기력하게 의존하는 것이 버릇된다. 그리고 부모의 불안해하는 태도를 그대로 받아들여 부모를 모방한다. 그로써 자신이 부모와 가깝다고 느끼며 안도하고, 자기가 알고 있는 유일한 어른이자 보호자인 부모를 말 그대로 '좋아한다'. 그 자녀는 어른이 되어 자기 자신에게 부모 역할을 할 때에도 이 같은 부모의 태도를 답습한다. 이 태도가 자신을 보살피고 안도감을 가져다주는, 자신이 아는 유일한 방법이기 때문이다.

건강 염려증이란 다른 태도와 마찬가지로 부모에게서 자녀에게로 전달되는 것이다. 이는 오늘날에 비해 질병을 과학적으로 규명하지 못했던 과거에 더 만연한 태도이기도 하다. 또한 주위 사람들에게 받는 동정과 관용에 의해 뒷받침되곤 한다.

응징

: 계속해서 과거사에 대해 보복하고자 한다면

'만약 자신은 '착하지 않다', '악하다'고 자주 생각하거나, 자기 자신을 처벌하고 있다고 생각한다면, 또는 자신이 다른 사람에게 처벌받고 있다고 생각한다면, 당신의 내면아이가 엄격하고 가혹한 응징 지향적인 환경에서 살았다는 징후를 가지고 있는 것이다. 처벌을 감당해야 하는 일을 하려고 하거나 자주 '보복하고자 하는' 증오심으로 가득 차는 경우에도 마찬가지다.

단호하고 응징적인 이 태도는 어른이 여가를 즐기며 느끼는 죄책감과 어린이가 혼자 놀다가 벌을 받을 것이라고 예상하는 연계적인 반응으로서의 죄책감을 잘 설명해 준다. 마찬가지로 세상에 '양갓음하고자 하는 원의와 다른 사람들을 호되게 비난하는 태도 또한 부모의 지나친 응징적 행위와 자녀의 보복하려는 마음에서 그 원인을 찾을 수 있다.

●자신을 향한 응징에 대한 인식

당신은 계속해서 '자신을 꾸짖고 있는가?' 많은 사람이 자신을 향한 응징적이고 비판적인 태도를 인식하지 못한다. 부모가 매를 아끼면 자녀를 버린다고 생각하는 문화권에서 양육된 사람들은 매질을 어른이 된 자신에게도 계속 적용한다. 이것이 바로 그들이 어렸을 때 자신을 다루도록 길들여진 방법이며, 어려서 자랐던 가정의 특징이기도 하다. 그들의 내면아이는 지나친 징벌이 없으면 불안해하고 죄책감을 느낀다.

그런데 응징적 행위는 반드시 신체적인 것이어야 할 필요는 없었다. 그것은 당연히 미숙할 수밖에 없는 어린이가 미숙한 행동을 했다는 이유로 죄책감과 극단적인 몰가치감을 갖게 하는 엄격한 도덕화였을 수도 있다.

충동적으로 행동하고, 호기심이 많으며, 자신과 주변 세계를 끝없이 탐구하는 어린이가 자녀를 징벌로 대하는 가정에서 계속 성가신 존재'로 남아 있기란 불가능하다. 어린이는 어른다운 지식과 시야를 갖추지 않았기에 자신의 충동성을 인식하지도 못하고 충동을 자제해야 할 필요성을 이해하지도 못한다. 하지만 호된 꾸지람과 모진 매질, 근엄한 도덕화로 인해 자기가 몹시 '악하다'는 생각을 점점 더 깊이 확신하도록 길들여진다. 그 어린이가 늘 잘못을 저지르는 것은 아니지 않은가? 그가 항상 말썽을 부리는 것은 아니지 않은가? 그의 행위는 더 좋아질 수 없었는가?

이 가혹한 응징적 행위에는 반드시 일종의 사랑과 애정이 뒤섞여 있다. 가혹하고 잔인한 매질조차도 어린이를 보호하고, 어린이에게 세상과 그 세상에 속한 자신을 알려 주는 방법이 될 수 있는 것이다.

이 모든 요인과 소아기의 뿌리 깊은 애정과 보호의 결과로, 징벌 위주의 대우를 받으며 자란 사람들은 흔히 어른이 되어서도 자신에게 지속해서 나쁜 징벌을 가하고 이를 인식한다. 하지만 그 징벌이 삶을 즐기는 능력을 얼마나 파괴하는지 인식하는 데에는 큰 어려움을 겪는다.

그들은 자신이 얼마나 힘들게 일했는지, 어렸을 때 얼마나 잔인하게 취급받았는지, 애정을 줄 수 없거나 받을 수 없다는 것이 얼마나 큰 불행인지, 긴장을 풀 수 없다는 것이 사회생활에 얼마나 큰 불이익을 주는지에 대해 불평을 늘어놓을지도 모른다. 하지만 근본적으로 응징형

부모의 방식대로 자신을 대하고 있다는 사실과 현재의 난관을 연결 지어 생각하지는 못한다. 그는 "내가 나에게 별을 주고 있다고 말씀하시는 건가요? 그래요. 나는 나 자신에게 별을 주고 있습니다. 나는 별을 받아 마땅한 인간입니다. 그런데 내가 왜 이 울적한 말을 되뇌어야 하는지 이해할 수 없습니다."라고 말할지도 모른다.

자신을 응징 위주로 대하는 사람인지 아닌지 아는 데에 가장 좋은 실마리는 어른이 된 당신의 현재 감정에 있다. 그 감정 가운데 가장 중요한 것은 죄책감, 보복심, 공포감 등이다.

죄책감

부모가 응징적인 행위를 하면 자녀는 자신이 '나쁘다', '작은 악마다', '말썹꾸러기다', '끝없이 나쁜짓을 하고 있기 때문에 올바르게 나아가려면 호되게 맞을 필요가 있다'는 감정에 빠져들게 된다.

그렇게 자란 사람은 어른이 되어서 잘못된 행위를 전혀 하지 않고도 계속 죄의식을 느낀다. 특히 혼자서 즐거움을 맛보는 행위를 한 경우에 그렇다. 만약 어떤 일에서 즐거움이나 해방감을 느낀다면, 그의 내면아이는 그를 '나쁘다'고 여길 것이다.

그러므로 자신에게 부모 역할을 할 때, 엄격하고 도덕적이며 응징 지향적일 수밖에 없게 된다. 그래서 한때 그의 부모가 말했던 그대로 '악하다', '못됐다', '창피하다', '착하지 않다', '전혀 쓸모없지 않는다'는 말을 자신에게 한다. 실제로는 나쁜 짓을 하지 않았어도 죄책감을 느끼며 자신을 처벌함으로써 '잘못의 대가를 갚아야 한다'고 생각하는 것이다.

흔히 이 징벌은 극심한 노동의 형태로 나타난다. 집이 깨끗한 데도 걸핏하면 힘들게 대청소를 하는 주부는 그만큼 빈번히 자신을 처벌하는 것이다. 그 이유는 무엇인가? 그는 옳지 못한 일을 하지 않았지만 죄의식을 느끼는 것이다. 그리고 빈둥빈둥 놀면서 지냈다느니, 말은 일을 게을리했다느니, 교회에 가지 않았다느니, 남편의 돈을 하찮은 데 낭비했다느니 하며 자기 탓을 한다. 그러나 객관적으로 보면, 그 이유 중 어느 것도 죄책감의 원인이 되지 못할 것이다. 결국, 날마다 자신을 처벌하는 것만이 그에게 안도감을 준다고 할 수 있다. 그래야 비로소 편안함을 느끼는 것이다. 그는 '나쁜 짓을 했다는 이유로 자신을 처벌하고 있다.

이와 마찬가지로, 처벌 위주의 대우를 받으며 자란 사람들은 흔히 하루 치의 일을 다 하고도 손바닥의 허물이 벗겨지고 근육이 땅기고 관절이 쭈시지 않으면 만족하지 못한다. 오히려 자신이 빈둥빈둥 놀았고 윗사람을 속였다는 감정, 곧 죄책감을 느낀다. 이러한 자기 응징의 양상은 자신에게서 필요 이상으로 박탈하는 데서부터 자신의 감정을 상하게 하거나 신체적으로 상처를 입히는 데 이르기까지 다양하다.

응징형 부모는 매질뿐만 아니라 "너는 나를 아프게 만드는구나." 하는 질책에 이르는 온갖 처벌로 자녀를 길들인다. 그 자녀들의 죄책감은 어른이 되어서도 흔히 "나는 애물단지야. 나는 너무 칠칠치 못하고 못났어. 나는 변변치 않은 부역데기야."와.....****같은 자기 비하의 형태로 나타난다.

그러나 객관적으로 볼 때, 이런 말들의 태반은 사실과 다르다. 이 말은 대개 자기 응징이다. 죄책감을 느끼는 사람은 자신을 별로 존중하지 않거나 아예 존중하지 않는다. 그는 자신의 나약함이나 결점에만 관심을 보일 뿐 자기가 성취한 것들은 대부분 무시한다. 이것이 응징형 부모가 그를 대하는 방법이었던 때문이다.

어쩌다 사람들이 업적을 칭송하면, 죄책감을 느끼는 내면아이는 자신이 얼마나 '악한' 사람인지 잘 몰라서 그러는 것이라고 스스로 말한다. 그는 어린 시절에서 유래하는 죄책감을 모면하기 위해 때때로 기진맥진해질 때까지 자신을 호되게 몰아세우곤 한다.

어떤 사람이 당신을 칭찬하는데 얼굴이 붉어지거나 마음이 거북해진다면, 대체로 내면아이가 당신 자신에 대한 어떤 만족감도 부인하려 들기 때문이다. 이 같은 어린 시절의 죄의식이 당신에게 워낙 철저하고 깊이 스며들어 있기 때문에, 스스로 아무짝에도 '쓸모없다'라고 생각하는 경우가 많다. 만족감은 그들을 당혹스럽게 만든다. 그래서 결국 자기 자신을 처벌하고 혹사해야만 하는 것이다.

많은 기혼 여성이 성관계를 즐길 때, 순간적으로 남편 아닌 다른 남자에게 마음이 더 끌린다고 느낄 때, 더 예쁜 옷을 갖고 싶어 할 때, 자신을 나쁜 여자라고 매도한다. 어린 시절의 죄의식은 남녀를 막론하고 성적인 반응을 제대로 하지 못하도록 마비시키는데, 이보복

당신이 어렸을 때 지나친 처벌을 받았다면, 내면에서 타오르는 격심하고 일반화된 증오를 제어해야 한다는 사실을 이미 알고 있을지 모른다. 이것은 비난과 반항, 심한 불평, 질투나 시기, 세상에 대한 강한 복수심으로 나타날 수도 있다.

그러나 사랑을 베푸는 부모가 훈육과 처벌을 한다면 어린이들은 그것을 받아들일 수 있게 된다. 그러면서 차츰 자신의 충동적 행위를 제어할 필요성과 행동을 통제하는 규율의 필요성을 받아들여지게 되는 것이다.

그러나 부당하고 지나친 처벌에 대한 어린이의 반응은 보복하고자 하는 강렬한 마음으로 나타난다. 그런 어린이는 응징형의 부모를 미워하게 된다. 실제로 "지금은 나보다 크니까 나를 야단칠 수 있지만, 내가 힘이 더 세질 때까지 기다려 보세요. 그때 나는 당신에게 복수할 테니까요."라고 말할지도 모른다.

처벌이 부당하다고 생각할수록, 보복의 불꽃은 더욱 맹렬하게 타오를 것이다. 그리고 징벌을 피하기 위해 거짓말을 할 줄 알게 될 것이다. 그렇게 되면 자기가 거짓말을 하기 때문에, 아직 부모를 응징할 수 있을 만큼 충분히 크지 않기 때문에 파괴적인 자기 경멸을 느끼게 될 것이다. 혹독하게 벌을 받은 어린이는 복수를 꿈꾼다. 그는 훈육과 규율의 필요성을 파악할 줄 모르며, 다정함도 느끼지 못한다.

그는 어른이 되어서도 여전히 자신을 부당하고 잔인하게 처벌한 사람들에게 보복하고자 하는 간절한 원의에 따라 움직일지 모른다. 하지만 대개는 부모가 어른이 된 그의 삶에서 사라졌을

것이기 때문에, 보복하고자 하는 원의 여러 가지 방법으로 드러날 것이다.

예를 들면, 자기보다 작거나 약한 사람들에게 자기가 처벌받았던 그대로 응징을 가하는 것으로 드러날 수도 있다. 또한 물건을 훔치거나 집안을 난장판으로 만드는 것과 같이 모든 규율을 위반하여 부모를 실망하게 하는 형태로 나타날 수도 있다. 흔히 이것은 금지된 것이면 무엇이든, 금지하는 사람이 누구이며 무엇을 금지하는지 고려하지 않고 저질러 보려는 충동적인 원의일 수도 있다.

어렸을 때 보복적인 증오심을 가졌던 사람은 어른이 되어서도 일상에서 쉽게 만족을 찾지 못한다. 그리고 내면아이의 보복하고자 하는 원의에 사로잡혀 일생을 보낸다. 그들은 흔히 자신이 사랑을 주고받을 수 없다는 사실을 알게 되는데, 이것이 보복하고자 하는 그들의 욕구를 충족시켜 주지는 못한다.

자신의 보복 지향적이며 잔인하기까지 한 충동적 행위의 근원을 깨닫지 못하는 한, 그들이 할 수 있는 것은 단편적인 제어뿐이다. 그들의 응징적인 태도는 다른 사람들을 멀리하게 하고, 다른 사람들이 그들을 두려워하고 기피하게 만든다. 이러한 태도는 흔히 가까운 가족 관계에도 파멸을 초래할 수 있다. 뒤에서 살펴볼 엘레아너의 이야기는 이러한 보복 지향적 충동의 해악을 보여 준다. 이것은 응징적 행위가 결혼 생활에 끼치는 영향과도 관계된다.

보복 지향적인 충동의 가장 특징적이고 명료한 사례는 젊은 범죄자에게서 발견할 수 있을 것이다. 그들의 범죄는 어렸을 때 보복할 수 없었던 과도하고 잔인한 처벌에 대한 복수심에서 비롯된 경우가 많다. 그들은 부모에 대한 맹목적인 증오심에서 사회와 규율을 일종의 보편적인 부모로 여기고 보복하기를 갈구하는 것이다.

그러나 그들의 범죄는 대부분의 보복 지향적인 행위와 마찬가지로, 만족감을 주기보다는 죄책감을 느끼게 하는 경우가 많다. 또한 그들의 '악함'을 확인시키고, 죄책감을 심화하며, 자신을 상처받은 사람으로 만든다. 때로는 범죄자들이 자신의 죄책감과 보복 지향적인 충동을 제어할 필요성을 없애기 위해 공개적으로 자신을 '악한 사람'으로 낙인찍음으로써 스스로를 비난하기도 한다.

이러한 보복 지향적 충동은 뻔뻔스러운 태도, 비난과 독선, 다른 사람들에 대한 응징적 태도, 질투와 시기, 성적인 불장난과 간통 등으로 다양하게 나타난다. 자부심을 고양시키는 생산적인 노력에 투입되어야 할 에너지가 어린 시절의 보복 지향적인 원의를 충족시키는 데 허비되고 있는 것이다.

공포심

응징적인 환경에서 양육되는 사람은 죄책감과 공포심을 느끼며 성장한다. 그는 어느 누구도 신뢰하지 못하며, 자신의 정체가 드러나 처벌받게 될까 봐 두려워한다. 그는 보복하고자 하는 자신의 원의를 두려워하며, 보복 지향적인 감정이 드러날까 봐 두려워한다. 또한 이것은 죄책감과 몰가치감을 더욱 증가시킨다. 그가 보복하고자 하는 원의는 매우 강경하고 잔인하다. 그

는 이것을 제어할 능력이 없다는 사실을 두려워하기 때문에 훨씬 더 강력한 권위로 자신을 처벌하려 할 것이다.

그러므로 어렸을 때 미숙한 충동적 행위로 끊임없이 처벌을 받아 온 사람은, 제 아무리 반항과 허세를 가장한다고 하더라도 흔히 공포심 때문에 내면적인 무력감에 빠진다. 그는 이 모든 충동과 공포, 죄책감을 제어하고 은폐하기 위한 노력으로, 참기 힘든 긴장과 불안을 겪는다.

그는 어려서부터 부모의 심한 응징적 행위로 인해 자신이 '악하다', '착하지 않다'는 점을 확신해 왔다. 그러므로 그에게 유일하게 위안이 되는 것은 응징이다. 또한 자신에게 부모 역할을 할 때 가장 안전하고 유일한 과정 역시 스스로 가하는 자기 응징이다. 그럼에도 그는 어렸을 때나 어른이 되어서나 자신에게 잘못이 없었다는 점과 처벌이 지나쳤다는 점을 알고 있다. 따라서 보복하고자 하는 원의는 점점 커지고, 공포감 또한 커져 복수심에 불타는 충동을 제어하지 못하는 데 긴장과 불안을 느끼게 된다.

만약 이처럼 숨겨진 죄책감과 보복하고자 하는 원의, 공포심과 긴장감을 당신 내면에서 부단히 투쟁하는 것들로 이해한다면, 어린 시절 당신 가정에 응징적 행위가 있었음을 말해 주는 증거가 된다. 당신은 여전히 부모의 가혹한 태도나 엄격한 규율 때문에 그들에게 보복하기를 원할 수도 있지만, 이제부터라도 자신에게 더욱 상냥한 부모 역할을 시작할 수도 있을 것이다.

이따금 응징적인 대우를 받는 어린이가 부모의 태도를 무조건 본받아 자신을 처벌하고, 착한 사람이 되려고 필사적으로 노력함으로써 부모에게 인정받고자 하는 경우가 있다. 그런 어린이가 어른이 되면 독선적인 사람이 되기 쉽다. 그의 보복은 다른 사람들을 '나쁜 사람'이라고 멸시하는 것이다. 또한, 끝없이 이어지는 '도덕화'는 다른 사람들과 멀어지게 한다. 왜냐하면, 그가 부모와 똑같은 식으로 다른 사람들에게 죄책감을 느끼게 하기 때문이다.

그러나 응징적 행위는 무엇보다도 자발성을 파괴한다. 혹독하게 처벌받아 온 사람들은 대부분 몰가치감과 죄책감, 보복하고자 하는 원의, 공포심 등에 속박되어 있기 때문에 자발성을 쉽게 발휘하지 못한다. 자발성은 자신과 다른 사람들을 신뢰하는 능력을 요구하는데, 응징적인 대우를 받아 온 사람들은 자발적인 충동을 두려워한다. 그 충동이 어렸을 때는 별을 불러왔기 때문이다.

일반적으로, 자발적인 즐거움은 그들이 받아 온 처벌 위주의 가정 교육과 지속적인 자기 응징에 의해 사라져 버렸다. 그들은 오직 가혹하게 처벌받은 내면아이에게 상냥하고 이해심 있는 부모 역할을 함으로써 자발적으로 신뢰하고, 느끼고, 움직이는 능력을 되찾을 수 있다.

한편 부부 사이의 불화, 직장 내 고민, 세금 부담, 먼 도시에서 일어난 범죄 기사 등 부모의 삶에서 벌어지는 여러 사건으로 인해 자녀에게 더 엄격한 규율을 적용하기도 한다. 이것은 어린이의 반항과 도전을 불러일으키기도 한다. 이러한 반항, 도전은 흔히 응징을 불러온다.

많은 부모가 자녀에게 큰 적개심을 품는다. 왜냐하면, 자녀들은 부모를 불편하게 하고, 당황하

게 하며, 주의를 기울이기를 요구하고, 부모가 하려는 일을 방해하기 때문이다. 이 점이 바로 어린이가 흔히 적대감의 대상이 되는 이유이다. 또한, 어린이는 자신을 방어하지 못하고 매우 의존적이기 때문에 부모의 좋지 않은 감정의 확실한 발산 처가 된다. 흔히 자녀를 또 하나의 자신으로 여기는 부모는 자녀의 미숙한 행동을 보면 크게 당황해서 가혹한 처벌을 가한다. 부모 자신도 어렸을 때 앞뜰에서 몰래 오줌을 누다가 들킨 적이 있으면서도 말이다. 그들은 자녀를 호되게 매질하면서 “지금 너를 때리고 있지만, 내가 너보다 더 아프다.”라고 소리를 높일 것이다.

게다가 젊은 부모들은 더 미숙한 경우가 많다. 그들은 부모의 문제점과 책임을 자녀의 탓으로 돌리고, 걸핏하면 응징적 행위에 의존한다. 이는 흔히 그들이 자기 부모에게서 받았던 응징적 행위에 대한 직접적인 보복이 된다.

2. 위에서 본 응징적 행위가 어느 정도 부모의 내적 감정에 좌우되어 자발적으로 발생하는 유형이라면, 자녀를 매질하는 것이 부모의 필수적인 책임이며 자녀를 키우는 적절한 방법이라고 믿는 징벌적 행위 유형도 있다. 이러한 신념은 아주 잘못된 것이긴 하지만, 고통스러운 가르침이 곧 훌륭한 가르침이라는 주장을 신봉하게 만든다. 아픔은 기억되기 때문이다.

그러한 부모들은 자신도 그런 식으로 양육되어 왔기에 대개 지나칠 정도로 엄격하다. 그들은 실제로 “규칙을 알고 있겠지? 그리고 그에 따르는 벌도 알고 있겠지? 네가 규칙을 어겼으니 이제 벌을 받아야 해. 아프겠지만 이건 네 탓이야.”라고 말하면서 응징적 행위에 개인적인 감정을 개입시키지 않으려고 노력한다.

사실 대부분의 어린이들은 이러한 규율을 지킬 수 있다고 기대하기에는 아직 미숙하다. 그러나 규율이 가볍게 정해지는 경우는 거의 없으며, 규율을 어겼을 때는 가차 없이 징벌이 뒤따른다. 그러한 가정에서는 흔히 어머니가 그날그날의 규율 위반 사례를 아버지에게 보고하고, 처벌은 아버지가 한다. 이 경우, 심리적인 면에서 보면 가정은 감옥보다 나을 것이 없다.

응징적 행위가 어떻게 일어나느냐 하는 것과 상관없이, 이 행위는 거의 언제나 '가르침으로 일컬어진다. 그리고 매 맞고 야단을 맞는 어린이는 '더 잘 행동하도록 배워야 할 것'이라는 말을 듣는다. 이것은 어린이에게 '착하지 않다'고 말하는 것이다. 처벌이 거듭될 때마다 계속 강조되는 이러한 판결은 많은 사람이 평생토록 징벌을 통해 자신을 꾸짖는 자기 비하의 원인이 된다.

응징적 행위가 부모 자신의 불만족 때문인 경우에는, 부모가 이 행위를 필수적이라고 믿는 경우보다 덜 빈번하게 일어날 것이다. 다만 이 경우에는 아주 과격할 때가 많다. 대개 부모는 자녀의 범칙 행위가 사소했고 자신의 징벌이 부당했다는 점을 즉각 인식한다. 그러면 부모는 자녀를 꾸짖은 데 대한 죄책감을 덜기 위해서 자녀를 지나치게 방임하기도 한다.

응징적 행위가 완벽주의나 지나친 강압의 방식으로 가정을 지배하는 경우는 매우 드물다. 응징적 행위는 매우 일반적이긴 하지만, 대개 다른 태도와 공존하며 부차적인 원인으로 작용한다. 부모의 입장에서는 흔히 어떤 일이 잘못되고 있다고 생각할 때 응징적 행위를 발동한다.

예컨대 응징적 행위는 어린이가 부모의 지나친 요구 앞에서 망설일 때, 또는 어린이에게 더 큰 효과를 주려고 할 때 사용되는 지나치게 강압적이거나 완벽주의적인 태도의 최종 결과일 수도 있다. 이것은 앞에서 말한 것처럼 지나친 방임과 연결되기도 한다. 또는 자녀의 요구에 지나치게 관대하던 부모의 뒤늦은 제동일 수도 있다. 지나치게 유순하거나 방임적인 부모는 대체로 응징적 행위에 큰 죄책감을 느끼기 때문에, 이미 도를 넘어선 '원인이 되는 태도'를 쇠신하려 한다. 또한, 응징적 행위는 거부와 연결되기도 하는데, 이 경우 자녀는 골칫거리이자 부담스러운 짐으로 간주한다. 그런 자녀는 존재만으로도 처벌받는 수가 있다.

또한, 어른의 실망이나 좌절에서 야기되는 응징적 행위는 그다지 일관적이지 않을 때가 많다. 이 경우, 가혹한 정도는 자녀의 잘잘못보다 부모의 내적 기복에 좌우된다. 부모는 자녀의 나쁜 행실에 대해 처음에는 웃어넘기거나 애교로 봐주다가 나중에는 따끔한 말이나 체벌을 가하는데, 자녀의 잘잘못과는 아무 관련이 없으므로 거의 언제나 지나친 것이라고 할 수 있다.

자녀에게 벌을 주는 것이 하나의 교육 방법이라고 믿는 부모들은 오히려 일관성 있는 사람들일 수도 있다. 그들은 자신이 설정한 엄격한 규율을 분명히 알아듣게 하려고 애쓰고, 그것을 매우 엄격하게 집행한다. 그리고 많은 경우에 '잘못한 것에 적합하게 벌을 내리려고 한다. 하지만 그럼에도 부모의 개인적인 감정 기복이 반드시 영향을 끼친다. 또한 그들 자신도 이런 식으로 양육되어 왔기 때문에 세상을 '자기 일은 자기가 해야 하는 냉혹하고 준엄한 장소로 파악하기 쉽다. 부모들이 보여 주는 규제 중심의 규율과 지나친 응징적 행위는 그들의 부모가 보여 준 응징적 행위에 대한 보복인 경우가 많다.

필요 이상의 규제는 어린이의 잠재력 발달에 이롭지 못하다. 예를 들어, 오랫동안 밤 9시를 취침 시간으로 지켜 오던 어린이 중에는 그 시간만 되면 당연히 잠자리에 들어야 하는 경우가 있다. 또한 어린이의 사회 활동이나 체육 활동이 전면적으로 금지되거나, 제한적인 범위 안에서만 허용되는 경우도 있을 것이다. 간단히 말해, 어린이의 사회적·정서적 욕구가 심각하게 무시당할 수도 있다는 말이다.

규율을 일관성 있게 적용한다면, 어린이는 자신이 처벌받아 마땅한 짓을 하고 있는지 알 수도 있다. 하지만 그 어린이는 자라면서 계속 금지된 방향으로, 곧 속이고 거짓말하고 죄를 짓는 쪽으로 이끌릴 것이다. 대표적인 사례 하나가 자녀의 데이트를 부모가 비합리적인 이유로 금지하는 것인데, 이러한 조치가 흔히 난혼을 초래한다.

일부 응징형 부모들이 “나는 한 번도 자녀에게 손 댄 적이 없다.”라고 자랑스럽게 단언한다. 이러한 부모들은 한편으로 응징적 행위의 해악적인 형태, 곧 '지나친 윤리화'를 실행한다. 그러나 어린이의 미숙한 행위에 대해 '나쁘다' 또는 '악하다'고 하면서 윤리적 잣대를 부여하는 것은 어린이를 때리는 것과 똑같은 효과를 낸다.

실제로 수많은 어린이가 이것이 더욱 견디기 어렵다고 말할 것이다. 왜냐하면 부모의 응징은 어린이에 의해 즉시 '자기 응징'이 되고, 더 나아가 끝없이 이어질 수도 있기 때문이다. 그러므로 이러한 응징은 언제나 지나친 것이 되고, 어린이들이 '말하기'를 두려워하는 이유가 된

다. 또한 '윤리'는 어린이의 감정 체계에 자신을 몹시 비하하는 왜곡을 가져온다. 그리고 자녀에게 체벌을 가하는 부모에게서 나타나는 경우도 많다.

모든 응징적 행위는 어린이에게 지나친 죄책감을 느끼게 한다. 그리고 자신이 착하지 않고 쓸모없으며 사랑받을 자격도 없는 존재라고 여기게 한다. '선과 악'의 윤리적 도식은 건전한 자부심을 발달시키기에는 너무도 융통성 없는 구조이다. 다른 형태의 응징적 행위와 마찬가지로, 부모는 응징적 행위를 윤리화하는 과정에서 자녀에게 적개심을 드러내고 자신의 죄책감을 떠넘긴다. 종종 부모의 신앙이나 인정받고자 하는 자녀의 원의가 자녀에게 '심리학적 매질'을 가하도록 오용되기도 한다.

일

사람들이 자신을 응징하는 가장 일반적인 방법은 아마도 일을 통해서일 것이다. 어떤 사람들은 어린 시절에 형성된 보복심을 충족시키기 위해 다른 사람을 혹사하기도 한다.

수많은 사람들이 육체적으로 고된 일을 함으로써 자꾸만 떠오르는 내면아이의 감정, 곧 자기는 악하며 착하지 않다는 감정을 떨쳐 버리려고 애쓴다. 당장 하지 않아도 되는 힘든 청소를 일삼는 가정주부가 그러한 예에 해당한다.

그런가 하면 응징 지향적인 배경을 지닌 사람들을 매료시키는 직업도 있다. 그러한 직업은 매를 맞으며 자란 사람들의 어린 시절과 비슷한 환경을 제공한다. 예를 들면, 모래 채취, 광석 채굴, 부두하역, 트럭 운전, 육체노동과 같이 소위 막노동이라고 부르는 일이다. 이러한 직업은 어린 시절에 잔인하게 매를 맞는 등 가혹하게 처벌받으며 자란 사람들의 마음을 잡아끈다. 힘든 노동을 통해 어렸을 때 경험했던 응징을 스스로에게 계속 가하는 것이다.

많은 사업가들이 복수심을 바탕으로 상대방을 냉혹하게 쓰러뜨리려고 한다. 흔히 이러한 감정이 현재 경영하고 있는 사업으로 이끈 경우도 있다. 그들은 보수나 경력, 자신이 기여할 수 있는 부분보다도 상대방을 굴복시키는 데에 더 관심을 보인다. 어린 시절 침대에 누워서도 잠 들지 못하고 응징형의 부모를 굴복시키고 보복하고자 했던 것처럼, 지금도 잠 못 이루며 경쟁자에게 치명적인 일격을 가하는 상상을 한다. 경쟁이 치열한 사업의 세계에서는 그러한 사람들이 지시를 내리는 높은 지위에 오르는 경우가 많다.

지난날의 응징적 행위에서 비롯된 압박감은 종종 그러한 압박감을 완전히 해소할 수 있는 일을 하도록 강요한다. 예컨대, 어렸을 때 엄격하고 응징적인 대우를 받은 사람들은 흔히 경찰이나 군인, 또는 그 밖에 통제적인 기능을 발휘할 수 있는 직업에 매료된다. 그리고 어린 시절에 형성된 적개심은 자신이 위협을 가하거나 모욕을 주거나 욕설을 퍼부을 수 있는 사람들에게 보복하도록 만든다. 부모가 그들에게 한 것과 똑같은 식으로 말이다.

또한 응징적인 환경에서 자란 이들은 착취당하고 혹사당하는 일에 끌리는 경향이 있다. 흔히 교육 기회가 적었던 이들에게 이러한 경향이 나타나는 것은 지속적인 자기 비하와 몰가치감 때문이다. 그들은 어렸을 때 생각하던 대로 자기가 착하지 않다고, 아무런 권리도 가지고 있지 않다고, 학대받는 것이 자기 몫이라고 생각한다. 수많은 일용직 노동자와 농장 인부들이

이런 식의 자기 평가에 덜미를 잡혀 있다. 이는 다른 사람들이 그들을 착취하고 혹사하는 데에 이용된다. 만약 진정한 자기 평가가 가능해진다면, 그들은 오히려 이러한 사정을 견딜 수 있는 자신의 능력에 자부심을 갖게 될 것이다.

자초된 모욕

몇 가지 사례를 보면, 응징적인 환경에서 자란 여자들은 남편이 충동적이고 선동적인 언행을 하도록 자초한다. 이것은 일종의 자기 응징이다. 여자들은 무엇 때문에 남편에게 모욕을 당하는지 아주 잘 알고 있으며, 때로는 그것을 의도적으로 자극하기도 한다. 그리고 나서 "내가 뭘 한 거지?"라고 말한다. 그들은 한때 부모들이 했던 그대로 자신을 제어하기 위해, 지난날의 응징적인 가정환경을 추구한다.

많은 경우에, 그들이 스스로를 성숙하게 제어하는 것은 감당하기 어려운 일인 듯하다. 대신에 그들은 충동적이고 보복 지향적인 내면아이가 자신의 말과 행위를 떠맡도록 허용한다. 그다음 자신의 충동적인 성향을 만족시킨 데 죄책감을 느낀다. 그것이 하찮은 것이든 몰염치한 것이든 무례한 것이든 말이다. 응징적인 모욕은 그들의 죄책감을 덜어 주고, 자신의 부모 역할을 하는 책임을 떠맡아 준다. 비록 이 모욕에 대해 심하게 불평하기는 하지만 말이다. 그러나 모욕은 또다시 보복적인 원의를 자극하고 어린 시절의 죄책감과 몰가치감을 새롭게 할 뿐이다.

• 응징적 행위에 대한 방어

많은 사람들이 응징적 행위를 어린이를 교육하는 데 실제 필요한 것으로 진지하게 받아들인다. 그들은 어린이가 지체 없이 복종하고 부모가 바람직하다고 생각하는 바를 행하기를, 그리고 부모를 존경하기를 원한다. 그러한 응징적 행위는 어린이의 단련을 위한 교육 방법으로는 거의 실패할 것이며, 불경과 증오, 두려움을 가르치는 데는 거의 100% 성공할 것이다.

응징적 행위는 힘에 대한 존경심을 가르치고, 보복하기 위한 목적에서 힘에 대한 원의를 가지게 할 것이다. 그러나 부모들은 자녀에게 애정 어린 존경을 받기를 원하므로, 증오심으로 가득 찬 존경을 받으면 감정이 상하거나 더욱 응징 지향적인 성향을 띄게 될 것이다.

우리는 부모의 응징적 행위에서 비롯된 최종적인 결과로, 어린이 보호기관에서 정신과 병원, 경찰서, 교도소에 이르는 사회 공공기관을 유지하는 데 엄청난 비용을 지불하고 있다. 이 기관들은 해마다 엄청나게 많은 경비로 필요하다. 그러나 이것도 응징적 행위가 가져오는 불행에는 비할 바가 못 된다.

● 불신, 응징적 행위의 특수한 형태

응징적 행위의 하나인 불신은 자녀가 완전하게 해낼 수 없거나 실패할 거라고 예상하는 부모의 태도를 말한다. 이러한 태도를 지닌 부모는 자신이 등을 돌리기 무섭게 자녀들이 자신의 말을 따르지 않을 것이라고 확신한다. 어린이들은 이 불신을 감지하며, 부모가 예상한 일들을 저지른다. 당신은 이처럼 불신으로 가득 찬 말을 들은 적이 있을 것이다. "그놈은 꼭 제 아버지를 닮았어요. 주책없는 놈이거든요. 당신은 그놈에게서 별다른 면을 기대할 수 없을 거예요."

요." |

부모의 불신은 자기 비하의 특수한 유형을 만들어 낸다. 당신이 만약 자신을 불신한다면 자신이 완벽하게 해낼 수 없다거나 실패할 거라고 예상할 것이다. 오래된 표현에 따르자면, 당신은 시작하기도 전에 맞기부터 할 것'이다. 자신을 불신하는 사람은 두 가지 특징을 보이는데, 하나는 실패하도록 되어 있다는 감정을 유발하는 우울하고 불길한 예감을 한다는 것이고, 다른 하나는 자신을 완벽하게 해낼 수 없고 자신 없는 사람이라고 생각하는 경향을 보인다는 것이다.

불신은 실패를 예상한다는 점에서 대부분의 자기 비하와 뚜렷이 구별된다. 자기 비하는 대개 과거의 노력에 대해 매도하는 입장을 말한다. 여기서 시간적인 요소가 중요한데, 흔히 불신은 아무런 노력도 기울이지 않으려는 이유가 된다. 그러므로 불신은 사람을 특별히 무능력하게 만든다고 하겠다.

반복되는 실패의 구조

자신을 불신하는 사람의 거듭된 실패와 그로 인한 절망감, 모욕감, 의타심, 비참함 등은 때가 되면 매우 뿌리 깊은 자기 멸시를 불러온다. 그 결과 자신의 능력을 가장 불신하는 행위들을 하게 된다. 그는 '본때를 보여 주겠다'는 마음으로, 무모하고 엄청난 일이나 '당장의 인기만을 노리는 연기'를 시도한다. 이로써 지난날의 수치와 비참함을 씻어 버리기를 원하고, 자신의 능력을 자만할 뿐 아니라 다른 사람들의 존경도 받기를 원한다.

그러나 이러한 노력은 과거의 실패에서 오는, 오랫동안 축적되어 온 강력한 자기 멸시에 의해 지시되는 것이므로, 그 시기가 부적절할 수밖에 없다. 또한, 조금이라도 자신감을 느낄 수 있는 분야 대신 가장 능력을 발휘하기 어려운 분야를 자동으로 선택하게 만든다.

이 반항적이고 강제적인 노력은 거의 언제나 더 큰 낙담을 불러온다. 이는 불행의 원인이자 실패하도록 되어 있다'는 증거가 되는 객관적인 실패로 나타난다. 그리고 그 실패는 아무것도 시도하지 않으려는 이유가 된다. 그는 "나는 노력했지만 실패했다. 노력해 봤자 아무 소용이 없다. 나는 성공할 수 없다."라고 말할 것이다.

이렇듯 잘못 계획되고 시의적절하지 않은 노력은 '돌발적인 자기 멸시에 좌우된다. 자신을 불신하는 사람은 흔히 상당한 능력을 가지고 있으며, 자신에게 그런 능력이 있음을 스스로 알기 때문이다. 그러한 사람 중에는 참으로 이지적이고 감수성이 예민하며 유능한 사람이 많다. 그러나 불신이 스스로를 무능하게 만든다.

이렇듯 엄청난 노력과 불가피한 실패로 인해 어떤 일을 성취할 수 있는 무수한 기회가 희생된다. 그다지 거창하지 않은 업적이라면 그의 능력으로 쉽게 이를 수 있을 것이고, 참된 만족을 얻을 수 있을 것이다. 제아무리 하찮은 것이라도, 이러한 경험은 현실적으로 자신의 능력에 대한 불신과 절망, 의타심을 덜어 줄 것이다. 나아가 그가 헤어날 수 없는 자기 불신의 응징적인 수렁을 매워 갈 수 있을 것이다.

어쨌거나 자신을 대하는 새로운 방법을 개발할 때는 감정을 존중하는 것이 중요하다. 이러한

감정을 가지고 있다고 해서 자신을 응징해서는 안 된다. 하지만 우리는 그러한 감정을 가지고 있다는 이유로 자신을 '유치하다', '어리석다', '악하다'고 매도하면서, 스스로를 '착하지 않고 가치 없는 존재'라고 비하하고 처벌한다.

감정을 인식하고 존중하는 것은 우리가 그 감정에 굴복한다는 뜻은 아니다. 대신 그 감정에 제약을 가해야 한다. 그 감정이 우리를 응징하거나, 어른으로 사는 생활을 방해하거나 지배하도록 허용해서는 안 된다.

[친절하지만 단호한 부모의 태도로, 자기 자신과 내면아이에게 이렇게 말해야 한다. "그래, 나는 네가 어떻게 느끼고 있는지 알아. 너는 내가 어리석고 악하다고 생각하지. 네가 과거에 실수를 저질렀을 때 그런 말을 들었기 때문이야. 하지만 나라면 실수를 했다고 해서 자신을 처벌하려고 하지는 않겠어. 나는 조심스러워지려고 노력하고 그 일을 계속해 나가려고 노력하겠어."

내면아이는 자기 비하적인 응징에 익숙해져 있다. 그러므로 당신은 자기 비하를 스스로 제한하는 것이 낫설고 당황스러울 것이다. 그러나 차츰 내면아이의 감정에 좌우되지 않고 느긋해질 것이며, 어른의 삶을 더욱 충실하게 즐길 수 있을 것이다. 당신의 감정은 존중되어야 하지만, 그것이 속해 있는 과거로 제한되어야 할 것이다.

당신이 만약 어린 시절에 응징적 행위를 겪었다면, 자신에 대해 부모 역할을 할 때 두 가지 중요한 문제에 부딪힐 것이다. 첫째는 어린 시절에 겪은 지나친 응징에서 유래하는 죄책감, 착하지 않고 사랑받을 가치가 없다는 감정, 이와 비슷한 자기 비하의 감정이다. 아마 당신은 어른이 되어서도 이러한 감정을 지닌 채로 자신을 계속 응징하려 할 것이다. 특히 실수할 때나 어려서 금지당했던 일을 할 때, 실망하거나 실패할 때 그럴 것이다.

자신에게 살뜰한 부모 역할을 하는 가운데, 이러한 감정을 인식하고 존중해야 한다. 하지만 당신이 보복심에서 충동적으로 욕설을 퍼부를 경우, 이 감정은 원상태로 복귀된다는 사실을 인식해야 한다. "죄책감과 자기 비하는 내가 어렸을 때 생긴 것이며, 현재 내 생활에는 속해 있지 않다. 내가 저지른 실수를 이유로 스스로를 매질하지 않겠으며, 다만 그것을 바로잡고 더욱 주의할 것이다."라고 자신에게 말해야 한다.

만약 이 감정을 존중하는 방식으로 제약을 가하지 않는다면, 자기 징벌은 충동적이고 유해한 방법으로 나타날 것이다. 이는 대개 사랑하는 사람에게 보복하도록 이끌 것이다. 당신은 이 감정을 내면아이에게 속해 있는 것으로 인식하고 이를 존중하는 법을 배워야 한다. 또한 이 감정을 제한하고, 당신의 현재 상태와 어른으로서 성취해 온 바를 존중하는 데 초점을 맞춰야 한다. 그리고 '악하다', '착하지 못하다'라는 감정이 당신의 만족을 파괴하지 못하도록 해야 한다.

자기 비하나 죄책감과 마찬가지로, 강한 보복 지향적 감정 역시 어린 시절의 지나친 응징과 속박에서 생겨난다. 당신은 상처 입히고 박살 내고자 하는 원의를 인식하고 존중해야 한다.