

## - 내면아이 -

지속되는 어린 시절

어디선가, 언제인가 당신은 어린이었다. 이 점은 어른으로 사는 우리의 삶에서 참으로 명백하지만, 겉보기에는 그다지 의미 없어 보이며, 그래서 대개는 간과되고 있는 사실들 가운데 하나이다. 그러나 당신이 한때 어린이었다는 사실은 현재 당신의 삶에서 중요한 의미가 있다.

그런데 우리는 어른이 되려고 노력하면서 자신과 다른 사람들의 입장을 고려하여 어린이로서 자기 생애를 무시하거나 어린 시절을 도외시하고 생략해버리려는 잘못을 범하고 있다. 이러한 잘못은 많은 어른에게 고민과 불행의 근본적인 요인이 된다. 그리고 이것은 우리가 자신을 그릇되게 대하고 있는 일면이기도 하다.

한때 당신이 거처온 어린 시절은 까마득한 옛날에 아득히 먼 곳에 있던, 그래서 한낱 뒷전에 묻혀 있는 존재가 아니다.

당신의 어린 시절은 실제로 그리고 말 그대로 지금도 당신 안에 자리 잡고 있다. 그리하여 당신이 하는 모든 일과 당신이 느끼는 모든 정서 생활에 영향을 끼치고 있다. 이러한 어린 시절의 감정과 태도는 당신이 친구나 동료나 배우자와 맺는 관계뿐 아니라 나아가서 자녀들과 맺는 관계에도 실제로 자주 영향을 끼치고, 그 관계를 지배한다.

또한 이러한 감정과 태도는 당신이 일하고 사랑할 수 있는 역량을 발휘하는 데 지장을 가져오기도 한다. 그리고 이러한 것들은 당신이 느끼는 피로감, 안절부절못하는 태도, 머리를 싸매게 하는 두통, 위장장애의 중요한 원인이 될 수도 있다.

당신의 내면아이는 어른의 세계에서든 그대로 남아 지속된다.

그런데 여기서는 그대로 지속한다.'라는 말보다는 오히려 '무럭무럭 자란다'라는 표현이 더 알맞다고 하겠다.

왜냐하면, 흔히 이러한 내면아이는 마구 발버둥 치고, 고래고래 소리 지르고, 말다툼을 벌이고, 자기가 좋아하는 활동에는 무턱대고 뛰어들고, 자기가 좋아하지 않는 것들은 피하려고 꾸물거리고 속이고 거짓말을 하며, 다른 사람들의 생활을 뒤흔들어놓거나 망쳐놓는 존재이기 때문이다. 아니면 이 내면아이가 어찌면 당신의 성품 중에서 겁 많고 소심하고 내성적인 면으로 나타날 수 있기 때문이기도 하다.

좋은 싫든 간에, 우리는 지난날의 정서적인 분위기에 묻혀서 살아가면서 현재의 삶에 끼어들고 있는 어린이이기도 하고, 동시에 한편으로는 과거를 잊으려고 노력하면서 오로지 현재에만 집착해서 살아가는 어른이기도 하다.

그런데 당신의 내면아이는 당신이 어른으로서 얻는 만족감을 방해하거나 무산시킬 수도 있고,

당신을 난처하게 만들거나 괴롭힐 수도 있으며, 당신을 병들게 할 수도 있고, 당신의 삶을 풍요롭게 해줄 수도 있다.

당신은 자신의 내면아이를 어떻게 다루는가?

당신은 벌써 이러저러한 모양으로 당신의 내면아이를 다루고 있다. 당신이 부딪히고 있는 많은 문제의 이면에는 그런 흔적이 엿보인다.

실제로 우리는 청소년기 이래로 각자의 내면아이를 나름대로 다루고 있다. 그렇지만 당신의 어린 시절이 어른인 당신에게 계속해서 어떤 모양으로 영향을 끼치고 있는지를 이해하지 못한다면, 당신은 성과 없이 지쳐버리고 또한 계속해서 좌절하고 말 것이다.

대부분 사람은 이러한 어린 시절의 감정을 뿌리 뽑으려고 애쓴다. 자신이 어른답지 못하고 유치하다고 자책하거나 경멸하면서 어린 시절의 감정을 부인하거나 무시하거나 잊거나 극복하려고 한다. 그러나 감정의 발달은 그 특성상 어린 시절의 감정을 묻어 두는 것을 불가능하게 만든다.

만약 당신이 자신의 내면아이를 다루려고 노력하고 있지 않다면, 당신은 갈등을 겪거나 고통스러워하거나 고민할 필요가 전혀 없을 것이다. 실제로 그렇게 하는 사람들도 있다.

그런 사람들은 자신의 내면아이에게 어른으로 사는 삶을 내맡기는데, 그렇게 되면 불가피하게 다른 사람들과 맺는 관계와 사회생활에서 심각한 갈등을 불러일으킬 것이다. 예를 들어서 다른 사람의 소유권에 대한 개념이 전혀 없는 어린이가 있다고 하자. 그 어린이는 자기의 관심을 끄는 것이면 무엇이든 다 가지려 한다.

그런데 만약 어른이 되어서도 그런 식으로 행동한다면, 그 사람은 결국 교도소에서 살아야 할 것이다.

그러나 당신이 자신의 내면아이를 이해하고 받아들여야 한다고 해서 이것이 어린이처럼 충동적으로 행위를 하거나 발끈 화를 내도 된다는 것을 뜻하지는 않는다. 그런 사람에게는 제약이 뒤따라야 한다. 이를테면 어떤 부모가 자녀를 보호하기 위해서 건널목의 안전 수칙을 꼭 지키도록 제재를 가하는 것과 같은 제약이 뒤따라야 한다.

바람직하지 않을뿐더러 도무지 터무니없는 듯이 보이는 감정들이 우리의 성인 생활을 통해서 끊임없이 노출되고 있다. 가령, 어떤 경우에는 누군가가 우리의 옷차림을 칭찬하거나 우리를 추켜세우면 우리는 도리어 수줍어할 때가 있다.

우리를 사랑하는 사람들에게 분노를 느낄 때도 있다. 아무런 근거가 없는데도 가게 주인이 우리를 속였다고 생각하거나 이웃 사람이 우리를 두고 이러쿵저러쿵 입방아를 찧고 있다고 의심하기도 한다. 또는 한껏 생각한 끝에 고르고 골라준 선물을 받은 자녀가 시큰둥한 반응을 보일 때 몹시 화를 내기도 한다.

우리의 감정은 이처럼 지나치게 격렬하고 불필요하거나, 비현실적이고 온당치 못할 때가 많다. 그래서 우리는 이러한 감정들과 이 감정들이 불러일으키는 격한 마음의 고통을 감추려고 애쓴다.

그리고 우리를 곤혹스럽게 만드는 이러한 감정들을 부끄럽게 여긴 나머지 부질없는 것이라고 말하며, 이러한 감정들을 갖게 되는 자신을 힐책한다.

그런데 이러한 감정들을 억누르거나 부인하려는 우리의 시도는 실제로는 우리 자신에 대한 불만을 더욱 크게 만들 뿐이다. 나아가서 그러한 자책은 고독감과 소외감을 느끼게 만든다.

이처럼 자신의 감정에 냉소적으로 대처하려는 노력은 반드시 실패로 끝나게 되어 있다. 그러한 노력으로는 본래의 자신으로 되돌아갈 수 없으며 마음의 안정을 찾을 수도 없다.

원치도 않는 이러한 감정들을 제어할 수 없다는 점이 자신은 정말로 무능하거나 유별나거나 적응할 줄 모르거나 아니면 희망조차 없는 신경증 환자는 아닌가 하는 두려움을 불러일으키기도 할 것이다.

그렇다고 이러한 감정들과 두려움에 대해서 누군가에게 심각하게 이야기하자니, 그것이 일을 더욱 그르치는 것처럼 생각되기도 할 것이다. 그래서 우리 가운데 많은 사람이 자신의 감정이 타인들로부터 이해받지 못한다고 생각이 들면 자신이 느끼는 자신의 감정을 나쁘다고 비난한다.

그러나 감정의 이러한 과정은 되풀이되는 것이기에 변민하는 가운데 자신이 혼자이고, 사랑하는 사람들로 부터 소외되거나 격리되어 있으며, 인생살이에 능률적으로 참여할 수 없다는 우리의 의식은 깊어진다.

혼자 있다는 감정은 우리 사회에서 가장 파멸적이고 공통적인 체험 중의 하나이다. 실제로 우리가 느끼는 고독감 대부분은 자신을 대하는 태도에서 기인하는 것일 따름이다. 그리고 자신을 대하는 태도는 주로 우리가 어린 시절에 체험한 가족들의 태도와 정서적 분위기에 의해서 형성된 것이다.

우리는 저마다 나름의 내면아이를, 즉 어린 시절에 길러진 감정과 태도를 지닌 채 살아간다. 그런데 이러한 감정과 태도를 회상한다거나 식별해내기는 쉽지 않을 것이다. 왜냐하면, 어린 시절에 대한 우리의 기억은 선명하면서도 모호하고, 덧없이 사라졌다가도 다시 떠오르며, 겉보기에는 일관성 없이 뒤죽박죽인 것처럼 보이기 때문이다.

당신은 아마도 이런 것들을 기억하고 있을 것이다. 이를테면 교회의 만찬 모임에서 커피를 잔에 넘치게 따르고는 당혹스러워하시던 어머니의 모습, 파티에 차려입고 나갔던 옷, 별난 방식으로 별을 받았던 일, 방 안의 치장, 다른 아이들의 장난감, 카우보이나 간호사에 대해 동경과 같은 기억들 말이다. 그런가 하면 당신은 그런 기억들에 대해서 “아하, 그거야 내가 소싯적에 있었던 옛날 일들 아니오!” 라고 하면서 서 일축해버릴지도 모른다.

그러나 우리는 자신이 언제 어린이의 단계를 벗어났으며, 언제 어른이 되었는지를 기억하지 못한다. 우리의 내면아이는 그 모든 감정과 태도들을 우리의 삶이 끝나는 순간까지 실제로 이어간다.

어른인 당신에게는 이러한 감정들과 태도들이 바람직하지도 않고 또한 이해조차 가지 않는 듯이 보일는지도 모르겠다.

어린이의 정서적인 혼란은 잠자리에다 오줌을 싸거나 식사를 거부하거나 수줍어하거나 발끈성을 내거나 까닭 없이 다른 어린이를 공격하는 식의 행동으로 나타나기도 했다.

그런데 어린이가 그런 반응을 보이는 데에는 부모의 태도가 중요한 요인으로 작용했으며, 따라서 부모가 말썽을 불러일으킬 만한 태도를 바꾸면 어린이의 문제가 되는 행동도 대개는 사라졌다는 것을 알 수 있었다.

어린이가 자신을 스스로 평가하려고 애쓰는 모습을 발견할 수 있었다. 어린이는 말 그대로 자기 부모가 자기에게 보이곤 하는 반응들 때문에 자신이 어떤 사람인지를 그리고 자신에 대해서 어떻게 생각하는지를 감지하게 되었다.

따라서 우리는 어린 시절에 문제점들이 싹트는 데 대해서 추정해볼 수 있으며, 어른이 되어서 어린 시절에 가정에서 체험한 정서적 분위기를 되살리려 할 때 어른으로 사는 삶에서도 그 문제점들이 지속한다고 생각해볼 수 있다.

아동기란 일반적으로 당신이 더 이상은 부모의 지도와 보호를 필요로 하지 않게 되고, 한 인간으로서 독립하여 살 수 있게 될 때 끝나는 성장과 훈련의 시기라고 할 수 있다.

그런데 당신이 정작 어른으로서 행동할 때는 실제로 당신 자신에 대해서 부모 노릇을 하게 된다. 그리고 그런 과정에서 당신은 당신의 부모가 어린 시절의 당신을 대하던 감정이나 태도를 이용한다.

당신의 개인적인 난국을 풀어나가려고 노력하는 가운데 자신에게 이렇게 물어보라.

나는 나 자신에게 어떤 부모 노릇을 하고 있는가?

자신을 비하하며 경멸하는가?

자신을 학대하고 있는가? 아니면 자신을 관대하게 대하고 있는가?

자신에게 너무 많은 것을 기대하며 요구하고 있는가?

이러한 상황에 부닥쳐서 전에 나의 부모가 내게 했던 것과 똑같은 방식으로 자신을 대하고 있는가?”

자신을 대하는 자기태도의 대부분이 자기네 부모의 태도를 그대로 되풀이하는 것이지 자기들이 스스로 굳힌 것은 아니라는 사실을 자주 깜빡하고 있다.

그러한 태도가 자신의 것이 아니라는 사실을 깨닫게 될 때, 당신은 자신에 대해서 그야말로 당신 자신의 것이라고 할 수 있는 태도로 대하기 시작할 수 있을 것이다.

우리는 대개 자신이 더욱 성숙했다거나 어른스러워졌다는 것을 드러내 보이기 위해서 자신의 철부지 같은 짓을 숨기려 든다. 그래서 우리는 감정이 상했을때 그 감정을 억제하지 못하고 내버려 두는 철부지 같은 짓에 대해서 스스로를 질타할 것이다.

어른으로서 현재 이성적이고 분별력이 있으며 어른스럽다고 할 수 있는 안목을 제공한다. 동시에 내면아이는 똑같은 상황을 과거의 가족 관계라는 정서적인 색안경을 쓰고서 바라보는 안목을 제공한다.

“나는 실제로 바라지 않는데도 왜 이런 식으로 행동하고 마는가?” 이런 말은 우리 안에서 내면아이와 현재의 어른이 서로 마찰을 빚을 때면 흔하게 들을 수 있는 생각들이다.

내면아이는 우리가 어른으로서 살아가는 지금도 어린 시절에 익숙해진 분위기에 맞추어 살도록 하려고 끈질기게 노력하고 있다. 이러한 영향으로 말미암아 우리는 현재의 환경과의 관계를 과거에 알았던 환경과 관계에 흡사하게 짜 맞추려 한다.

이것은 어느 면에서는 우리가 잠들고 싶을 때 사용하는 저마다의 방식이 있어서 그 방식대로 이부자리를 둘둘 많다든지 아니면 다시 정리한다든지 하는 것과 크게 다를 바가 없다. 이런 태도를 보임으로써 우리는 어려서부터 지녀온 친숙함에서 오는 안정감을 얻는다.

우리가 어린 시절의 환경과 관계가 전적으로 안락했다고 볼 수는 없을는지 모르지만, 아무튼 우리는 주로 그와 같은 어린 시절의 특수한 분위기를 통해서 인생과 세상에 대해서 배웠다. 우리는 이처럼 특별한 정서적 분위기에 자신을 적용하도록 그리고 그것을 '현실'이라고 일컫도록 배웠다.

결국, 우리는 어른이 되어서도 계속해서 어렸을 때 몸에 익힌 분위기라는 '현실'에 비추어 사물을 보려고 한다.

우리 가운데 대부분은 [걸핏하면 화를 내고 불만이 가득한 어린아이가 부모를 당황하게 만들고 애를 먹임으로써 그들을 지배하는] 모습을 이따금 본 적이 있을 것이다. 이것이 바로 많은 사람이 그 실체를 알지도 못하면서 끊임없이 속으로 겪고 있는 갈등의 한 모습이다.

프레드는 집에서 헬렌이 한두 마디 실언이라도 하면 속절없이 버럭버럭 화를 내고, 심지어는 손찌검까지 한다. 그리고 나서는 아내에게 욕설을 퍼붓는 자신을 비난하곤 한다. 그렇지만 아내에게 화를 내는 그의 성깔은 갈수록 심해지는 것만 같다.

필자의 상담실에서 프레드는 이렇게 물었다. “어째서 내게 이런 일이 생긴 걸까요? 우리가 결혼했을 때만 해도 내가 이렇게는 않았거든요. 그러나 이제는 내가 집에서 사랑을 너무 많이 받고 있기 때문에 이제는 그것을 거절해야만 할 것 같다는 생각이 듭니다. 아내가 나를 사랑

해주려는 낌새라도 보이면 나는 그만 외로워지고 서글퍼지며, 나 자신이나 아내를 주체할 수가 없게 되고 맙니다. 어찌된 일일까요?"

물론 그의 행동은 사리에 맞지 않는다고 할 수 있다. 그렇다면 그에게 무슨 다른 문제라도 있던 말인가? 그렇지도 않다. 프레드는 자기 사업을 잘 이끌어가고 있다. 게다가 주위 사람들은 모두 그를 좋아한다. 다만 그는 자기 아내를 사랑할 수 없을 뿐이며, 그 점이 그가 안고 있는 문제의 전부이다.

당신은 말도 안 되는 소리라며, “프레드가 조금만 더 노력한다면 아내를 사랑할 수 있을 것이다. 그리고 그런 식으로 반응을 보이는 사람이 어디 있겠는가?”이라고 말하는지도 모르겠다. 어쨌거나, 안타깝게도 많은 사람이 자기와 결혼한 배우자에게 그런 식의 반응을 보이고 있다.

그리고 이런 태도는 내면아이가 현재도 자주 문제를 불러일으키고 있음을 말해주는 하나의 예일 뿐이다. 프레드의 내면아이를 살펴보는 것이 그의 행동을 밝히는 데 도움이 될 것이다.

프레드는 아버지가 걸핏하면 심하게 화를 내고, 그 화풀이로 자주 어머니와 자기를 구타하곤 하던 가정에서 성장하였다.

마침내 프레드가 결혼하였을 때, 처음에는 모든 것이 순조로웠다. 그러나 자기만의 가정을 꾸리게 되자, 그는 자기 아버지가 보였던 지난날의 태도로써 자신을 대하기 시작했다. 곧, 자신을 가혹하게 대하기 시작했다.

그리고 이렇게 자신을 가혹하게 대하면서 그는 어렸을 때 아버지가 그를 대할 때 보이곤 했던 방식을 그대로 되풀이하기 시작했다. 또한, 자기 집안에서 타인으로서 유일한 성인인 아내 헬렌에게 화를 내기 시작했다.

처음에는 매력적이고 사랑스러운 아내 헬렌에게 차마 그렇게 하지 못했다. 그러나 아내를 대하는 자신의 태도를 보며 자책하면 할수록, 프레드는 마치 자기 아버지가 자기를 꾸짖을 때 그랬던 것처럼 더욱더 화를 내게 되었고, 급기야는 아내에게 점점 더 화를 내기에 이른 것이다.

그러니까 내면아이가 프레드의 생활을 사로잡아 그가 아내와 사랑을 나누거나 아내에게 애정을 표현하는 것조차도 불가능하게 만든 것이다.

아내를 사랑해야겠다는 프레드의 감정은 자신을 무력하게 만드는 자기 비난의 첫째 단계에 불과했을 뿐이다. 그런 감정은 그가 어렸을 때 당한 꾸지람과 비난뿐이던 가혹한 태도를 되살리는 계기가 되었다.

바꾸어 말하자면, 이것은 그가 어린 시절에 쌓아 올린 분노라는 크나큰 짐 더미에 불을 지른 격이었다. 이런 식으로 프레드의 내면아이는 어른이 된 그의 생활을 지배하게 되었다. 그러니까 이것은 헬렌이 얼마나 매력적이냐 하는 것과는 별개의 문제였으며, 또한 그들 부부가 원만하지 못한 성적인 관계와도 별개의 문제였다.

그런데 이와 같은 문제는 전적으로 어느 한쪽만의 문제가 아니다. 헬렌의 아버지는 '손수 모든 일을 알아서 하는 사람으로서 늘 자기 아내를 도와 집안일을 해주곤 했다. 이런 면에서 프레드는 도움을 주지 못했는데, 헬렌의 내면아이는 이것을 자기에 대한 프레드의 사랑이 부족한 것이라 여겼으며, 그리하여 [교묘하게 프레드를 굶어댐]으로써 한 맺힌 어린 시절의 해묵은 상처를 건드려 프레드에게 화를 내게 했다.

전에 아버지가 자기에게 보였던 가혹하고 비난에 찬 태도를 이제는 자기가 답습하고 있음을 깨닫게 되자, 프레드의 무기력은 점차 사라져갔다. 흥미로운 점은, 프레드가 “나는 헬렌을 사랑해야 한다.”라는 자신에게 하는 다짐을 마침내 그만둘 수 있게 되자 헬렌을 사랑할 수 있게 되었으며, 지난날 구박만 하던 부모의 가혹한 태도에서 벗어나게 되었다는 사실이다.

헬렌 또한 자기 앞에서 어찌할 바를 모르던 프레드의 태도가 자신에 대한 사랑의 결핍을 의미하는 게 아니라는 사실을 깨닫게 되자 프레드의 상처를 건드리고 투정 부리던 일을 그치게 된다.

어린이의 행동을 어린이다운 행동으로 받아들여 주지 못하고 우리의 문화는 어린이들에 대해 항상 좋다. 혹은 '나쁘다'라는 식으로 윤리적인 판단을 내리기를 요구한다.

만약 당신이 어린 시절에 당했던 횡포로부터 자유로워지고 싶다면, 당신은 다음과 같은 점을 객관적으로 살펴볼 필요가 있다. 당신의 어린 시절의 가정에서는 이러한 문화적 태도들이 어떤 역할을 했으며, 당신의 부모는 그러한 태도를 어디까지 답습하였는지 살펴볼 필요가 있다.

그러한 성찰은 또한 당신의 부모가 왜 그렇게 행동했는지를 이해하는 데 도움이 될 것이다. 우리는 대부분 일종의 윤리적인 분위기에서 곧 어린이들에게 건디기 어려운 짐을 지게 해놓고는 어른들 편에서 그것을 짐이라고는 거의 생각하지 않는 분위기에서 성장하였다.

어른들이 어린이들에게 화를 내는 일면에는 부모는 자녀들에게 안락함과 즐거움을 가져다주기 위해서 열심히 일하는데도 자녀들이 사소한 책임에 대해 불평하는 데 대한 꾸중도 자리 잡고 있다.

당신은 어떤 부모가 자기 자녀에게 이렇게 말하는 것을 더러 들었을 것이다. “너는 네 옷도 제대로 챙겨 입지 못하겠니? 나는 너를 잘 키우려고 온종일 땀 흘리게 일을 했는데 도대체 네 녀석은 뭐가 그리 못마땅한지 모르겠구나” 부모님들이 계속해서 이렇게 실망감과 불만을 털어놓는 태도는 어린이에게 죄책감과 무력감을 심어주며 이런 감정은 결과적으로 어른이 되어서도 그대로 반영된다.

당신이 만약 당신 자신의 내면아이의 감정을 관대하게 대함으로써 자신에게 친절하면서도 단호한 부모 구실을 할 수 있다면, 당신은 흔히 겪는 불안이나 긴장이나 짜증 나는 초조함 등에서 벗어날 수 있을 것이다.

그뿐만 아니라 당신이 겪는 긴장과 불안은 대부분 어린 시절 당신의 감정이 그 모습을 드러내지  
나 않을까 하는 두려움에서 그리고 그러한 감정을 억누르고 숨기거나 부인하려는 노력에서  
기인하는 것에 지나지 않는다.

당신이 자신의 내면아이의 감정들을 깨우치는 법을 터득하고, 마치 자상한 부모가 자녀의 감  
정을 받아들이듯이 이 감정들을 존중하고 받아들이는 법을 터득하기란 쉽지 않다.

습관이란 쉽게 바뀌지 않을 것이며, 부모의 태도를 답습하여 자신을 대하는 당신의 습관적인  
태도도 그렇게 빨리 사라지지 않을 것이다.

그러나 계속해서 노력한다면 당신은 나날의 활동에서 나타나는 당신의 내면아이의 감정들을  
받아들일 수 있다.