

내 안에 또 다른 나

www.trueself.or.kr

어린 시절의 감정과 태도는 당신이 친구나 동료나 배우자와 맺는 관계뿐 아니라 나아가서 자녀들과 맺는 관계에도 실제로 자주 영향을 끼치고, 그 관계를 지배한다.



내면아이는 당신이 어른으로서
얻는 만족감을 방해하거나 무산
시킬 수도 있고, 당신을 난처하
게 만들거나 괴롭힐 수도 있으며,
당신을 병들게 할 수도 있고, 당
신의 삶을 풍요롭게 해줄 수도
있다.

내면아이를 이해하고 받아들여야 한다고 해서 이것이 어린이처럼 충동적으로 행위를 하거나 발끈 화를 내도 된다는 것을 뜻하지는 않는다.

많은 사람이 자신의 감정이 타인들로부터 이해받지 못한다고 생각이 들면 자신이 느끼는 자신의 감정을 나쁘다고 비난한다.

혼자 있다는 감정은 우리 사회에서 가장 파멸적이고 공통적인 체험 중의 하나이다.

실제로 우리가 느끼는 고독감 대부분은 자신을 대하는 태도에서 기인하는 것일 따름이다.

어린이의 정서적인 혼란은 잠자리에다 오줌을 싸거나 식사를 거부하거나 까닭 없이 다른 어린이를 공격하는 식의 행동으로 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.

어린이는 말 그대로 자기 부모가 자기에게 보이곤 하는 반응들 때문에 자신이 어떤 사람인지를 그리고 자신에 대해서 어떻게 생각하는지를 감지하게 되었다.

나는 나 자신에게 어떤 부모 노릇을 하고 있는가?

자신을 비하하며 경멸하는가?

아니면 자신을 관대하게 대하고 있는가?

자신에게 너무 많은 것을 기대하며 요구하고 있는가?

나의 부모가 내게 했던 것과 똑같은 방식으로 자신을 대하고 있는가?"

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.

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

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.

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.

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.

서울중독심리연구소