

4부 내면아이

이러한 감정은 내면에서 끓어오르다가, 누군가 당신을 조금이라도 적대적이거나 부당하게 대할 때 격렬하게 터져 나올 수 있다. 이렇게 터져 나오는 보복적 감정은 어린 시절에 겪은 지나친 응징에서 유래한다. 이 감정은 당신이 지나친 보복을 하도록 밀어붙인다. 그러나 이런 감정을 가졌다는 이유로 자신을 비하하거나 처벌하지 말고 감정을 존중해야 한다. 이 감정이 어떻게 생겨났는지 이해하고, 보복은 더 많은 징벌을 가져올 뿐임을 인식해야 한다. 또한, 이 감정을 표현하는 데 어떤 제한을 가할 것인지 이해해야 한다. 당신의 감정적 폭발이 지나치다는 것을 깨달을 때 더욱더 자신을 처벌할 것이기 때문이다.

당신 자신에게 부모 역할을 할 때는 다음과 같이 말해야 한다." 그래, 나는 지금 몹시 화났어. 하지만 이 증오심과 분노는 대부분 나의 내면아이가 지난날의 응징에 대해, 내가 받지 않았어도 될 응징에 대해 나타내는 감정일 뿐이야. 그리고 나머지는 자기 징벌이겠지. 나는 고작 지난날의 원한이나 충족시키려고 더 많은 응징과 적대감을 불러올 일을 하고 싶지는 않아. 그래서 안 돼. 예전에는 내가 그런 식으로 행동했었지. 하지만 나 자신에게 응징형부모 노릇을 할 필요는 없는 거야."

이처럼 당신은 보복적인 감정 표현을 제한하고, 내면아이에게 친절하고 정중한 부모로 행동함으로써 더욱 객관적인 사람이 될 수 있다. 또한, 뒤늦게 죄책감을 느끼고 자기를 비하하는 일 없이 어른으로서 당신의 감정을 더욱 강력하게 표현할 수 있다.

제16장

방치

: 소속감이 없고 소속되기 어렵다는 생각이 든다면

다른 사람들에게 친근감을 느끼거나 어떤 집단에 소속되는 데 어려움을 겪고, 다른 사람들이 당신에게 그다지 중요하지 않다고 여겨 일상적인 관계에서 곁돌고 있다면, 어린 시절의 원인적인 요소로 일단 '방치'를 의심해 보아야 할 것이다. 당신 나름의 주체성이 결여되어 있다고 느끼고, 불안과 고독으로 심한 고통을 받으며, 사람들에게 거리를 두고 대하는 경우도 마찬가지다. 방치의 징후를 암시하는 또 하나의 실마리는 부모의 사망, 이혼, 입원 또는 부모의 특정한 활동이나 무관심으로 인한 장기간의 별거, 특별히 어머니와 떨어져 지낸 경험 등이다.

• 방치란 무엇인가.

방치는 자녀가 욕구를 충족하기 위해 도움을 청할 때 의지할 수 있는 어른과 지속적으로 접촉해야 할 필요가 있음에도, 시간과 관심을 덜 배려하는 부모의 태도를 말한다.

방치는 당연히 누려야 할 부모의 애정 어린 배려가 박탈된 것이다. 방치의 요인은 사회 활동일 수도 있고, 질병이나 알코올 의존, 사업, 죽음, 운동일 수도 있다. 또한 방치는 '죽음'과 같

이 부모로서는 어쩔 수 없는 요인으로 나타나는 경우도 흔하다. 여기서는 '요인'이라는 말이 '태도'라는 말보다 더 적합해 보인다. 그러나 대부분의 경우, 방치는 자녀의 욕구에 대한 적절한 고려를 생략하거나 방해하는 부모의 태도 또는 선입관으로 생겨난다.

우리 가운데 많은 이가 부분적이거나 일시적인 방치로 고통을 받는다. 뒤에서 제시하겠지만, 어린 시절에 겪은 가혹한 박탈이 어른의 삶에 심각한 영향을 미치지만, 시기적으로 부분적이거나 일시적인 방치의 영향은 그리 심하지 않은 편이다. 그리고 다행히도, 극단적인 방치는 거의 나타나지 않았다.

• 착취 성향

어린 시절에 방치로 인해 상처를 받은 이들은 흔히 다른 사람을 착취하는 사람이 되기 쉽다. 누군가에게 제대로 접근할 줄 모르는 그들은 결국 다른 사람을 이용하려 든다. 또한, 자신에 대한 관심과 동정을 자극하는 요령을 잘 안다. 그들은 관심과 애정은 물론, 자신의 노력에 대한 끝없는 배려와 정서적 후원, 심지어 물질적 후원까지 요구할 것이다. 하지만 반대로 그들이 그러한 후원을 요구받는다면, 돌연 그 관계를 파기할 것이다. 방치의 심각한 사례들을 보면, 착취 성향에 의해 좀도둑이나 건달이 되는 경우도 있다. 그들은 인생을 '공갈'이나 '사기'로 보는 경향이 있고, 자신이나 타인에 대해 전박하고 착취적인 방법이 아닌 다른 방법으로 생각할 줄 모른다.

그런가 하면 방치를 겪으며 성장한 어린이와 어른은 비양심적이라는 점이 많은 연구를 통해 드러났다. 이러한 양심의 결여는 하나의 일상적인 관계에서 또 다른 관계로 옮겨 다니도록 조장하는 경향이 있다. 흔히 그들은 다른 사람들과의 관계를 진지하게 생각하지 않기 때문이다. 또한 다른 사람들에 대한 착취를 정상적인 것으로, 심지어 바람직한 것으로 본다. 다른 사람들의 권리와 소유, 감정을 자기가 가질 수 있고 사용할 수 있다고 보는 셈이다. 보울비박사는 심한 방치와 박탈을 겪은 어린이들 사이에 좀도둑질이 빈번했다는 사실을 강조했다. 하지만 그들 대부분이 불우한 환경에서 성장하지는 않았다.

필자의 관찰에 의하면, 한 어른이 잘못된 후에 느끼는 죄책감의 크기와 어렸을 때 겪은 방치의 정도 사이에는 흔히 뚜렷한 관련성이 있어 보인다. 만약 그가 죄책감을 느끼지 않는다면, 어린 시절 방치를 경험했다는 유력한 근거가 있는 셈이다. 만약 죄책감으로 괴로워한다면, 어렸을 때 누군가 친밀한 사람이 있었다고 할 수 있다. 단, 어린 시절에 부모가 곁에 있었음에도 그의 분별없는 행위를 너그럽게 받아 주었기 때문에 죄책감을 느끼지 못하게 된 경우는 예외로 한다.

충동적 행위

방치는 실제로 알려진 적 없는 무언가의 결여이다. 그래서 많은 어른이 방치의 영향력을 인식하는 데 큰 어려움을 겪는다. 여러 사례를 보면, 그들은 '살아 있음'을 느끼기 위해 충동적 행위에 의지한다. 그들은 좌충우돌하며 연애에 빠져들기도 하고 거창한 활동계획을 세우기도 한다. 그러나 대체로 이 모든 것은 순간적인 만족을 제공할 뿐이다.

슬픔의 세 가지 국면

어린이를 부모에게서 떼어 놓는 초기 박탈에 근본적으로 수반되는 것은 어린이가 그 상실에 대해 슬퍼하고 애도하는 과정이다. 이 과정은 상실이 일시적일 때에도 나타나지만, 때로는 어린이가 여러 달 입원해야 하는 때에도 일어난다. 이 과정은 상실 자체이지 상실의 원인이 아니다.

어린이의 슬픔을 깊이 있게 연구한 보울비 박사에 의하면, 어린이는 슬퍼하는 과정에서 세 가지 중요한 국면, 곧 반항·절망·이탈을 거친다고 한다.

처음에는 어린이가 눈물을 흘리고 화를 내며 부모가 돌아오기를 큰소리로 요구한다. 그것이 이루어질 가능성이 있다고 생각하기에 그렇게 하는 것이다. 이런 현상은 여러 날 지속할 것이다. 그렇게 세상에 없는 부모에 대한 생각과 부모가 돌아오기를 바라는 열망에 사로잡힌 가운데, 희망이 점점 줄어들다가 마침내 사라지게 된다. 이것은 절망적인 국면이 시작될 것을 알리는 신호가 된다. 어린이는 자포자기하며 작은 소리로 부모를 그리워하며 흐느낀다. 잠시 동안 어린이는 반항하다가 다시 절망하다가 할 것이다. 그리고 이어서 더 큰 변화가 일어난다. 어린이가 부모를 완전히 잊은 듯 보이는 것이다. 부모가 어린이에게 돌아와도, 어린이는 부모에게 이상할 정도로 무관심하고 부모를 아예 알아보지 못하는 것처럼 보인다. 이것이 이탈의 국면이다.

그는 자신을 버리고 도망가 버렸다고 생각한 어머니에 대해 반항과 분노와 갈망을 표현할 수 없었기에, 이탈의 단계로 급히 들어가 버린 것이라고 보울비 박사는 지적한다. "갈망과 분노는 그의 내부에 감금되었고, 잠재적으로는 활동할 수 있지만 실제로는 세상에서 차단되기에 이르렀다. . . . 그의 감정 가운데 다른 부분만이 발달할 수 있도록 남겨졌다. 그 결과, 정서가 몹시 메마른 사람으로 성장했다."

애도하는 과정에는 수반되지만 어린 시절 이대로 마음속에 갇혀 버린 분노, 절망, 갈망을 그가 좋아하고 신뢰하는 누군가에게 충분히 표현할 수 있다면, 그의 인격은 새로운 균형을 이루게 되고, 과거에 폐쇄되었던 영역에서 기능을 발휘하게 될 것이다.

당신이 어렸을 때 부모를 잃었다면, 분노와 의지할 데 없는 절망, 동경 일부를 생생하게 회상할 수 있을지도 모르고, 여러 해에 걸쳐 그 감정을 부인하려고 애써 왔을지도 모른다. 만약 부모가 당신의 마음을 아프게 하려고 일부러 죽은 것이 아니라는 사실을 충분히 알 나이에 상실을 겪었다면, 당신은 이러한 분노에 대해 부끄러워하고 죄책감을 느꼈을 것이다. 어쩌면 지금도 그렇게 느끼고 있을지 모른다. 그러나 이것은 아주 자연스러운 감정이다.

상실에 대한 아픔은 매우 크다. 그러므로 어린이는 자기를 버린 것처럼 보이는 부모에 대해 분노를 느끼며 복수심으로 가득 찰 때가 많다. 이 공정하지 못한 충격에 대해 앙갚음하기를 원하고, 특별히 다른 심각한 문제나 박탈을 초래한다면, 부모 역시 인간이라는 사실을 망각하고 원한과 증오를 아주 많이 축적할지도 모른다.

소심하고 암전한 남자가 아내에게 여러모로 강요당한 경우를 보자. 아내는 자녀들의 이름으로 남편에게 요구하고 남편을 쥐고 흔드는 자신의 역할을 자랑스럽게 여겼다. 마침내 남편은 반기를 들었고, 급기야 가정을 버렸다. 구호 수당에 의지해 생활을 꾸려나가게 된 아내는 자녀들에게 '너희 아버지는 좋지 않은 떠돌이'라고 상기시켰다. 아버지에게 각별히 사랑을 받았던 맏아들은 하는 수없이 아버지가 맡았던 책임과 허드렛일을 떠맡게 되었다. 맏아들은 아버지를 몹시 원망하면서 이 모든 절망적인 상황을 아버지 탓으로 돌렸다. 또한 분노로 이를 갈면서 "언젠가 그 인간을 붙잡아놓고 '쥐새끼 같은 사람, 기생충 같은 사람'이라고, 그 인간이 우리에게 저지른 일이 무엇인지 알려 주고, 도대체 우리가 그 인간에게 무슨 잘못을 했냐고 따지겠다."라고 다짐하곤 했다.

그는 여러 해가 지나도록 아버지에 대한 보복적인 감정을 잊지 않았다. 20년도 더 지난 어느 날, 그는 아버지가 가까운 도시에 살고 있다는 사실을 알았다. 그는 지체 없이 그 도시로 갔다. 그런데 아버지를 찾아가는 길에, 어쩌면 자신이 아버지를 몰라볼 수도 있고 아버지가 자기를 몰라볼 수도 있다는 것을 깨달았다. 그리고 자신의 과격하고 모진 물음이 아버지에게 상처를 주기보다는 오히려 자신이 우스운 꼴이 될 수도 있겠다고 생각했다. 그래서 아버지에

게 전화를 걸어 자기가 찾아가는 중이라고 알렸다. 잠시 후 아버지가 문을 열고 조용히, 그다지 떳떳하지 못한 듯이 그를 맞이했다. 그는 당시 상황을 이렇게 회상했다.

“나는 마치 그분을 처음 뵈는 것 같았습니다. 나는 그분이 조용하고 세심하며 키가 작은 사람이라는 것을 알았고, 그분이 달아난 이유 또한 알게 되었습니다. 그분은 단지 어머니의 일방적인 요구와 잔소리 그리고 아이들을 견딜 수 없었던 것입니다. 그분은 그런 것을 견딜 만한 사람이 아니었습니다. 나도 그분이 맡았던 모든 책임을 감당해야 했지만, 그것을 모두 해내지는 못했습니다. 이 왜소한 사람은 나의 반만큼도 감당할 수 없었으리라는 것을 그때 알았습니다. 그때 갑자기, 그분에게 우리 가족이 겪은 괴로움을 보상하게 하려던 꿈이 무의미하게 여겨졌습니다. 그분도 나름대로 괴로움을 겪은 것입니다. 그분 역시 상처를 입었습니다. 어렸을 때 그분이 우리를 사랑했다는 것을 나는 알고 있습니다.”

“그래서 나는 그저 그동안 보고 싶었다는 말을 했을 뿐, 잠시 동안 멍한 표정으로 말도 못하고 문간에 서 있었습니다. 마침내 그분이 '모두들 잘 지내니? 어머니는 어떠시니?' 하고 물었습니다. 나는 '별일 없어요. 다들 잘 지내고 있어요.'라고 대답했는데, 순간 하마터면 '당신이 상관할 바 아니잖아요, 이 늙은 양반아!'라고 말할 뻔했습니다. 그러나 그런 말을 하지는 않았습니다. 그분은 '모든 게 다 미안하구나. 하지만 당시에는 그럴 수밖에 없었던 것 같구나'라

고 말했습니다. 나는 '알아요, 알고 말고요.'라고 대답했습니다. 그때 그분이 나에게 미안하다는 말을 하려던 참임을 알았고, 그런 말을 듣고 싶지 않았으나 기어코 그분이 그 말을 하도록 내버려 두었습니다. 나는 멍청해진 것 같은 기분을 느끼며 그저 '알아요, 알고 말고요.'라는 말만 되풀이했습니다. 나는 모자를 움켜쥐고 '자, 됐어요. 나는 다만 아버지가 보고 싶었을 뿐입니다.'라고 말하고서 그곳을 떠났습니다. 나는 그 순간을 여러 해 동안 별려 왔습니다. 그러나 나도 이제 한 남자이고 그분 역시 한 남자임을 알았어요. 그분이 어머니와 원만히 지낼 수 없었다는 사실을 이해했습니다. 그분은 자신을 구하기 위해서 도피할 수밖에 없었던 거예요.

나는 이제 그분을 비난하지 않습니다. 하지만 내 입장에서는 그 감정을 없애 버리기 위해 그분을 만나야 했습니다.“

그러나 방치를 겪은 사람 중에는 이 아들처럼 내면아이의 보복 지향적인 감정을 제거하지 못하는 경우가 많다. 보복적 감정은 부모의 방치에서 오는 것이 아니라, 주로 방치의 결과로서 어린이가 감수해야 했던 징벌에서 온다. 이 아들은 신체적인 박탈은 물론, 한시도 가만두지 않는 어머니처럼 한결같이 응징적인 과도한 책임을 감내해야 했다. 방치는 흔히 응징적인 행위와 결합하며, 보복적인 감정은 수년 내에 해결되지 않는 쪽으로 전개된다.

보복적인 감정이 당신의 과거인 어린이에게 속하는 것인지 당신의 현재인 어른에게 속하는 것은 아니라는 점을 인식할 수 있다면, 당신 나름의 삶을 살아가는 데 의미심장한 한 걸음을 내디딜 수 있을 것이다. 또한, 부모를 한 인간으로 받아들일 수 있게 된다면, 계속해서 지난날의 감정을 돌보느라 힘을 허비하지 않아도 될 것이다. 또한 자신에게 편안한 부모 구실을 함으로써 어린 시절에 방치당했던 불행을 덜 수 있게 될 것이다.

부재 不在 부모에 대한 이상화 理想化

어린이의 상상을 통해서 이상화된 '사랑 넘치는 부모는 어린이가 처한 모든 어려움을 해결해 주고, 어린이의 노력을 인정해 주며, 어린이에게 제약을 가하거나 처벌하는 일 없이 언제나 너그럽게 대해 줄 것이다. 이처럼 이상화된 부모상은 어린 시절의 많은 것에 영향을 준다. 즉 사랑에 대한 갈망, 슬픔과 애도, 양부모에 대한 혐오나 거부 등이 나타나며, 만약 양부모를 좋아하는 것이 친부모를 저버리는 것이라는 생각을 불러일으킬 경우에는 호감에 대한 방어가 나타나게 된다.

부재 부모에 대한 이상화는 어린이가 양부모나 의붓 부모와 적응해 가는 데에도 문제가 된다. 어린이는 '만약 친어머니가 여기 계신다면' 하고 말하며, 이상화된 부모상을 자신의 요구나 희망을 들어주게 만드는 무기로 사용할 수도 있다. 이것은 흔히 성실하고 사랑 넘치는 의붓 부모가 어린이와 친밀한 관계를 맺는 것을 가로막는다. 대개는 의붓 부모가 어린이가 자발적으로 돌아오기를, 이상화된 부모상을 차츰 잊어버리기를 참을성 있게 기다리겠지만 말이다.

그러나 이처럼 공상적인 부모상이 청소년기와 성인기까지 계속된다면, 이성과 친밀한 관계를 맺는 데 방해가 될 수도 있다. 예를 들어 어머니를 '천사 같은 여자'로 이상화한 경우, 대개 다른 여자들을 시시하고 경박하며 죄악으로 가득 차 있다고 생각하게 된다. 성인은 성적인 활동을 하지 않을 테니까 말이다.

그리하여 부모의 부재는 어린이에게 부모를 있는 그대로 한 사람의 인간으로 파악할 기회를 박탈한다. 어린이들은 자연스럽게 부모를 이상화하고, 전능한 존재로 보려는 경향이 있다. 일상생활에서 부모의 장점과 약점을 접하며 부모의 지위를 인간적인 수준으로 낮출 기회를 얻지 못한 어린이는 비인간적인 기준으로 자신과 다른 사람들을 판단하게 될 것이다.

예컨대 아버지가 전사한 경우, 아들은 그 어떤 것도 능가하는 용맹을 갖춘 공상 속의 아버지를 그려 낼지도 모른다. 그러면 자신이 용기 없는 겁쟁이인 데다가 아버지만큼 훌륭하지 않다고 생각하면서 무분별하게 각종 공적을 세우는 데 집중할지도 모른다. 자영업자인 아버지를 둔 어린이는 아버지의 실제 성공 여부와는 상관없이, 누군가에게 고용되어 일하는 것이 자신에게 어울리지 않는다고 생각할지도 모른다.

어머니에 대해 알 기회를 박탈당한 남자는 여성과 자유롭고 친밀한 관계를 이루기 어렵다는 것을 알게 될 것이다. 그의 이상화된 어머니상이 모든 여성을 대하는 비현실적인 기준을 만들어 내기 때문이다. 그가 이상적인 기준에 너무 공상적으로 집착하기 때문에 어떤 여성도 그 기준에 미치지 못할 것이다. 그래서 만나는 여성들에게 실망하고 관심을 두지 않을 것이다. 마찬가지로 어려서 아버지를 잃은 여성은 아버지를 이상화할 것이며, 좋은 결혼 상대가 나타나도 그가 더 좋은 자질을 갖추고 있지 않다는 이유로 거절할 것이다.

• 방치가 성과 결혼 생활에 끼치는 영향

어린 시절에 방치를 겪은 사람은 흔히 사랑, 성, 결혼 생활에 따르는 정서적인 친밀 면에서 큰 어려움을 느낀다. 실제로 성적인 관계나 부부 관계에서 두드러지게 어려움을 겪는 경우, 어린 시절에 방치된 사실이 있음을 강력하게 보여 주는 것이다. 이러한 관계가 충족되기 위해서는 친밀감, 온정, 의미 있는 애정, 배우자와의 동질성 등 일찍이 몰랐던 정서적인 자질이 필요하다.

어린 시절에 정서적 방치를 겪은 사람은 다른 사람들과 맺는 관계를 끊임없이 불만족스러워한다. 그는 사회적인 관계를 피상적으로 유지해 나가도록 배우지만, 정작 본인은 더 깊고 더 가깝고 더 친밀하게 사람들을 만나기를 끊임없이 갈망한다. 그는 이 사실에 놀라고 심지어 두려워할 것이다. 왜냐하면, 자신이 어린아이처럼 보살핌 받기를 간절히 원한다는 사실을 알기 때문이다. 이로써 어른의 삶에 적응하는 것이 어려워지고, 친밀함에 대한 기대를 버리게 될 것이다.

친밀해지고자 하는 그의 욕구는 한 번도 실현된 적이 없기 때문에 끊임없이 자신을 '관계없는 사람'이라고 생각한다. 또한 자신은 어색하게 대처하는 관계를 쉽게 맺는 사람들을 부러워한다. 실제로 그는 "만약 사람들이 나를 제대로 안다면, 내가 어린아이처럼 보호받기를 갈망하기 때문에 나를 완전히 받아들일 수 없다는 사실을 알게 될 것이다. 이 갈망대로 이루어진다면 어른이 되고자 하는 나의 시도가 무너지게 되므로, 나로서는 이것을 받아들일 수 없다."라고 독백한다.

그러므로 방치를 겪은 사람은 보호받기를 원하는 내면 아이의 강력한 요청에 대한 반응으로, 공공연히 친밀해질 기회들을 회피하거나 회피하려고 애쓴다. 이렇듯 초연하고 냉정한 태도는 사실상 관계가 전혀 전개되지 못할 정도까지 상대에 대한 온정과 관심, 애정을 감소시킨다.

그들은 흔히 다른 사람들과 정서적으로 접촉하고 교류하고자 시도하는 가운데 고통을 겪는다.

이러한 측면에서 그들이 애써 노력하는 것은 '내가 정서적인 교류를 쉽게 할 수 있는 사람으로 인식되지 않았으면 한다'는 것이다. 한 사람이 이런 말을 했다. “문제는 내 안에 있는 것 같습니다. 나 자신을 정서적으로 표현하기가 무척 힘듭니다. 내가 그 여자와 친하고 그 여자가 나와 가깝다고 느껴질 때 나는 당황하게 됩니다. 그저 달아나고 싶을 뿐입니다.”

• 방치의 숨겨진 구조

유년기에 방치와 박탈을 겪은 이들의 두드러진 특징 하나는 다른 사람들을 대할 때 초연한 태도를 일정하게 유지한다는 점이다. 흔히 이러한 무관심을 일종의 '벽'이라고 부른다. 이 '벽'에 대해, 이 '벽'이 왜 필요한지에 대해 이해하는 것이야말로 '벽'을 세우려는 당신의 욕구를 줄이는데 도움이 될 것이다.

어린 시절에 박탈을 겪은 사람들은 누군가 자기를 보살피 주기를 바라는 엄청난 갈망으로 가득 차 있다. 이 갈망은 어린 시절 이래로 충족되지 않은 것들이다. 이 간절한 원의를 인식하면 그것을 억누르려고 애쓰겠지만, 곧 다시 대두될 것이다. 그들은 흔히 이러한 갈망에 대해 놀라고 부끄러워한다. 이 갈망은 매우 간절하고 격렬하기 때문에, 자신이 아기처럼 보살핌받을 권리를 상대에게 요구하리라는 점을 안다. 예컨대, 아내에게 자기 어머니가 되어 주기를 원한다는 점을 인식하는 것이다.

그들은 이처럼 엄청난 갈망을 감추고 제지하기 위해 애쓴다. 그래서 이러한 갈망을 촉발하는 모든 관계에서 뒷전으로 물러나거나 관계를 파기하려고 애쓴다. 예컨대, 모성적인 사람을 만나는 것이 한 사람의 성인으로서 삶에 적응하는 데 위협이 되는 수도 있다. 그들은 자신이 어린아이와 같이 행동하도록 허용되고 심지어 격려까지 받으리라고 생각하는데, 이것은 무서운 일이다. 그들은 자존심을 유지하기 위해 그러한 격려를 물리쳐야 한다.

여러 경우에서 보면, 무관심하고 초연한 사람은 자신의 이타적인 갈망이 스스로를 상처받기 쉽게 만든다는 점을 인식한다. 또한, 착취적 유형에 대응할 수 있는 보호책을 신중하게 모색한다.

흔히 '벽'은 애정과 보살핌에 대한 어린 시절의 갈망을 성공적으로 감춘다. 또한 결혼 생활과 성생활에서 자연스럽게 일어나는 정서적인 교류에 만족스럽게 참여하지 못하도록 방해한다.

• 방치당한 내면아이 다루기

방치당한 내면아이는 어머니가 자녀에게 베푸는 것과 같은 궁극적인 사랑과 완전한 수용을 갈망한다. 방치를 겪은 사람은 스스로 이러한 갈망을 표현할 수 없다. 그래서 다른 사람들과 어떤 활동에 참여하고 있을 때조차도 자신을 그 일과 관계없는 사람이라고 생각한다.

몇 가지 측면에서 볼 때, 어린 시절 방치를 겪은 사람은 자신의 내면 아이에게 부모 구실을 하는데 특별한 문제가 있다. 내면아이는 어린 시절에 모성적인 보살핌을 충분히 받지 못했으며, 그 결핍은 현재도 충족될 수 없다. 그는 이러한 아픔을 겪으며 사는 법을 배워야 한다. 어

린 시절에 겪은 박탈의 흔적을 매우 상심한 어린이를 다독거리 줄 때와 같이 상냥한 동정과 사랑으로 받아들여야 한다. 당신이 모성적인 보살핌을 원한다고 해서 자신을 '유치하다'라고 비웃지 말고, 자기 비판적이고 고압적인 자세로 자신을 거스르지 않는 것이 중요하다.

당신은 이러한 감정을 피할 수 없지만, 내면아이에게 부모 역할을 하면서 이렇듯 절실한 감정을 존중할 수 있다. 그러나 이러한 과거의 갈망을 결코 충족시킬 수는 없다. 그러므로 모성적인 역할을 맡아 줄 누군가를 구하려고 하는 내면아이의 노력에 단호히 한계를 정해 주어야 한다. 이 '누군가'가 현시점에서 세월을 거슬러 올라가 지난날의 욕구를 충족시켜 주지는 못할 것이다. 당신의 아내라 하더라도 어른인 당신과의 관계를 파기하지 않고서는 당신의 어머니가 될 수 없다.

만약 당신이 이 같은 유년기 이래의 갈망에 굴복하거나 그것이 당신의 삶을 지배하도록 용인하지 않고 하나의 상처로 받아들일 수 있다면, 비로소 현재의 일상에서 만족을 찾기 시작할 것이다. 이렇게 하는 것이 당신의 내면아이에게 '무엇이나 다 해 주는 어머니'에 대한 약속을 지키는 것은 아니다. 당신이 '무엇이나 다 해 주는 어머니'라는 환상을 따르기를 중단할 때 실제로 만족을 찾을 수 있을 것이다.

이 모든 것은 강한 인내와 단호한 제재, 그리고 내면아이에 대한 진정한 수용을 요구한다.

제17장

거부

: 애써 자신을 고립시키려 한다면

만약 자기 자신은 물론, 어느 누구에게도 받아들여지지 못하고 있다고 느낀다면, 자신을 고독한 늑대나 무법자라고 생각한다면 당신의 내면아이가 아직도 부모의 거부로 고통받고 있는지 의심해 보아야 한다. 종종 친구들에게서 자기중심적이라는 비난을 받거나, 가까운 사람들의 태도를 흔히 곡해하고 그들에게 적개심을 드러내는 경우, 불만과 심한 자기 비하, 의기소침으로 괴로워하는 경우에도 마찬가지다. 그러나 부모의 태도 가운데 거부는 비교적 드문 만큼, 이것이 당신의 내면아이를 괴롭히는 주범이라는 결론으로 비약해서는 안 된다.

거부는 집중적으로 연구된 부모의 태도 중 하나였기 때문에, 거의 모든 사람들의 정서적 난관과 불행을 어렸을 때 '거부당한' 탓으로 돌리는 것이 보편적이었다. 그러나 정신의학적인 연구를 통해 거부가 실제로는 드문 현상이며, '거부'라는 말이 자주 오용되고 있다는 점이 명확하게 드러났다.

거부는 자녀에 대해서 어떠한 범주의 수용도 부인하는, 곧 자녀를 받아들이지 못할 존재이자 원치 않는 짐이며 말썽의 근원으로 대하는 부모의 태도이다. 하지만 부모가 이러한 태도를 보이며 심지어 욕설을 퍼붓는다고 해도, 대체로는 자녀들을 애정과 존중으로 받아들이는 데 최

선을 다한다. 그러므로 진정한 거부는 거의 일어나지 않는 셈이다.

부모가 자녀의 어떤 행동을 금지하거나 반대하고 자녀의 충동적인 욕구를 부인하거나 자녀를 별한다는 단순한 사실이 반드시 부모가 자녀를 '거부하고 있음'을 의미하지는 않는다. 실제로 어린이가 자신이 보호받고 있다는 안도감을 느끼려면 부모가 적절한 제재를 가할 필요가 있다.

- 성장 환경에서 겪은 거부의 인식

당신이 어렸을 때 거부당했다면, 아마도 이미 그 사실을 알고 있을 것이다. 앞에서 자기 어머니에게 돼지라 불리고 바다 한가운데로 들어가라는 말을 들었다고 소개한 여성의 이야기에서, 적개심에 불타는 부모의 거부는 명백하게 기억에 남을 만한 것이었다.

거부에는 미묘하다거나 은밀하다고 할 만한 것이 없다. 한마디로, 당신이 필요하지 않은 존재로 만들어진 것이다. 유명한 가수인 어사 키트 Eartha Kitt는 <목요일의 아이>라는 자서전에서 거부에 관한 전형적인 이야기를 들려주었다. 어사의 어머니는 남편에게 버림받았다. 그 후 어머니는 한 남자와 결혼하게 되었는데, 그 남자는 어사를 포기하는 것을 결혼 조건으로 내세웠다. 쓸모없고 거부당한 존재였던 어사는 어린 나이에 어머니에게 버림받았다.

친척에게 맡겨진 어사는 학대와 멸시를 받으며 우울하고 절망적인 시간을 보냈다. 마침내 그는 교회에서 성가를 부르면서 친척에게 조금이나마 수용되고 인정받을 수 있다는 사실을 알았다. 그래서 그는 노래와 연기에 일찌감치 눈을 돌리게 되었다.

그러나 유명한 가수가 된 후에도, 어린 시절에 겪은 거부라는 상처는 그를 불행하고 비참하게 만들었다. 그는 여전히 애정 어린 인정을 아주 절실하게 원했기 때문에 친구들에게 종종 착취를 당하곤 하였다. 장기간에 걸쳐 단호한 노력을 기울인 끝에 비로소 그는 자신의 내면아이를 이해하고 자신을 가지 있는 인간으로 받아들일 수 있었다.

어린 시절에 거부당한 사람들은 쉽게 감정이 상하고, 원한을 품으며, 적개심을 갖는 경향이 있다. 그들은 자신이 쓸모없다고 굳게 확신하기 때문에 다른 사람들이 일상적인 대화로 간주하는 말에도 거부와 멸시를 느낀다. 또한 자신이 쓸모없는 존재라는 내면아이의 뿌리 깊은 감정을 극복할 수 없으므로 사람들이 우호적으로 제의하는 것들에 대해서도 의심한다. 그들에게는 우호적인 제의가 상처를 주는 또 하나의 거부를 가져오는 계략인 셈이다. 흔히 그들은 자신을 바람직한 동료로 생각해 주는 친구들을 시험한다며 적대적이고 불쾌하게 행동한다. 사람들은 이러한 행동 때문에 그들과 친하게 지내려는 노력을 포기하게 되곤 한다. 그들은 결국 또 한 번의 거부를 체험하게 되는 셈이다. 이는 수용과 애정, 인정을 얻으려고 하는 내면아이의 불안을 충족시키는 일이다.

당신 스스로 사람들에게 거부를 불러일으키는 상황이 자주 일어난다는 사실을 깨닫는다면, 어린 시절 가정에서 거부가 있었는지 없었는지 입증할 수 있는 다른 증거를 찾아야 한다. 이따금 어린이들은 사생아라는 이유로, 피부색 때문에, 부모가 원하던 것과는 다른 성별을 가지고

태어났기 때문에 소외당하기도 한다. 그러나 그렇게 괴로움을 당하는 것 자체로는 영속적인 거부의 증거가 되지 않으며, 그런 어린이들도 대개는 처음부터 사랑을 받는다. 그리고 처음에는 어느 정도 거부를 당하는 어린이들이라도 이내 부모에게 깊이 사랑받고 받아들여진다.

따라서 어른의 삶에서 거부를 입증하는 더욱 중요한 증거는 친구의 말을 오해하거나, 거부에 대한 적개심을 가지고 요구하거나, 사랑받을 만한 사람으로 받아들여지는 것을 불신하거나, 쉽게 상처받거나, 거부당한 내면아이가 자기 비판적인 고통을 불러오는 것과 같이 성격적이고 정서적인 것들이다.

알코올 의존이 때로는 어린 시절에 있었던 거부의 증거가 되는 일도 있다. 이 경우, 술의 힘을 빌릴 때만 자기 비판적인 거부에서 벗어나곤 한다. 그는 다른 사람들과 술을 마시며 유쾌하게 어울리는 가운데, 순간적으로나마 자신이 재미있고 바람직한 인간이라는 느낌을 갖는다. 그러나 거부당한 그의 내면아이는 우정과 온정 한가운데서도 불편하고 불안하며 불신하는 기분을 심하게 느낀다. 그리고 자신이 과연 받아들여지는가를 시험해 보는 등 가증스럽고 싸우기를 좋아하는 사람이 되기도 한다.

이와 같은 행동은 그가 거부당하는 결과를 불러오며, 실제로 친구들에게 따돌림을 받기도 한다. 또다시 자신이 불필요함을 입증한 내면아이는 의기소침해지고 적대감으로 가득 차게 된다. 또한 알코올에 과도하게 의존했다는 사실 때문에 죄스러운 부담감까지 느끼게 된다. 부패하고 고립적인 자기비판은 암담한 모멸감과 자기 증오를 불러온다. 그래서 그는 더욱더 술을 마셔야만 어린 시절에 겪었던 심각한 거부에 대한 감정을 겨우 진정시킬 수 있게 된다.

거부의 기원

만약 당신이 어렸을 때 거부를 겪었다면, 그리고 거부가 어떻게 일어났는지를 이해한다면, 이해로운 태도에서 벗어날 가능성이 커진다. 거부는 당신 부모의 개인적인 문제 때문에 존재한 것일 뿐이며, 당신과는 거의 무관한 것이다. 가장 보편적으로 나타나는 문제는 어머니의 불행한 결혼 생활이다.

자녀를 거부한 어머니들을 대상으로 한 연구에서 어머니들의 95%가 남편에게 실망했다는 사실이 나타났다. 그들은 대개 어린 시절에 거부당한 사람들이었고 그중 일부는 어머니가 될 자격도 거의 갖추지 못한 미숙한 사람들이었다. 그런가 하면 어린 시절에 거부를 겪은 어머니가 자녀에게 보복하게 된 일도 있었다. 이 경우 어머니가 자녀 때문에 사회 활동을 포기해야 했기 때문이다. 그리고 어떤 어머니들은 어떤 근거도, 사실을 확인하려는 노력도 없이 '나쁜 혈통'의 유전을 두려워했다. 또 다른 이들은 임신 때문에 어쩔 수 없이 사랑하지도 않는 남자와 결혼하게 되었다고 생각했다. 일부는 성 성과 임신을 혐오했다. 자신이 자녀를 거부하게 된 원인을 '가족을 제대로 부양하지도 못하면서 싸움이나 하려고 드는 남편 탓으로 돌리는 사람들도 있었다.

이 분야를 집중적으로 연구한 뉴웰 W. H. Newell 박사는 어린 시절 자기 부모에게 적대적인 태도를 지녔던 어머니, 아버지가 같은 성별의 자녀에게 적대적인 태도를 보이는 사례들을 보고했다. 곧, 자기 어머니를 미워했던 여성은 자기 딸을 미워하고, 자기 아버지를 미워했던 남

성은 자기 아들을 미워한다는 것이다.

당신은 이 모든 것에서 기본적인 사실 하나를 깨달을 수 있을 것이다. 곧, 이 가운데 어느 요인도 한 인간으로서의 당신과는 무관하다는 점이다. 만약 당신이 가장 혐오하는 사람이라 해도 당신의 부모에게서 태어났다면, 그 역시 당신과 똑같은 대우를 받았을 것이다.

거부는 성과 결혼 생활에 어떤 영향을 끼치는가?

거부당한 사람에게는 안정적이고 지속적인 관계를 유지할 수 있는 기회를 무산시키는 뿌리 깊은 구조가 있다. 그는 그러한 관계에서 반려자로 받아들여지는 것에 대해 이렇게 말한다. “좋습니다. 당신은 내가 사랑스럽다고, 나를 참으로 원한다고 말합니다. 나도 당신을 원하기 때문에 그 말에 동의합니다만, 나는 당신을 믿지 않습니다.” 그리고 나서 계속 상대방이 잘못하지는 않는지, 자신을 경멸하지는 않는지, 자신에게 무관심하지는 않은지, 신의를 저버리지는 않는지 살피면서 사랑을 시험한다. 불평할 근거를 발견하지 못하는 한, 그는 다소 느긋해지고 행복해질 것이다.

그러나 거부에 대한 불안한 예감도 커진다. 그가 계속해서 상대방을 ‘시험하는’ 등 지나친 압박을 가하기 때문에, 결국 상대방은 분노를 터뜨리게 된다. 이 시점에서 거부당한 사람은 마음에 깊은 상처를 받고, “드디어 진실이 드러나는군요……. 당신은 나를 사랑하지 않고, 전에도 절대 사랑하지 않았다니깐요.”라고 말한다. 마침내 자기비판은 물론, 다른 사람에게 적개심을 가지고 폭언을 퍼붓는 지경에 이르는 '고립된 밀실'로 들어가 버린다. 이것이 그를 더욱 고립시킨다. 이처럼 엄청난 감정 기록은 거부당한 사람들이 맺는 친밀한 관계에서 흔히 볼 수 있는 현상이다. 그들은 상처받게 될 어떤 일을 추구하는 듯 보이며, 결국 깊은 상처를 받아 내면으로 움츠러들거나 스스로를 고립시킨다. 이러한 고립은 언제나 가학적인 자기비판으로 흐르다가 마침내 다른 사람들, 특히 가까운 사람들에게 대해 적대적이고 불신적인 태도를 보이는 지경에 이른다. 이는 어린 시절에 겪은 거부의 재현이다.

어린 시절에 거부를 겪은 사람들은 자신에게 친절하게 대해 주지 않는 사람들, 끊임없이 자신을 멸시하고 신체적인 폭행을 가하며 비웃고 깔보는 사람들에게 깊이 매료되는 경향이 있다. 흔히 객관적인 관찰자들에게는 이러한 성향이 분명하게 보이지만, 거부당한 사람들은 거의 보지 못한다.

거부당한 사람은 계속 이러한 대우를 받으며 깊은 상처를 입지만, 좀처럼 그것을 물리치지 못한다. 불친절하고 잔인하며 가학적인 상대방이 건네는 애정 어린 말 한마디가 그에게는 전부인 셈이다. 사실상 그들이 맺는 친밀한 관계에서 재현되는 것은 잔인하고 응징적인 방법으로 거부당하던 어린 시절의 상황 전체이다. 어렸을 때 이 같은 대우로 심하게 고통을 받았지만, 애정과 배려와 인정을 받을 수 있는 다른 근원들에 눈을 돌릴 수는 없었을 것이다.

어쨌거나 이제 어른으로서 그러한 상황에서 빠져나와 새로운 상대방을 찾는 것은 가능하다. 그러나 그들에게 거부적인 환경은 거의 필연적인 것처럼 보인다. 어린 시절에 거부를 겪은 사

람은 그를 거부할 수밖에 없는 상대방에게 밀착하게 된다. 그 사람만큼 의미 있게 여겨지는 사람은 없다. 여기서 중요한 것은 '거부되는 환경의 유지'이다. 이보다 더 비참하고 불행한 상황이란 거의 상상할 수 없다.

수용과 성취

거부당한 내면아이를 다루는 첫째 단계는 수용과 그 수용에서 나오는 보장을 제공하는 것이다. 당신은 스스로에 대해 수용적인 부모 역할을 함으로써, 자신을 비하하고 호되게 꾸짖고 거부하는 일을 중단해야 한다. 두 팔로 자신을 감싸 쥐야 하고, 당신이 올바르고 사랑스러우며, 가치 있고 능력 있으며, 다른 사람들에게 이바지할 수 있는 자질을 타고났다는 이야기를 스스로에게 들려주어야 한다. 또한 다른 사람들에게 상처를 입히고 거부하고자 하는 소망을 거부당한 내면아이의 감정 가운데 일부로 인식하고 받아들이되, 그 표현을 제한해야 한다. 만약 당신 자신을 가치 있는 존재로 받아들이는 가운데 자기 비하와 자기비판에 한계를 설정할 수 있다면, 이 첫째 단계에 착수할 수 있을 것이다.

둘째 단계에 착수한 후에도 이렇게 해야 한다. 둘째 단계는 거부라는 짓눌린 감정에서 당신을 궁극적으로 끌어올릴 수 있는 단계이다. 이 단계는 당신 자신을 받아들이고, 자신이 재미있고 가치 있는 사람이라는 것을 발견하도록 도와줄 것이다. 또 당신의 문제가 얼마나 어려운지와 관계없이, 당신이 다른 사

람들보다 숙련되게 수행할 수 있는 몇 가지 영역을 확립할 수 있다.

거부를 겪은 대부분의 사람들은 자신이 할 수 있다고 생각하는 것을 일람표에 기록한 다음, 이를 자기비판을 위한 더욱 그럴듯한 이유로 이용한다. 이때 자신의 실제 능력은 중요하지 않다. 이러한 자기비판은 그들의 능력을 제한하며, 어린 시절에 느끼던 거부를 계속 연장한다. 그러므로 우선 한정된 방법을 통해 무언가 성취할 수 있도록 노력해야 한다.

자기 존중의 구축

만약 어린 시절에 거부를 겪었다면, 거부당한 내면아이를 받아들이고 당신의 가능성을 이뤄 나가려 할 때 불안과 고독을 느낄 것이다. 그러나 자기 수용은 당신이 그 불안과 고독을 이겨 내고 무언가를 이뤄 냈을 때 시작된다. 설령 그것이 신체적으로 어른이 되는 데 필요한 것에 불과하더라도 말이다. 이러한 자기 수용을 통해 내면아이의 격렬한 비판을 어린 시절의 거부적인 환경에 대한 안도감을 확립하려는 노력으로 인식해야 한다. 또한 이러한 인식을 내면아이에게 재확인시킬 필요가 있다. 당신이 지닌 재주나 재능은 무엇이든 이용하여 어린 시절의 거부를 극복하는 자기 존중을 순수하게 발달시켜야 한다. 그러한 자부심은 자신에 대해 일찍이 가져 보지 못했던 상냥하고 고무적인 부모 역할을 할 때 생겨난다.

그러나 어렸을 때 거부의 고통을 견뎌 낸 사람이라면 누구도 자기 문제를 과소평가해서는 안 된다. 그러면 오래된 상처가 도질 것이다. 당신은 스스로를 받아들이고 애정을 받아들이는 데 많은 어려움을 느낄 것이며 쉽게 좌절할 것이다. 그럴 때는 이해심 많은 친구나 의사, 성직자

와 상의해 보길 바란다. 여러 사례에서 보았을 때, 그들은 당신이 스스로 부모 역할을 함으로써 자신이 인정받고 사랑받을 만한 가치가 있다는 사실을 깨닫도록 자극하고 격려해 줄 수 있다.

성장 환경에서 체험한 성적 자극에 대한 인식

'어린이는 누구나 부모의 태도에 대항해서 자신의 성적 욕구를 발전시킨다. 성적인 충동은 적절히 인도되기만 하면 개인의 행복과 사회 적응에 이바지할 수 있다. 그러나 이 충동이 잘못 인도되거나 왜곡될 경우 사회적 비난,

정서적 갈등, 불안 등이 나타난다. 성은 부모의 다양한 원인적 태도가 방출되는 영역이며, 실제로 다음과 같이 뚜렷한 양상으로 표현된다. 예컨대, 다른 사람의 복종밖에 모르는 내면아이를 지닌 충동적인 사람은 항상 자신의 성적 욕구가 충족되기를 원한다. 그런가 하면 완벽주의를 추구하는 사람은 언제나 지난번의 행위를 능가하는 성적 행위를 추구할 것이다.

예를 들면, 완벽주의는 어린이에게 큰 걱정을 가져다줄 것이다. 그 어린이는 자위행위를 통해 긴장감에서 벗어나 기분 좋은 해방감을 맛본다. 그러나 이 행위는 금지된 것으로서 죄책감을 불러일으키고 새로운 걱정거리를 가져다준다. 어른이 되어서 완벽한 배우자를 찾지 못한 그는 다시 자위행위를 시작할 것이다. 그렇게 그의 내면아이는 걱정에서 벗어나는 안도감과 해방감을 계속 제공하지만 어른으로서 발전하는 것을 가로막는다. 하지만 그의 문제는 성적 차원에 국한되지 않는다. 이것은 인생을 지배하는 완벽주의의 문제이다.

자연스러운 발달

미국 문화권에서는 인간의 다른 어떤 충동보다도 소아기의 성적 욕구에 더 많은 제재가 가해진다. 다른 영역에서는 적극적이고 진취적인 행동이 칭찬을 받는 반면에 성에 관한 한 어떠한 노골적인 관심이나 활동이라도 반대를 받고 우려를 산다. 또한 성에 관한 관심에는 즉각적으로 제재를 가하며, 관심을 다른 곳으로 돌리거나 금지하기 위한 조치들이 취해진다. 폴리네시아 문화권에서는 무시될 만한 일이 미국 문화권에서는 흔히 부모의 심각한 우려를 유발하는 것이다. 이러한 우려는 흔히 어린이의 성적 욕구는 물론이고, 어른의 성적 욕구를 부인하고 억압하기 위한 시도에서 유래한다.

제1차 세계 대전 직전, 프로이트는 성적 욕구가 사실상 유년기에도 실재한다고 주장했다. 그는 빅토리아 왕조 시대에나 어울릴법한 신화를 타파하고, 어린이의 양육에 관한 많은 논의와 연구를 불러오는 선봉을 불러일으킨 셈이었다. 성적인 감정의 조짐이 아주 어린 나이에 나타난다는 주장은 이제 소아의학, 정신의학, 심리학연구에서 철저히 학문적으로 정립되었다. 이것은 자연스러운 현상이며 어린이에게 아무런 해악도 초래하지 않는다. 어린아이는 자기 성기를 만지거나 주무르는 데서 즐거움을 발견하고, 자라면서 자신의 몸과 다른 어린이들의 몸에 대해 점점 더 큰 호기심을 보인다. 가슴과 엉덩이는 어린이들의 관심의 대상이 된다. 호기심이 강한 3~4세 어린이들이 의사 놀이나 소꿉장난을 하면서 옷 속을 살짝 들여다본다거나 세밀하게 살펴본다거나 상대방의 성기를 만지는 것은 결코 이상한 일이 아니다.

이때는 자위행위를 공공연히 행하기도 하는데, 이것은 셸리 Hale Shirley 박사가 지적했듯이 입, 코, 귀, 머리카락을 만지는 것과 같이 흔하고 습관적인 손장난과 마찬가지로이지, 정서적인 변화이거나 근본적인 대책을 강구할 필요성을 암시하는 것이 아니다. 사춘기 무렵에는 성적 충동이 두드러지게 급증하므로 남자와 여자 모두가 거의 일반적으로 자위행위를 하게 된다. 청년기에 들어서면, 급증하는 성적 충동에 이성애에 대한 큰 관심이 더해진다. 그래서 짝을 찾게 되고, 결혼 관계로 가는 첫째 단계인 데이트를 하기 위해 처음으로 노력하게 된다.

근본적으로 어린이는 자기 부모를 보면서 어떻게 하면 좋은 남편이나 좋은 아내, 좋은 아버지나 좋은 어머니가 될 것이라는 자기만의 생각을 갖게 된다. 또한 어린이는 어릴 적 가정에서 체험한 것을 통해 다른 사람들과 더불어 살아가는 기본 원리들을 배운다. 어린이는 부모가 부모로서 보여 주는 행동을 관찰한다. 그리고 그 관찰로 얻는 것을 합당하다고 여기게 된다. 이것이 어린이가 추구하는 기본적인 형태가 되는 것이다. 어린이는 장래의 배우자를 향한 감정의 기반을 다지기 위해 성별이 다른 부모의 사랑을 체험할 필요가 있다. 동시에 같은 성별의 부모와 자신을 동일시하면서, 어른으로서 나름의 성 역할을 수행할 수 있는 기초를 확립한다.

성적 욕구의 수용은 이처럼 자연스러운 것이고, 두 가지 성별의 정서적 발달을 고루 체험하게 하는 것을 의미한다. 또한 미래의 행복과 안녕을 위한 건전하고 현실적인 근거를 만들어 준다.

여러 해가 소요되는 과정을 이렇게 요약하는 까닭은 부모의 태도가 거의 모든 면에서 자연스러운 발달을 방해하기 때문이다. 성에는 생태적으로 사악하거나 혐오스럽거나 불결하거나 무서운 면이 있을 리 없다. 하지만 일부 부모는 어린 자녀의 성적 감정에 그러한 정서를 주입한다. 수치심, 죄책감, 곤혹스러움, 두려움, 심지어는 무력함까지도 성적 욕구를 부인하거나 금지하고자 하는 불안하고 단호한 노력에서 기인한다.

그러나 무엇보다도 금지와 억압은 성적인 호기심과 환상을 자극한다. 그는 부정되거나 처벌받은 내용을 틀림없이 환상 속에서 철저히 시도해 볼 것이다. 그러한 환상에 탐닉한 후에는 흔히 '하느님이 보고 계시기' 때문에 성적 감정에 죄책감을 느끼고 자책하게 된다. 그의 내면 아이가 성적 감정에 죄책감을 느끼기 때문이다. 자책하면서 걱정하고 두려워하게 된 그는 한편으로 더 많은 성적 환상을 갈구한다.

청교도처럼 엄격한 사람들이 흔히 성적 환상에 빠져든다. 그들은 겉으로는 성을 비난하지만, 실제로는 환상을 통해 의미심장한 만족을 얻는다. 하지만 이내 스스로 타락했다는 죄책감을 느끼게 되고, 더 열심히 성적 욕구를 근절하고자 노력하게 된다.

억압에 의해 생긴 이러한 환상은 어린이의 성적 감정을 지나치게 자극한다. 어린이에게는 환상이 자신의 성적 욕구를 표현하는 방법이 되기 쉽다. 이러한 환상은 어른이 되어서도 내면 아이가 추구하는 성적 활동에서 친숙하고 편안한 기분을 느끼게 한다.

금지는 오히려 호기심을 불러오고, 성적 환상에 지나치게 몰두하도록 인도하며, 성을 비인간화한다. 환상을 통한 만족은 서로 주고받는 정상적인 성적 관계의 발달을 저해한다. 가정에서 부모가 은밀하게 숨기고 금지하는 환경조차도 대개 환상적인 구조의 한 부분으로 이어지는데,

이는 내면아이의 성적 활동에서 본질적이고 매우 중요한 부분이기도 하다.

어렸을 때 성적 욕구가 금지되고 나쁜 것으로 간주하였을 경우, 내면아이는 어른이 되어서도 이처럼 환상적인 성적 활동을 추구하는 경향이 있다. 어린 시절에 억압된 성적 호기심은 어른이 되어서 누드 잡지 따위를 통해 표현되기도 한다. 이것이 유일하게 안도감을 느끼면서 즐길 수 있는 성적 욕구 해소의 한 방법이 되기도 한다. 자신이 알고 존경하는 이성과의 실질적인 성적 상황은 불안과 심지어 공포를 불러일으키기도 한다.

따라서 그러한 시각적 자극은 무의미해지기 쉽다. 환상을 좋아하는 사람은 알려져 있지 않고, 알 수도 없다. 따라서 그러한 성적 활동은 비인간화된다. 또 금지되고 비인간화된 내면아이의 성적 활동인 자위행위도 이와 마찬가지로 계속될 것이다. 그러한 미숙한 행동은 성적인 관계에 큰 만족을 느끼면서 충분히 참여할 수 있는 어른으로 발전하는 것을 저해하기 쉽다.

현실감이 없는 성적 환상에 몰두함으로써 나타나는 성적 불만족과 그 결과로 이어지는 우울하고 자기 비하적인 감정을 여기서다 열거할 수는 없다. 어린 시절의 성적 욕구에 대한 억압이 우리사회에서 보편적으로 일어나는 만큼, 우리 가운데 소수만이 이러한 곤경을 잘 모면해 왔다고 볼 수 있다.

우리는 성적 욕구에 몰두해 있는 문화적 환경에서 살고 있다. 대중 매체는 성의 에로틱하고 육체적인 측면에 초점을 맞추면서 대인적인 측면과 육체적인 측면의 분리를 심화한다. 그리하여 우리 사회에서는 정감적인 상호 교환보다는 분비샘 分泌 선적인 상호 교환이 성적인 관계의 목표로 정해지기 쉽다. 성이 분비선적인 방향으로 흐르면 비인간적인 것이 되기 쉬운데, 이것은 신체적 매력을 지나치게 강조하는 대중 매체의 영향이기도 하다.

그런가 하면 최근 우리의 성적 활동에서 나타나는 비인간화는 광범위하게 퍼진 고독감의 주요 원인이 된다. 또한 환상 속에서 살 필요성을 강화한다. 우리는 지나치게 비인간화된 나머지 누군가에게 말을 하거나 자신의 감정이나 생각을 나눌 수도 없게 된다.

죄책감을 자극하는 과거의 훈계, 그리고 이 훈계의 근거가 되는 부정과 억압이 당신의 성적 발달에 어느 정도 영향을 미쳤는지는 스스로 판단해야 할 것이다. 그것은 당신이 현실에서 만족을 추구하기보다는 성적인 환상에 지나치게 몰두하도록 만들었는가? 당신의 부모가 그러했듯이, 성적인 감정의 존재 자체를 부인하게 했는가? 그것이 성을 육체적인 어떤 것으로 보고 사랑에서 분리하도록 만들었는가?

당신은 성적 욕구를 자연스러운 한 부분으로, 전혀 부끄러워할 필요가 없는 것으로 받아들임으로써 차츰 당신의 성적 생활에 휘방을 놓고 환상을 추구하는 내면아이의 죄책감을 줄여나갈 수 있다. 이렇게 죄책감을 떨쳐 버리고 어른으로서 성적 만족을 충족시킬 권리를 주장하는 것이 처음에는 불안하게 느껴질지도 모른다. 그러나 이렇게 할 때야 자신에 대해 만족을 느끼는 능력을 꺾어 놓고 배우자에게 만족하지 못하도록 방해하는 어린 시절의 속박에서 차츰 해방될 수 있을 것이다.

유혹

어떤 상황은 자연스럽게 과도한 성적 자극을 유도한다. 성별이 다른 부모가 욕실에 들어와서 장난삼아 자녀의 몸을 씻기는 경우가 그 예이다. 이 경우, 자녀가 나이 들어감에 따라 성적인 요소가 점점 농후해지며 유혹적이고 자극적인 경향을 띠게 된다. 또는 어머니가 아들의 성기를 씻기고 살펴보는 것이 유혹적인 계기가 되기도 한다.

한편 거의 모든 부모가 처음에는 멋모르고 자녀들을 데리고 자다가 자녀가 학령기에 이르기 전에 중단한다. 그러나 이것이 지나치게 자극적이라는 사실이 분명해질 때까지 금지 조치가 지연되는 수도 있다. 부모는 이처럼 희롱적이고 유혹적인 자극을 방지하기 위해 자녀가 부모의 침대에 들어오지 못하도록 금지시켜야 한다.

이 습관이 십대까지 연장되면, 그때는 극단적인 자극이 유발되기도 한다. 아버지가 딸과 함께 자면서 심각한 정도의 애무와 성적 자극을 가하는 수도 있다. 비행 청소년을 조사한 연구에 의하면, 조사 대상 여학생 가운데 15%가 아버지와 그런 관계에 있었던 것으로 밝혀졌다. 이 결과는 확인된 경우일 뿐이고, 실제로는 그런 관계가 훨씬 더 많을 것으로 예상된다.

마찬가지로, 어머니 역시 아들이 성적으로 흥분한다는 것을 잘 알면서도 계속해서 아들을 데리고 자기도 한다. 존슨 박사와 로빈슨 박사에 의하면, 그러한 어머니들은 '적대감과 불안감이 뒤섞인 만족'을 체험한다고 한다. 란제리나 반쯤 열린 잠옷 차림을 예사로 보여 주는 희롱적이고 유혹적인 어머니에게는, 아들이 등에 화장품을 발라 주거나 머리를 빗겨 주기를 원하는 것이 그다지 유별난 행동은 아닐 것이다.

이 과도한 자극의 결과로 어린이에게 무슨 일이 일어나는가? 처음에는 어린이가 당황하겠지만 이내 고분고분 따를 것이다. 그러나 결국에는 좌절과 분노가 축적되어, 다음 두 가지 과정 중 하나를 따르게 될 것이다.

1. 비교적 안전하다고 여기는 의존적이고 유아적인 태도와 행동으로 되돌아간다. 이것은 즉시 어린이에게 문제를 일으킨다. 그는 의타적인 어린이로 남아 있으면서 자신을 전적으로 부모에게 내맡긴다. 그런데 이것은 어린이의 정상적인 성장과 발달, 그리고 어른으로서 주체적으로 살아가는 것을 불가능하게 만든다.

2. 남자들의 경우, 여자에 대한 신체적인 공격과 분노를 갖게 된다. 여자들의 경우에는 이것이 흔히 복잡한 난혼의 원인이 된다. 존슨 박사와 로빈슨 박사, 그 밖의 권위 있는 학자들은 근친상간, 특히 아버지와 딸 사이의 근친상간이 공식적으로 보고되는 것보다 훨씬 더 일반적으로 발생한다고 지적한다.

"어쨌거나 어린이들은 자주 근친상간을 상상하거나 공상한다. 사실상 이것이 어렸을 적 환상의 일반적인 유형이다. 이것은 성별이 다른 부모에 대한 어린이의 애정 어린 접촉에서 발전한다. 이러한 관계들이 사실대로 보고될 때, 이 관계의 상상적인 특성은 대개 확립될 수 있다. 과도한 성적 자극이 가해질 때, 이 자극이 반드시 신체적인 상황까지 이르지 않는 수도 있겠지만, 그러한 환상은 어린이의 발달을 제한하고 저해할 것이다...."

부모에게 요청되는 한 가지는 가능한 한 많은 사랑과 애정을 자녀에게 기꺼이 주고자 하는 마음이다. 그러다가 자녀가 성장하면서 다른 사람에게서 사랑과 애정을 찾게 되면 점진적이고 지속적으로 자녀를 기꺼이 떼어 놓고자 하게 된다. 일부 부모는 자신의 결혼 생활에 대한 불만의 결과로, 자녀와 너무 친근한 정서적 유대를 형성해 자녀의 발전을 가로막는다. 이같이 지나치게 자극적인 배려는 자녀의 눈에 같은 또래의 사람들을 불충분하고 하찮은 존재로 보이게 만든다.

만약 당신이 어렸을 때 부모나 다른 어른들에 의해 지나치고 직접적인 성적 자극을 받았다면, 어쩌면 당신은 아직까지도 이성애에 대한 깊은 혐오와 적대감을 잊지 못하고 있을 것이다. 당신이 만약 이러한 상처로 고통을 받았다면, 그 상처가 반드시 영속적이지는 않다는 점과 남자와 여자가 건전한 방법을 통해서 서로 사랑할 수 있다는 점을 인식함으로써 스스로를 도울 수 있다. 당신이 만약 도움이 필요하다고 느낀다면, 이것이 심각한 문제가 될 수도 있는 만큼 주저하지 말고 도움을 요청해야 할 것이다.

●내면아이의 감정 확인

자신에게 새로운 부모 역할을 하는 과정에서 가장 먼저 관심을 가져야 할 것은 당신 특유의 내면아이의 감정을 확인하는 법을 배우는 것이다. 왜냐하면 어린이는 저마다 다르고, 각자 성장한 가정이 다르며, 각자 고유한 특성을 지니기 때문이다.

당신의 내면아이는 몇 가지 면에서 누구와도 다른 특별한 체험을 했다. 이러한 감정과 어린 시절의 갈망을 당연히 존중받아야 할 것으로 중요하게 인식하고, 이 감정을 어른인 당신의 감정과 분리해서 생각할 줄 알아야 한다.

당신은 내면아이의 감정을 인식하고 받아들이는 가운데 자신에 대한 부모 역할을 충분히 알게 되어, 상냥하고 도움이 되는 부모로서 직분을 다할 수 있다. 그러면 당신은 어른으로서 자신의 목표를 성취하는 방향으로 움직일 수 있을 것이다.

실생활에서 당신이 스트레스를 받고 있을 때 내면아이의 감정을 더 쉽게 인식할 수 있을지도 모른다. 당신의 내면아이가 줄곧 당신의 행위를 지배하거나 통제하는 것은 아니다. 그러나 이따금 당신이 지쳐 있거나 병을 앓거나 매우 긴장해 있을 때, 내면아이는 더 쉽게 그 모습을 분명히 드러내 보일 것이다. 아니면 당신이 처한 외적 상황이 어린 시절을 생각나게 할 때, 내면아이의 감정이 뚜렷하게 드러나는 경우가 많다.

그렇다고 내면아이의 역할을 분명하게 파악하기 위해 스트레스가 넘칠 때까지 기다릴 필요는 없다. 과거에 스트레스를 받았을 때 당신이 보였던 반응을 떠올려 보는 것이 정확한 지침을 제공할 것이기 때문이다.

그러니 노트를 펴고 당신이 받은 스트레스와 그에 대한 당신의 반응을 항목별로 기록해 보라. 이것이 내면아이가 당신의 인생에서 수행한 역할을 분명하게 밝히는 첫걸음이 될 것이다. 당신은 자신에 대한 부모 역할을 맡음으로써 당신의 태도와 당신 내면아이의 반응을 모두 예상할 수 있다.

특히 내면아이의 반응을 형성하는 데 관련되는 것으로 보이는 병적인 태도들을 열거해 보길 바란다. 그리고 이러한 태도가 현재 어른으로서 살아가는 당신의 생활을 어떻게 방해하는지 기록하라. 만약 이러한 태도가 깊은 만족을 제공한다면 그것 역시 기록하라. 특별히 오락 활동이 만족을 주는 경우도 있다. 어쨌거나 당신이 변화시켜야 할 태도는 어른인 당신의 능력과 노력을 방해하는 것들이다. 이 같은 태도와 더불어, 내면아이의 출현을 촉발하는 것처럼 보이는 태도들을 적어 두어야 한다.

· 병적인 태도의 분류

당신은 이 책에서 기술하지 않은 부모의 지나친 태도에 시달렸을지도 모른다. 우리는 누구나 어렸을 때 어떤 면에서는 어느 정도 방치당했고, 과잉보호받았고, 가혹하게 처벌받았고, 강압되었고, 완벽해지도록 강요당했으며, 세균을 두려워하도록 강요당했고, 충동적으로 행동하도록 허용되었고, 거부당했다고 할 수 있다. 그러나 중요한 것은 이러한 반응이 지속적이고 지나친 행동의 결과였느냐 하는 것이다. 어떤 태도의 지나치고 지속적인 특성이 그 태도를 병적인 것으로 만든다. 예컨대 세균이 질병을 가져오기는 하지만, 세균을 두려워하는 태도가 지나치면 무능력해진다는 점을 알 필요가 있다.

2. 앞에서 여러 가지 병적인 태도에 대해, 마치 '순수 배양의 형태'로 존재하는 것처럼 기술했다. 그러나 사실상, 이 태도들은 반드시 다른 태도들과 혼합되어 있고, 흔히 하나의 병적인 태도가 또 하나의 병적인 태도를 발생시키는 방식으로 서로 연결되고 뒤섞여 있다. 예를 들어, 완벽주의를 지향하는 부모는 자신의 지나친 요구에 대해 죄책감을 느끼면 지나치게 방임적인 태도로 전환하여 선물 세례를 퍼붓고, 그러다가 또 완벽함을 요구할 것이다. 병적인 태도들이 흔히 밀고 당기는 관계로 연결되는 것은 이러한 양식을 통해서다. 일반적으로 한 가지 지나친 태도는 흔히 원래의 병적인 태도로 초래되는 불균형을 유지하도록 도와주는 다른 태도들을 불러일으킨다.

3. 당신의 어머니와 아버지가 서로 상이한 태도를 취했을 때, 그 태도의 일반적인 면과 특징적인 면을 회상함으로써 내면아이의 감정을 확인할 수 있을 것이다. 한쪽 부모가 지나치게 강압적인 반면에 다른 부모는 지나치게 방임적이고 유약한 것은 전혀 이상한 것이 아니다. 그러한 상황에서 어린이는 자신을 대하는 부모의 태도를 모두 받아들일 것이다. 어떤 태도가 아버지의 것인가? 어떤 것이 어머니의 태도인가? 아마도 부모의 어린 시절 환경이 어떠했는지를 말해 주는 실마리를 찾을 수 있다면, 부모의 태도, 즉 당신이 '물려받은 태도'의 일부를 이루는 것들을 분명히 볼 수 있을 것이다. 당신의 인생에서 중요하게 여겨지는 부모의 태도를 노트에 적어 내려가다 보면, 그 태도들에 서로 모순되는 면이 있음을 발견할 것이다. 어쨌든 이러한 태도는 모두 당신의 특별한 개성의 일부이다. 이 태도들이 어떻게 조화를 이루고 서로 어떤 영향을 미치는지 알아내는 데는 제법 시간이 걸릴 것이다. 당신이 따를 수 있는 최선의 절차는 시간을 할애해서 다음 두 가지를 분명하게 밝히려고 시도하는 것이다. 첫째는 부모의 태도이고, 둘째는 이 태도에 대한 당신의 반응이다.

당신 자신에 대해 부모 역할을 할 때

당신은 어렸을 때 부모의 태도에 자연스럽게 반응했고, 지금도 자연스럽게 반응하며, 당신 편에서 이 태도를 이용한다. 당신은 사춘기 훨씬 이전에 이 태도들을 내재화하고, 자신을 생각하고 다루고 인도하는 방법에 이 태도들을 받아들여 통합하는 과정을 시작했다. 당신을 통제하는 부모의 손길에서 차츰 분리해 나간 사춘기 때에 자신에 대한 부모 역할을 시작한 것이다.

이것은 당신이 의미 있는 방법으로 바꿀 수 있는 과정이다. 현재 당신의 것으로 사용하고 있는 태도가 사실은 '빌려 온 것'이라는 점을 아는 것이 도움이 될 것이다. 이 태도는 당신의 창작물이 아니고, 굳이 이 태도를 사용할 필요는 없으며, 자신에 대한 부모로서 나름의 태도를 개발할 수 있다. 당신 인생의 모든 것을 변화시켜야 하는 것이 아니라, 당신의 만족과 성취를 제한하는 부모의 태도만을 변화시켜야 한다.

이따금 당신은 인생의 모든 것을 변화시켜야 한다고 생각할지도 모른다. 이는 스스로 성취한 바를 과소평가하며 현재 당신의 노력에 덜 만족하고 있다는 것을 가리킨다. 어떤 분야에서 자신의 노력에 만족을 느끼기 시작할 때, 당신은 그다지 풀이 죽어 지내거나 우울해하지 않을 것이며, 모든 것이 변화되어야 하는 것은 아니라는 점을 알게 될 것이다. 당신 자신은 미처 모르고 있다 하더라도, 새로운 태도와 새로운 만족을 찾을 수 있는 요소들을 이미 가지고 있다는 것이다. 당신의 만족과 성취를 제한하는 부모의 태도야말로 변화되어야 할 것들이다.

● 상호 존중

내면아이의 감정을 존중하는 자세로 시작하라. 그러면 당신의 난관을 줄이는 데 큰 진척을 가져올 것이다. 그렇지 않으면 당신은 발전할 수 없다. 다만 자신과 싸우고 자신을 비난하면서 몸부림만 칠 것이다.

● 한계의 설정

당신의 내면아이가 어른으로서 살아가는 당신의 삶에 뒤편을 놓는 시기를 알 수 있는 매우 실질적인 방법이 있다. 이것은 내면아이의 감정 표현을 억제하는 데 중요하다.

예컨대, 당신이 어떤 상황에 대해서 정당화되는 것 이상의 기분과 감정으로 반응하며, 그 상황이 당신을 화나고 괴롭고 초조하게 만들고 자신에 대해 실망하게 만들 때가 있을 것이다. 그럴 때 자신의 내면아이에 대해서, 그리고 이 같은 감정적 격변에서 내면아이가 맡는 역할에 대해서 살펴보아야 할 것이다. 당신의 내면아이가 왜 그토록 강하게 반응하는지 자문해 보라. 그리고 내면아이의 감정 표현에 조심스럽게 제재를 가하라.

만약 당신이 실제로 정당화되는 것보다 더 자주 다른 사람들과 갈등을 빚는다면, 그 원인은 당신의 내면아이에게 있다고 볼 수 있다. 내면아이는 당신 부모의 태도와 외적인 상황 모두에 반응한다. 사람들이 분노 표현에 제한을 둔다면 각자의 어려움을 상당히 줄일 수 있을 것이다.

그들은 어렸을 때 좌절에 대한 포용력을 전혀 발달시키지 못했을 것이다. 또한 부모는 좌절에

대한 분노를 표시하며 나름의 방식을 요구하는 그들에게 굴복하고, 심지어 방관하기까지 했을 것이다. 어른이 된 그들은 내면아이의 감정에 불과한 것을 발산함으로써 다른 사람들과 맺는 관계를 계속 악화시킨다. 그러나 그들이 표현하는 만큼 분노가 일어날 만한 상황이란 거의 없다.

당신은 일을 떠나서 휴식을 취할 필요가 있다. 과도한 일이나 휴식, 놀이는 대개 내면아이의 요청에 의한 결과이다.

또한 유년기의 해묵은 목표는 비현실적이고 소모적인 것이기 때문에 제한되어야 한다. 우리는 이미 이 점에 관해 어느 정도 알고 있다. 카우보이가 되기를 꿈꾸는 소년은 카우보이의 현실에서 어딘가 부정적인 면을 발견하면 그 꿈을 포기할 것이며, 성장하면서 더욱 매력적이고 합리적으로 보이는 다른 이상에 몰두하게 된다.

그러나 몇몇 목표는 쉽게 제거되지 않는다. 예컨대 당신이 어렸을 때 어머니에게 적절한 사랑과 배려를 받지 못했다면, 내면아이는 계속해서 그러한 다정함을 추구할 것이고 어른이 되어서도 건전한 상호 교류보다는 이 다정함을 더 좋아할 것이다. 유년기의 목표는 과거에 속한 것이기 때문에 충족될 수 없다. 이 목표를 추구하는 데 단호하게 제재를 가하는 것이 부모로서 필수적인 일이다.

당신이 어린 시절에 시달린 태도	지금 당신이 할 수 있는 행동
완벽주의·강압	자신에게 부과하는 압박, 요구 사항을 제거할 것
응징·완벽주의·거부	자신을 대하는 방식과 자기비판에 한계를 설정하는 방식에 친절과 존경, 온화함을 더할 것
방임	일을 스스로 성취하려고 하며, 다른 사람에게 의지하려는 의타심을 제한할 것
유약	충동적 행위에 단호하게 한계를 설정하고, 다른 사람의 감정과 권리를 존중하지 않는 경향을 극복하도록 노력할 것
방치·거부·건강 염려증	의식적으로 자신에게 작은 친절을 베풀고 가능하면 자신을 너그럽게 대하며 자기비판을 줄여 나갈 것, 당신의 아픔과 고통에 굴복하지 말 것

이따금 사람들은 이러한 병적 태도에 대해서, 그리고 이 태도가 어떻게 지속하여 왔는지에 대해서 간단히 아는 것만으로도 이 태도를 사라지게 하거나 영향력을 없애는 데 충분할 것으로 생각한다. 그러나 실제로는 아는 것만으로 충분하지 않다. 당신의 내면아이를 새로운 방법으로 다루는 과정에서 의식적이고 지속적인 노력, 훈련과 연결되어야 한다. 이를 통해 비로소 당신은 말썽을 불러일으키는 과거의 태도와 그 태도의 유형을 변화시킬 수 있다.

- 당신이 변화될 때 예상되는 것

이처럼 해묵은 부모의 태도를 변화시키는 일은 인내와 노고를 요구한다. 예전의 태도를 따르기가 훨씬 쉽다. 실제로 이와 같은 태도는 당신에게 친숙하다는 강점을 하고 있어서, 어떤 때는 그것이 옳다고 느껴지기도 할 것이다. 당신은 내면적인 이질감, 편안하지 못하다는 느낌, 심지어는 분명한 불안감까지도 대응할 준비가 되어 있어야 한다. 이와 같은 불안감을 진전의 표시로 볼 수 있어야 할 것이다. 머지않아 자신의 새로운 태도에 익숙해지면서 이질감과 불안감을 해소해 나갈 것이며, 새로운 태도의 이로운 점을 느끼기 시작할 것이다.

당신은 또한 과거의 태도에 계속 끌려다닐 것이라는 점을 예상해야 한다. 한두 가지 경우에 자신을 달리 대하는 데 성공했다고 해서 싸움이 끝난 것은 아니다. 당신은 계속되는 투쟁에 맞설 각오를 해야 하며, 자신이 하나의 유형을 정립하고자 애쓰고 있다는 사실을 인식해야 한다. 당신은 차츰 지난날의 불행에서 벗어났다는 안도감과 새로운 만족을 느끼게 될 텐데, 이것이 당신의 노력을 가치 있게 만들어 줄 것이다. 그러나 과거의 잔재는 늘 존재할 것이며, 당신이 압박을 느끼거나 피곤하거나 몸이 아플 때는 언제든지 그것이 더욱 편안하게 여겨질 것이다.

예방을 통한 만족

대부분의 병적인 태도는 세세 대대로 전해진다. 문제의 소지가 많은 부모의 태도를 변화시킬 수 있는 가장 확실한 측면은, 당신이 현재 또는 장차 당신의 후손에게 영향을 끼치는 것을 막을 수 있다는 점을 아는 일이다.