

[5월 특강]

## 내 자녀가 문제가 있다고 생각하는 부모님들을 위한 세미나

2025년 5월 24일

---

### 1. 자녀를 키우는 길 위에서 부모가 마주하는 두 겹의 어려움

자녀의 마음을 온전히 이해하지 못하는 답답함, 그리고 부모 자신의 마음 깊은 곳에서 올라오는 불안.

이 두 겹의 어려움은, 하나는 외적 대상(자녀)과의 관계에서 오는 현실적인 거리감이며, 다른 하나는 내적 대상(내면화된 부모상, 과거의 자기경험)에서 유래하는 정동적 불안을 의미합니다. 부모는 종종 자녀를 통해 자신의 내적 대상과 재회합니다. 즉, 자녀를 보며 과거의 '상처받은 나' 혹은 '비판적인 부모'의 잔상을 떠올리는 것이죠. 이러한 무의식적 재현은 자녀와의 관계에 그림자를 드리웁니다.

☞ "자녀를 이해하는 일은 자녀를 바라보는 나의 '내면 아이(inner child)'를 먼저 만나는 일이다."

-----

### 2. 자녀를 가지게 된 이유에 대한 다섯 가지 고백

1. 좋은 부모가 되고 싶다.
2. 자녀를 통한 신분상승
3. 노년에 따른 보험적 의미
4. 남들 다 하는 거라서
5. 정서적 위로.

이 다섯 가지는 자녀를 '자기 대상(self-object)'으로 삼는 무의식적 동기의 표

현입니다. 자녀를 통해 이상화된 자기를 실현하거나, 결핍된 정서적 욕구를 충족시키려는 시도는 자녀를 있는 그대로 보지 못하게 합니다. 이때 자녀는 독립된 존재가 아닌, '부모의 내면을 메우기 위한 대상'으로 기능하게 됩니다.

☞ "아이를 사랑한다는 이유로, 나는 내 결핍을 너에게 부여하고 있지는 않은가."

---

### 3. 갈등과 오해를 푸는 확실한 방법

"너에겐 잘못이 없다"고 선언하는 것.

이는 투사된 공격성과 비난을 회수하는 작업입니다. 대상관계 이론에서 부모는 종종 자신의 불안전함, 좌절, 분노를 자녀에게 투사합니다. 그러나 "너에겐 잘못이 없다"는 선언은 그 투사를 멈추고, 자녀를 독립된 내적 세계를 지닌 존재로 인정하는 상징적 행위입니다.

☞ "나는 너를 정죄하지 않는다. 너는 내 감정의 쓰레기통이 아니다."

-----

### 4. '모른다'라는 것에서 시작하라

이야기를 들어준다고 해서 자녀의 요구를 들어줘야 하는 것은 아니다.

진정한 관계는 전지적 시점이 아닌 '모름'의 태도에서 출발합니다.

상호 주관성(inter-subjectivity)을 강조합니다. 부모가 아는 척, 해결하려는 태도를 보일 때 자녀는 자기 감정을 온전히 경험하거나 탐색할 기회를 잃습니다.

☞ "듣는다는 것은 그 아이의 세계에 내가 들어가지 않고 문을 열어주는 일이다."

## 5. 자녀는 부모가 자신을 잘 아는 것을 싫어한다.

자녀는 자기만의 내면세계를 구축하며 ‘나됨’을 추구합니다. 이 과정에서 부모의 해석이나 통제는 자율성을 억압하는 내면화된 초자아로 작용할 수 있습니다. ‘잘 안다’라는 말은 사실상 ‘내 틀 안에 넣겠다’라는 암묵적 강요일 수 있습니다.

☞ "나는 너를 몰라도, 네 곁에 있을 수 있다."

-----

## 6. 부모는 완벽하지 말아야 한다

그럴 때 자녀의 허술함을 귀엽게 봐줄 수 있다.

아이가 완전해지길 바라는 부모는 자신이 불완전함을 견디지 못하기 때문입니다. 자기애적 요구로부터 자유로워질 때, 부모는 자녀의 결함을 있는 그대로 수용할 수 있으며, 이는 자녀에게 조건 없는 사랑을 내면화하는 자양분이 됩니다.

☞ "나의 결함을 사랑할 수 있을 때, 너의 실수도 받아들일 수 있다."

-----

## 7. 자녀가 부모를 미워할 수 있게 하라

건강한 분리개별화 과정의 핵심은 미움과 사랑이 공존할 수 있음을 배우는 것입니다. 자녀가 부모를 미워할 수 있을 때, 그 감정은 공격이 아니라 신뢰의 표현입니다. 그것은 ‘진짜 나’를 표현해도 괜찮다는 신호입니다.

☞ "미움은 진정한 사랑을 만들어 내는 불쏘시게다."

## 8. 시간이 지날수록 부모는 작아지고 자녀는 커져야 한다

이 말은 심리적 분리와 자율성 획득을 말합니다. 초기엔 부모가 자기 대상 역할을 하며 자녀의 세계를 지탱하지만, 점차 자녀가 내면의 안정된 '좋은 대상'을 형성하며 독립해 나가야 합니다. 부모가 '작아진다.'라는 것은 그만큼 자녀가 내면화한 힘이 세졌다는 뜻입니다.

☞ "이제 너는 나 없이도 너 자신일 수 있다."

-----

## 9. 자녀의 말과 행동을 옳고 그름으로 보지 마라

그 행동을 통해 자녀의 '그 무엇'을 알게 되는 기회로 삼아야 한다.

행동은 무의식의 언어입니다. 자녀의 일탈, 침묵, 분노, 무기력은 종종 언어로 표현되지 못한 내면의 아픔과 외로움의 외피입니다. 부모가 판단을 내려놓을 때, 그 속에 담긴 '감정의 진실'에 다가설 수 있습니다.

☞ "아이의 행동은 말이 되지 못한 영혼의 언어다."