

가족은 이상한 창조물이다

비록 하나의 의미 속에서, 바퀴들이 많은 것을 말하고 있지만, 이 바퀴들은 그렇게 많은 서로 다른 스프링에 의해 움직이고, 다양한 원리와 자극으로 다른 것들을 움직이는 분명히 몇 개의 바퀴로 구성되어 있는 단순한 기계가 바로 우리 가족이다. 즉 가족은 하나의 단순한 기계일지라도, 복잡한 하나의 명성과 장점을 지닌다. 그리고 아직까지 네덜란드의 실크 공장 안에 자리하고 있는 것처럼 가족 안에는 기괴한 움직임이 존재한다.

- Laurence Stern(1762), 『트린스트렘 샌디의 삶과 입장』 중에서

가족, 하나로 연결된 모빌 조각

수가 어렵게 알게 된 가족은 단지 단순히 ‘그들 자신의 일을 행하는’ 개인들의 총체 그 이상이였다. 가족은 단지 손이 5개의 손가락과 손바닥의 총체의 합 이상인 것처럼, 가족 안에 함께 사는 사람들의 총체의 합 이상이다. 손 안에 있는 각 손가락은 나머지 손가락과의 관계 속에서 자신의 ‘성격’을 형성한다. 만약 1개의 손가락을 잃으면, 전체 손은 영향을 받게 되고 더 이상 과거처럼 기능할 수 없다. 각 손가락은 상실

에 적응하여 새로운 기능을 익혀야만 한다.

가족도 똑같다. 하지만 손가락보다 훨씬 더 복잡하다. 각 가족원은 모두 성격이 다르지만, 그것은 관계 속에서 가능하다. 당신의 성격은 관계 속에서 가족의 다른 성격들과 반응하면서 형성된다. 그리고 가족의 모든 성격은 당신의 반응 속에서 형성되고 변한다. 모든 가족원은 같은 방에 있는 엄마든 아니면 30년 전에 오스트레일리아로 도망간 종조부 헨리든 간에 어떤 식으로든 다른 가족원에게 영향을 미친다. 가족 안에서 분리될 수 있는 것은 아무것도 없다. 만약 한 가족원이 병이 나면, 다른 구성원들은 영향을 받고 어떤 식으로 가족원의 질병에 적응한다. 그런 뒤 아픈 구성원은 가족원의 변화에 적응하고, 그것은 더 큰 변화를 초래한다. 그것은 매달아놓은 모빌이 바람에 날리고 이동하는 것처럼 계속 변화한다. 한 조각의 모빌이 더해지거나 빠지고, 혹은 중력의 중심으로 향하거나 멀어지면서 움직일 때마다, 모빌의 모든 조각들은 바뀐 부분이 원래의 자리로 돌아오거나 다른 부분들이 스스로 적응할 때까지 균형을 잡지 못한다.

가족원들이 법적인 어려움을 겪거나, 보다 격식을 중요시하거나, 승진하거나, 아이를 갖거나, 혹은 통원치료를 받거나 할 때마다 나머지 가족은 보상을 받는다. 이런 보상은 원래의 변화가 좋은 것이든 혹은 나쁜 것이든 간에 일어난다. 변화 그 자체는 다른 가족원들이 평형을 회복하려고 노력하면서 빠르게 서두름으로써 불균형을 일으킨다.

개인이 가족 안에서 균형을 유지하거나 불균형을 초래하는 방법은 모든 가족원들의 일반적인 건강과 행복을 결정한다.



사례

성인이 된 콘수엘라는 어머니와 매우 친밀했다. 그들은 매일 전화를 하거나 만나서 얘기했다. 어머니가 죽은 후 콘수엘라는 13살 된 딸 마리아와 더 밀착되면서 삶의 불균형을 재조정했다. 마리아와 더 친밀해질수록, 그것은 많은 방식으로 다른 가족에게 영향을 미쳤다. 심지어 딸 마리아와의 관계를 질투하는 남편과 콘수엘라는 점점 더 멀어져갔다. 마리아는 11살 된 여동생과 소원해져만 갔고, 막내 딸은 어머니와 언니의 관계를 질투하게 되었다. 바로 생의 이 시점에서, 마리아는 가족과의 연합을 친구에게로 옮겨갔지만 어머니를 포기할 수 없었다. 그녀는 어머니가 자신에게 의존하는 것에 화가 났지만 그런 감정에 심한 죄책감을 느끼면서 결코 화를 내지 않았다. 심지어 자신에게조차도 화를 내지 않았다. 결국 그녀는 사소한 일에도 짜증을 냈고 의사도 알지 못하는 복통에 시달렸다. 의사는 가족을 가족치료자에게 보냈고, 가족치료자와 가족의 불균형을 허심탄회하게 이야기할 수 있게 했다.

α, fi

1. 과거 20년 동안 당신의 원가족 안에서 일어난 주요한 변화는 무엇인가?
출생, 사망, 결혼, 기출 또는 그 외 다른 변화가 있었는가?
2. 가족원은 이런 변화에 어떻게 반응했는가?
3. 당신이나 당신의 형제자매들은 이런 변화에 얼마나 관여했는가?

비록 우리가 청소년기 이후 가족원들과 어떤 연락도 하지 않고 살았을지라도, 우리의 원가족 안에서 계속되는 균형과 균형의 상쇄는 살아 가는 동안 우리에게 상당한 영향을 미친다. 원가족은 생리적인 욕구 다음으로 우리에게 가장 지대한 영향을 미친다. 아무도 그 영향을 피할 수 없다.

콘수엘라의 사례는 어머니의 죽음이 예측할 수 없었던 방식으로 가족 전체에게 영향을 미친 것이다.

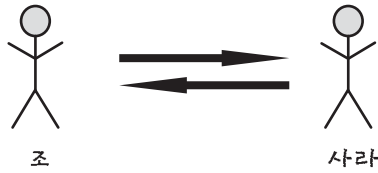
당신의 가족관계가 얼마나 균형을 이루고 있는지 연습해 보라.

! • E, "

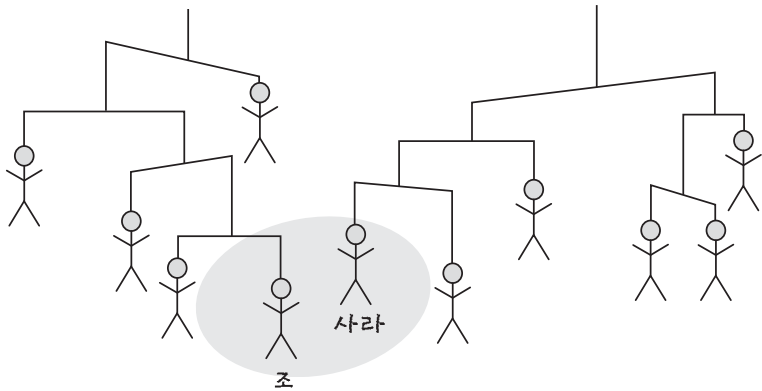
당신이 정상적으로 관계를 맺거나 정서적으로 친근하게 해 왔던 일들을 변화시키거나 멈춰야 한다. 예를 들어, 만약 당신이 정상적으로 아침마다 아내에게 굶바이 키스를 했다면, 또는 직장에서 남편에게 전화했거나 아들이 학교에서 한 일을 매일 물어봤다면, 2주일 동안 그 일을 하지 말라.

- 당신이 생각하기에 이들 중 하나를 바꿔야 한다면 어떤 감정이 들겠는가? 당신의 행동이 실제로 변했을 때 당신은 어떤 느낌이 드는가?
- 다른 사람은 어떤 반응을 보이는가? 겉으로 드러난 반응이 없다면, 그 사람은 어떤 다른 변화를 보이고 있는가? 그 반응에 대해 당신은 어떻게 반응하는가?

두 사람이 결혼할 때, 우리는 개별 존재로서 서로의 관계를 생각하게 된다. 함께 살면서 그들의 행복과 문제는 순수하게 그들 자신의 성격의 산물이고 전적으로 그들에게 달려 있는 것이다. 예컨대, 우리는 다음 그림에서 이 관계에 있는 조와 사라를 보게 된다.



하지만 그 실체는 너무 다르다. 어떤 결혼은 단지 두 조각의 모빌의 연결에 불과하다. 그것이 매우 로맨틱해 보이지 않지만, 조와 사라의 관계는 이처럼 실제로 얽혀 있다.



조와 사라는 그들이 가족 안에서 경험한 산물인 것이다. 삶 속에서 가족이 불균형을 다루는 방법과 가족 내에서 지속되고 있는 것이 그들에게 매우 많은 영향을 준다. 조와 사라는 주로 그들 자신의 가족관계를 통해서 서로를 이해하고 평가한다. 그들의 자기 기대와 서로의 행동에 대한 기대는 그들 자신의 가족 경험에서 나온 것이다. 그들의 결혼은 두 사람이 함께 하는 것 이상의 의미를 지닌다. 그것은 두 가족의 관계가 서로 충돌하는 것과 같다.

이와 같은 경우는 돈 때문에 부부싸움할 때 명확하게 드러난다. “쓰쓰이가 너무 해피요.” 사라가 말한다. “호주머니에 구멍이 뚫린 것 같아요.” 그녀는 은행에 많은 돈을 저금하고 싶어 한다. “돈에 너무 인색해. 즐길 줄을 몰라.” 조는 말한다. “인생을 즐기지 못한다면, 돈이 아무리 많아도 무슨 소용이 있어?”

돈에 대한 태도, 즉 저축과 소비 행동은 원가족 안에서 형성된 것이다. 아마도 그들은 부모와 똑같이 행동하거나 반대로 행동하겠지만, 그들의 태도는 돈에 대한 부모의 사고에 대한 반응에서 형성된 것이다. 사라의 부모는 대공황을 겪으면서 가까스로 돈을 벌었기 때문에 저축의 필요성을 강조했고, 사라는 부모의 생각이 옳다고 생각했다. 조의 부모도 조에게 비슷하게 말해 왔지만 그의 소비를 더 엄격히 제한했다. 그들은 조가 지출을 거의 하지 않아도 그를 무책임한 놈이라고 비난했다. 지금 사라가 조의 소비 행동을 꼬집으려고 할 때마다, 조에게 그것은 부모와의 과거 전투를 상기시킬 뿐이다. 그는 부모에게 했던 행동 그대로 바로 사라에게 응대한다. 자신의 가족 경험을 통해 조는 돈에 대한 사라의 말을 이해하게 된다. 그녀도 똑같이 행동한다.

α, fi

1. 당신을 괴롭히는 현재 친밀한 관계 안에서 어떤 갈등을 겪고 있는가?
2. 당신이 태어난 가족의 경험이나 마찰에 대한 당신의 어떤 반응이 당신에게 흔적을 남길 수 있는가? 예를 들면, 친구 또는 배우자와 함께 있을 때 당신이 갖게 되는 불안함 감정은 무엇인가? 당신이 태어난 가족 안에서 당신 안에 비슷한 감정을 일으키는 사람은 누구인가? 당신이 그들과 감정적으로 해결하는 방법과 2개의 상황 사이에서 어떤 유사성이 있는가?

가족 규칙, 원가족의 규칙을 잘 파악하라

모든 가족과 가족관계는 규칙을 갖고 있다. 규칙은 사람들이 여러 가지 배경과 환경 안에서 그들 자신이 어떻게 행동할 것인가에 대한 일련의 기대다. 규칙은 허용되는 것과 허용되지 않는 것이 있다. 또한 규칙은 지켜지거나 지켜지지 않을 때 그에 따른 결과가 나타난다.

규칙에는 명시적인 규칙과 암묵적인 규칙이 있다. 가족은 각기 다른 많은 종류의 규칙을 개발한다. 명시적 규칙은 쉽게 드러난다. 예를 들면 이런 것들이 있다. “방해하지 말아라.” “제발 말 좀 해라.” “크게 음악을 틀지 말아라.” 가족 내 모든 사람들은 어떤 규칙이 있는지 안다. 그리고 어쩌면 규칙들은 숙고하고 바꾸는 것조차도 솔직하게 얘기될 수 있다.

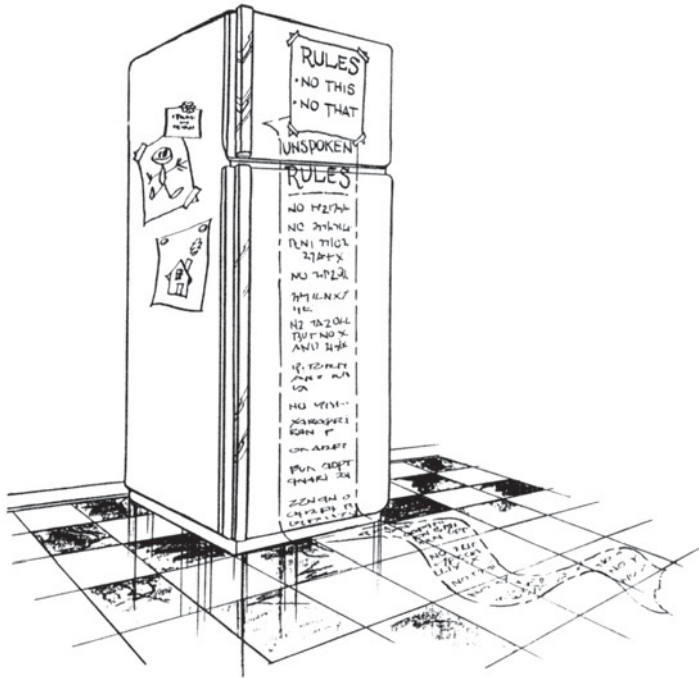
암묵적 규칙은 다르다. 그 규칙들은 아마도 가족원이 이해하고 있거나 심지어 가족원 모두가 동의한 것일지라도, 겉으로 승인한다거나 말하지는 않는다. 간혹 암묵적 규칙을 언급하는 것조차, 강한 신봉자들에게 의해 거부될 수 있다. 예를 들어, 어떤 가족 안에서는 화를 내는 것이 금기일 수 있다. 그리고 가족원들은 어쩔 수 없이 이를 받아들여야 한다. 아무도 이런 식으로 말한 사람은 없지만, 그것은 규칙이다. 어떤 것이 당신 뜻대로 되지 않을 때 당신은 화를 내지 않고, 단지 침통해 할 수는 있다.

다른 가족 안에서는 공포가 허용되지 않거나 혹은 여자들에게만 허용된다. 그 규칙은 다음과 같다. 가족 내 남자가 두려움에 떨 때조차도 그들은 공포를 부정해야 한다. 심지어 그들은 그런 그들 자신에게 대

신 화를 낸다.

어떤 가족에겐 애도가 허용되지 않는다. 그 규칙은 늘 행복한 것처럼 보여야 하고 곤경에 처하면 버텨내야 한다는 것을 암시한다. 이 암묵적 규칙은 우는 아이에게 “잘 될 거야.” 또는 “아기처럼 굴지 말라.” 라고 말할 때 사용된다.

어떤 가족은 다투는 것을 좋아하지 않는다. 가족원들은 항상 순응할 것을 요구받는다. 그 규칙은 다음과 같이 작용한다. 만약에 당신이 화가 나면, 진정하고 미소를 머금고 다시 돌아올 수 있을 때까지 자리를 피한다. 다른 가족은 단지 관계를 촉진시키기 위해서 논쟁한다. 논쟁



암묵적 규칙

이 지나치게 냉정하거나 냉담한 것보다 더 나올 수 있다. 가족원과 다툼으로써 당신 자신을 보호할 수 있다.

~œ, fi

1. 당신의 가족 내에서 솔직하게 인정받고 있는 명시적 규칙들은 어떤 것들이 있는가?
2. 당신은 어떤 암묵적 규칙들을 갖고 있고 그것들에 대해 어떻게 느끼는가?

돈에 관한 조와 사라의 싸움에서는 소비와 관련된 그들의 다른 태도가 단지 문제였다. 그들은 또한 원가족 안에서 갈등을 해결하는 방식이 다르다는 것을 알게 되었다.

조가 돈을 저축하는 것에 큰 의미를 부여하지 않는다고 사라에게 분명하게 말했을 때, 그녀는 더 혼란스러웠고 화가 났다. 그녀는 화가 났고 마음에 상처를 입었다. 그녀는 말한다. “당신은 우리 가족의 미래는 안중에도 없어요.” 사라의 말은 그의 원가족 안에서 그렇게 행동하지 않았던 조를 당황하게 만들었다. 그는 긴장해서 아내를 진정시키려고 다음과 같이 말했다. “당신이 좀 진정되면, 다시 얘기하지.” 조가 의도한대로 잘 되지 않자, 그는 결국 아내와 말을 하지 않기로 했다. “당신 지금 미쳤어. 이성을 잃었다고. 진정이 되면 다시 얘기해.” 사라는 조의 행동에 대해 그의 생각을 이해할 때야 비로소 남편과 얘기할 수 있을 것이라고 생각했다. 그러자 그녀는 문제를 해결하려는 남편의 방법과 생색내는 투의 남편의 행동 모두에 화가 더 치밀어 올랐다. 그녀에게 그 문제는 잊어버리고 싶은 것이었고, 그 후 그들은 종종 그렇게 행

동했다.

조는 원가족 내에서 갈등을 감정적으로 다루지 않았다. 사람들은 잠시 직면하여 문제를 확인한 후 웃으며 다시 만날 수 있을 때까지 각자 흩어져 있다가 나타났다. 그 화제는 다시 논의되지 않았고, 합의된 결정도 분명히 없었다. 사라는 원가족 내 갈등이 있을 때, 사람들은 그 자리에서 그 문제를 해결하려고 했다. 큰 소리로 언성을 높인 후에야 싸움은 끝났고, 사람들은 아무 일이 없었다는 듯이 다시 평화롭게 지냈다. 종종 싸움의 결말에는 하나의 결정이 내려졌다.

이 사례에서, 조와 사라는 그들의 갈등을 해결하는 방법에서도 서로 다른 기대를 갖고 있다. 두 원가족의 모빌이 서로 충돌한 것이다. 조는 사라가 가족 규칙에 따르지 않는다고 생각했다. “아내가 날 사랑한다면, 그렇게 고향 치지는 않았을 거야. 아마 더 조심했겠지. 사랑은 화내고 소리 지르는 것이 아니야.”

반면 사라는 혼자 한탄한다. “남편이 정말로 날 사랑한다면, 나를 무시하고 깔보지 않고 진심으로 이 문제를 함께 걱정했을 텐데. 그는 더 사려 깊게 행동했어야 했어. 사랑은 서로 큰 소리를 치더라도 상대방이 어떻게 느끼고 있는지를 알게 해 주는 거야.”

그들 모두는 배우자를 사랑하고 있지만, 배우자가 자신을 사랑하지 않는다고 생각한다. 그들 모두가 자신은 갈등을 정확히 다루고 있지만, 배우자는 그렇지 않다고 생각한다. 두 사람 모두는 배우자가 규칙을 어겼다고 생각한다. 그들은 서로가 사랑을 똑같은 방식으로 바라보고 있지만, 배우자가 고의로 미워하고 있다고 생각한다. 이 간단한 사례는 암묵적 규칙이 행동을 통제할 때 발생할 수 있는 일을 보여주고

있다. 즉 어떤 일이 발생할지 정말로 아무도 모른다.

α, fi

1. 당신의 가족 안에서 가족원 간의 논쟁과 갈등을 해결하는 어떤 명시적이고 암묵적인 규칙이 있는가?
2. 다른 사람이나 성별이 또 다른 사람에게 작용하는 어떤 갈등 규칙이 있는가? 나이가 그 규칙에 영향을 미치는가?
3. 당신은 현재의 관계 내에서 갈등을 해결하기 위해 동일한 규칙을 적용하고 있는가? 아니면 바뀌었는가? 당신의 현재 규칙은 과거 규칙과 정반대의 것들인가? 정말로 새로운 것들인가?
4. 당신의 배우자는 원가족 내에서 갈등을 해결하기 위한 어떤 규칙을 갖고 있는가? 그리고 당신의 현재 가족 내에서 그 규칙들은 갈등을 해결하는 데 어떻게 작용하는가?

모든 이런 규칙의 기본 목적은 가족 내 사람들의 관계 유형을 통제하는 것이다. 가족 규칙은 가족원이 어떤 관계를 맺고자 할 때, 일종의 균형을 유지시켜 준다. 가족 내 각 개인들은 가족 규칙을 배운다. 가족 내 어린이는 두 가지 방식으로 가족 규칙을 배운다. 하나는 규칙을 어겼을 때 그들이 경험하는 불안에 의해서 배우게 되고, 다른 하나는 부모의 불안을 경험하면서 배우게 된다.

불안은 좋은 감정은 아니다. 그것은 기본적으로 막연한 두려움이다. 그것은 일반적으로 특정 공포보다 더 나쁜 것이다. 불안은 당신을 상처받기 쉽고 무기력하게 만든다. 대부분의 사람들과 특히 어린이들은 대부분 불안을 회피하기 위해 어떤 것을 할 것이다. 그래서 우리는 심지어 그것이 다른 불편한 감정을 낳더라도, 불안을 회피하기 위

한 확실한 방법을 배운다. 예컨대, 우리는 불안한 것보다는 오히려 우울하거나 의심하는 것이 더 낫다고 생각한다. 당신을 불안하게 만들 수 있는 사람은 통제 안에 있다. 부모는 자녀들과 관계를 맺으면서 일찍 이것을 배운다. 자녀들이 (명시적이거나 암묵적인) 규칙을 깰 때, 부모들은 아마도 물리적인 처벌을 가할 것이다. 그러나 대부분의 가장 효과적인 처벌은 관심을 갖지 않는 것(혹은 방치한다는 으름장)이다. 이 처벌은 어릴 때 누구나 유기에 대한 공포를 일으킨다. 유기에 대한 위협은 대개 한 아이가 불안을 회피하기 위해서 변할 정도로 충분한 불안을 야기시킨다. 이것의 가장 일반적인 예는 아버지가 2살 난 아들에게 공원에 가자고 할 때 적용된다. 아들은 “가기 싫어요.”라고 말하며 꼼짝도 하지 않는다. 아버지는 바로 아들을 들어올려 보행기에 태울 수 있지만, 대신 심리를 이용한다. 아버지는 그냥 걸어 나가며 말한다. “좋아, 넌 여기 있어, 난 간다.” 그가 얼마 걸어가면, 아들이 곧 뒤따라오기 시작한다.

또 다른 예로써 이런 동일한 방치에 대한 위협을 자녀의 성격에 적용하는 것이다. 왜냐하면, 어린 자녀들은 그들 부모를 절실히 필요로 하기 때문에, 그들은 불안을 경험하는 것보다는 오히려 부모가 못마땅해하는 부분을 안 하려고 할 것이다. 사실, 아이들은 그들 자신에게 말한다. “난 그거 혼자서 못해. 부모가 필요해. 그렇기 때문에 나는 부모를 잃는 어떤 것도 할 수 없어.” 이것이 종종 우리를 위협하게 만든다는 것도 우리는 알고 있다.

만약 자녀가 규칙을 어겼을 때, 부모가 물리적이거나 심리적인 처벌을 가한다고 할지라도, 자녀는 부모가 불안해하기 때문에 그 규칙을 배

울 것이다. 어린 자녀들은 그들의 생존을 위협하는 부모의 불안에 극도로 예민하다. 단지 어린 자녀로서 부모의 물리적 존재에 반응할 때, 그들은 또한 정서적 존재임을 인식해나간다. 그 누군가가 말해 주건 혹은 말하지 않건 간에, 그들은 부모가 화났다는 것을 안다. 빈번히 자녀들은 부모의 불안에 책임을 느낀다(물론, 때때로 그들은 부모의 불안을 촉진시키기도 한다). 만약 한 아이가 어떤 일을 하고 나서 부모가 불편해한다면, 그 아이 역시 불안해할 것이다. 만약 그런 상황을 자주 경험하면, 그 아이는 아마도 그 행동을 더 이상 하지 않을 것이다. 그 아이는 이와 같은 규칙으로 자신과 부모를 보호하려고 노력한다.



1. 암묵적 규칙이 깨질 때 당신의 가족 안에서 발생하는 불안 수준은 어느 정도인가? 누가 반대하고, 문제에 대해 논박하고, 불안해하는가? 예를 들어, 만약에 분노가 허용되지 않는다면, 가족 내에서 누군가가 거침없이 분노를 쏟아낼 때 어떤 일이 벌어지는가? 그것은 어떤 방식으로 통제되는가?
2. 만약 명시적 규칙을 준수하지 않는다면, 어떤 일이 발생하는가?
3. 당신이 여전히 준수하고 있다고 생각하는 규칙은 무엇인가? 그 규칙들이 깨졌을 때, 당신은 어떻게 반응하는가?

03

...

비밀을 말하지 말라 가족원 간의 친밀함과 소원함

창세기에서 외톨이가 된다는 것은 좋지 않다고 말한다. 그러나 때때로 그것은 하나의 거대한 구원이다.

- John Barrymore

친밀하지만 지나치게 융합되지 않는

우리 모두는 한편으로는 친밀함(일체감)을 느끼면서 또 다른 한편으로는 소원함(분리)을 필요로 한다. 우리는 협력, 지지, 안전, 사랑, 인정과 독립, 자율, 자유, 자기 관리가 필요하다.

이런 명백한 반대 욕구는 환경과 우리의 삶을 결정하는 강도에 따라 달라지면서 우리 삶의 도처에 머물러 있다.

어릴 때, 우리는 전적으로 부모에게 의지하면서 부모로부터 한결같은 관심을 받는 것 외에는 아무것도 바라는 것이 없었다. 2살 무렵, 우

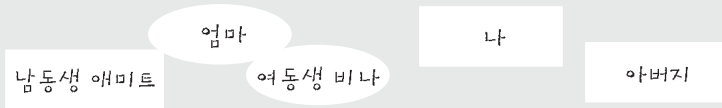
리는 부모로부터 어떤 분리불안을 느끼면서, 부모의 시야에서 벗어나고 싶어하지 않는다. 만약 우리는 부모가 일정 기간 동안 사라지거나 그들과 접촉할 수 없다고 생각하면 불안하다. 우리가 더 성장해서 부모를 정말로 필요로 할 때, 그들이 도움이 될 것이라는 믿음이 더 강해질 때, 우리는 오랜 기간의 분리를 잘 참아낼 수 있다.

마침내 청소년이 된 우리는 부모에게서 벗어나려고 한다. 우리는 어느 정도 독립된 삶을 살 수 있다고 믿지만 여전히 여러 가지로 부모에게 의존한다. 이 딜레마는 청소년기 발달과정에서 발생하는 고통이고 혼란이다. 성인기 초기에, 우리는 물리적으로 가족을 떠나 독립한다. 일정 기간이 지난 후에, 우리는 누군가를 만나고 그 사람과의 친밀함과 소원함의 균형을 유지하기 위한 투쟁을 시작한다.

다음의 연습문제를 통해 당신이 관계 속에서 얼마나 친밀하고 얼마나 소원한지를 확인해 보라.



여자는 원, 남자는 사각형으로, 당신이 10살이었을 때의 원가족을 그려 보라. 각 가족원과 당신 자신을 포함해서 그 당시 당신이 생각하는 정서관계에 따라 서로의 위치를 배치하라. 여기 하나의 예가 있다.



당신이 3살, 6살, 14살, 18살이었을 때도 비슷한 그림을 그려 보라. 해가 바뀌면서 당신은 어떤 변화를 겪었는가? 당신은 이런 변화에 어떤 영향을 받았다고