

# 02 엄마의 이黝으로 길착



## 1. 양육자의 시선에 따라 만드는 자녀의 이미지

### 1) 갈등의 원인\_엄마가 일방적으로 정한 나쁜 행동 규칙

- ① 태도 규칙 : 엄마가 시킨 대로 해야 한다
- ② 행동 규칙 : 자녀는 식사 시간, 친구 관계 등  
모든 행동 기준을 엄마가 정한 대로 해야 한다
- ③ 대화 규칙 : 엄마에게 거절하면 아빠가 말로 꾸짖는다

★ 이것은 내가 선택한 것이 아니라 가족 관계에서 일어날 필요에 의해 생긴 결과입니다

## 2. 엄마의 인형이 아닌 나로 살기 위한 세 가지 제안

### 1) 생각 기록지 작성하기

★ 엄마의 요구도 있지만 자기 자신 스스로 그 상황에서 들었던  
여러 가지 생각들을 적어 보면서 특수한 근거들을 찾습니다

### 2) 생각의 근거를 처음 경험했던 시기를 상상하기

★ 어린 시절, 엄마가 시킨 대로 하고 싶지 않았던 때를 떠올려볼까요?  
오늘만큼은 엄마가 시킨 대로 하는 것이 아니라 내가 하고 싶은 대로 해 볼 거예요!

### 3) 내가 느낀 엄마의 이미지 그려보기

★ 내면아이에게 "엄마가 시키는 대로 하지 않아도 더는 엄마에게 미안해하지  
죄책감을 느끼지 않아도 돼. 여기는 너무 안전해, 잘하고 있어."라고 위로해보세요!

### 3. 건강한 관계의 비결 : 엄마와 적절한 정서적 경계 만들기

★ 엄마와의 적당한 심리적 거리를 만들면서 원하는 것을 시도해보세요!  
모녀 사이 또한 하나의 관계이며 어머니 또한 한 명의 타인이라란 걸 기억하고  
자신을 스스로 자책하지 마세요!