

# 철학교전강독

제7강 미움 받을 용기를 가지라는 말은?

: 타인의 지옥에서 벗어나라!

담당교수 정진우

# 타인은 지옥이다

사르트르의 희곡 <출구 없는 방>(1944)의 대사

**“지옥, 그것은 타인들이다!”**

이는 타인과의 관계가 언제나 해가 되고 지옥처럼 된다는 뜻이 아니다. 그는 이렇게 말한다. 우리는 타인들이 우리를 판단하는 잣대로 우리 자신을 판단한다. 세상에는 수많은 사람들이 지옥에서 살고 있는데, 그 이유는 그들이 타인들의 판단과 평가에 지나치게 의존하기 때문이다.



# 미움받을 용기

读われる勇氣

| 자유롭게 행복한 삶을 위한 아德勒의 가르침 |

키시미 이치로 · 고가후미타케 지음 | 전경아 옮김 | 김정은 감수

“모든 고민은 인간관계에서 비롯된다.  
타인에게 미움받는 것을 두려워하지 마라.  
모든 것은 용기의 문제다.”

60만  
독자들이  
선택한  
용기

2015년  
상반기  
베스트셀러  
1위!

22주 연속  
베스트셀러  
1위!

KBS  
〈TV.책을 보다〉  
선정 도서

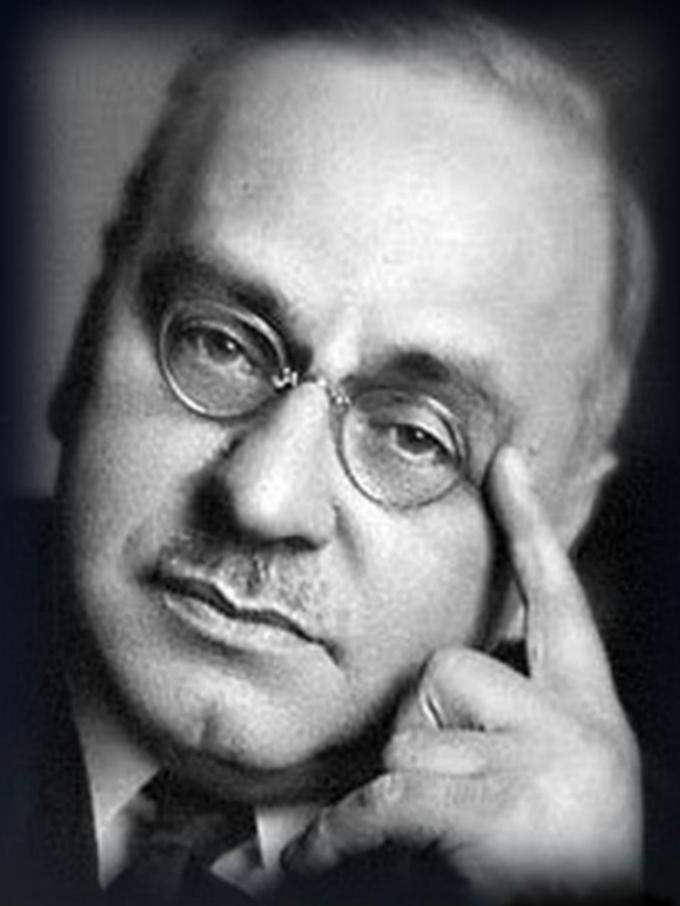
INFLUENTIAL  
인플루엔셜



# 알프레드 아들러

**알프레드 아들러(1870. 2~1937. 5)**는 오스트리아의 수도 빈에서 나고 자란 유대계 심리치료사로서 개인심리학의 창시자이기도 하다. 그는 프로이트의 강연에 매료되어 그와 함께 연구했으나 프로이트의 범성욕설과 환원론적 인간관에 반대하여 분파했으며, 인간이 가진 열등감에 주목하고 그것을 극복하는 재교육, 즉 뚜렷한 목표와 노력으로 스스로를 변화시켜 나가는 심리치료의 길을 열어 세웠다. 그는 지그문트 프로이트(Sigmund Freud), 칼 구스타프 융(Karl Gustav Jung)과 더불어 현대 심리학의 3대 거장 가운데 한 명이다.

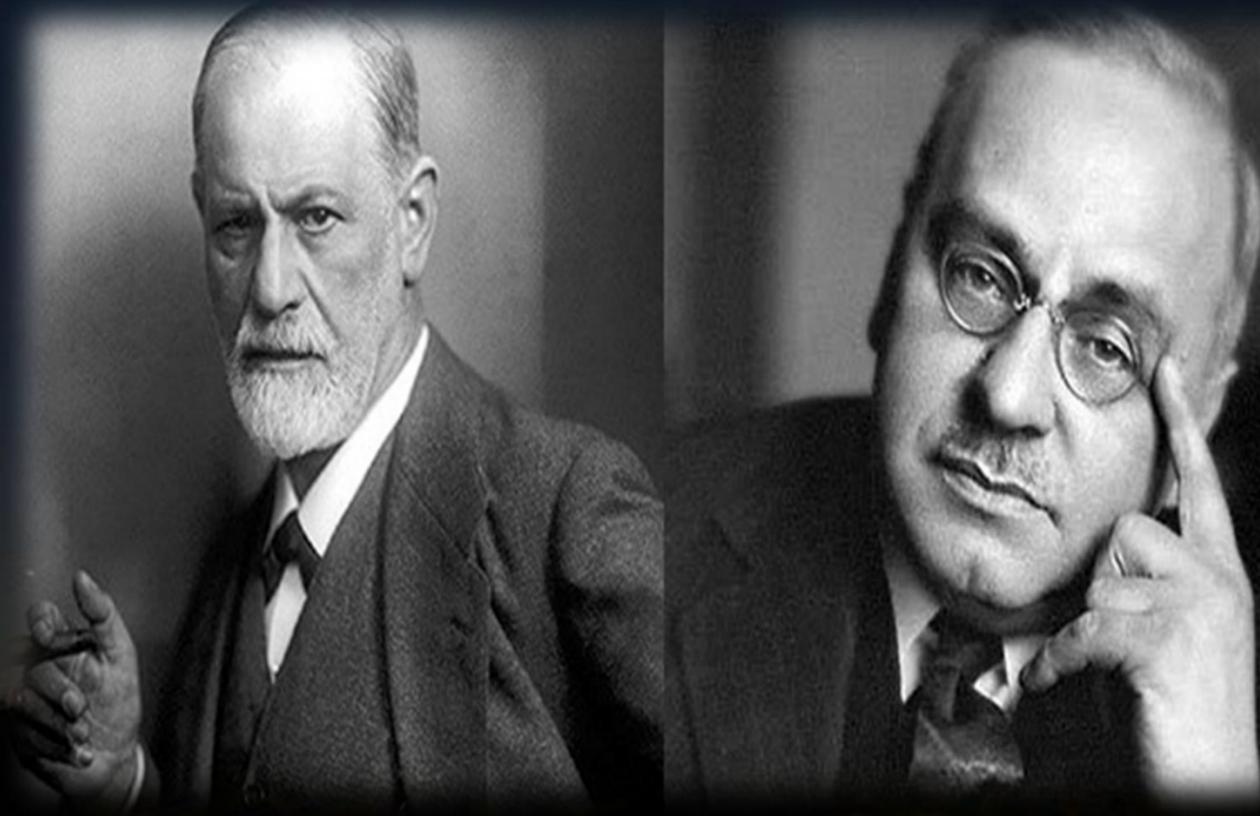
개인심리학(individual psychology)은 사람들마다 가지고 있는 자신만의 생활양식(Life style)을 파악하여 거기에 맞는 문제해결방식을 결정하는 심리학을 말한다. 한 마디로 일반적인 이론에 개인을 끼워 맞추기보다 개인에 따라 이론을 달리 적용하는 방식이 개인심리학이다.



# 제1장 트라우마를 부정하라!

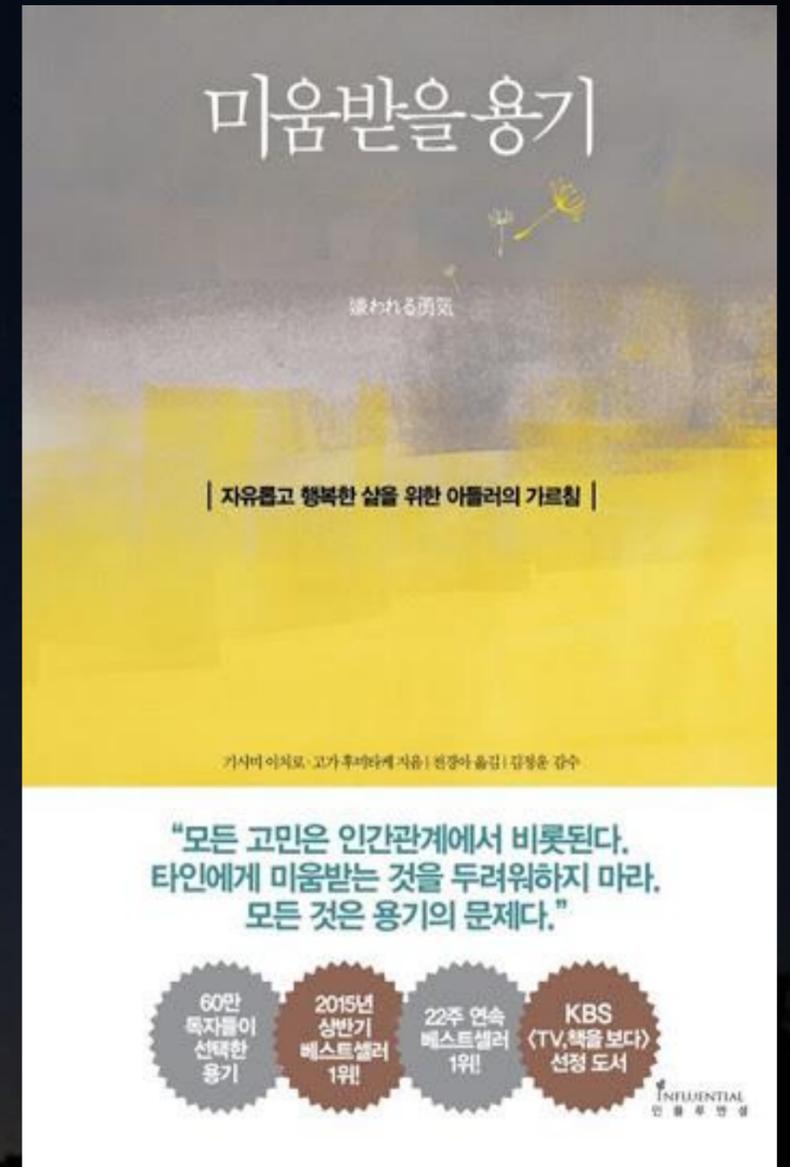
## 현재를 해석하는 두 가지 방식

1. 원인론: 그 행위의 원인에 주목하는 결정론적 해석: 지그문트 프로이트
2. 목적론: 그 행위의 목적에 주목하는 가능론적 해석: 알프레드 아들러



# 결정론을 넘어 가능론으로!

"어떠한 경험도 그 자체는 성공의 원인도 실패의 원인도 아니다. 우리는 경험을 통해서 받은 충격(트라우마)으로 고통 받는 것이 아니라 경험 안에서 목적에 맞는 수단을 찾아내는 것이다. 즉 경험에 의해 결정되는 것이 아니라 경험에 부여한 의미에 따라 자신이 결정되는 것이다." 미움 받을 용기, 37



# 제2장 모든 고민은 인간관계에서 비롯한다!

인간이 가진 열등감의 근원은 미움 받을 용기의 부족이다!

사람들은 일반적으로 자신의 단점에서 열등감이 생기고, 열등감에서 자기미움이 생긴다고 생각한다(단점→열등감→자기미움). 이것은 프로이트 식의 인과론적 해석이다.

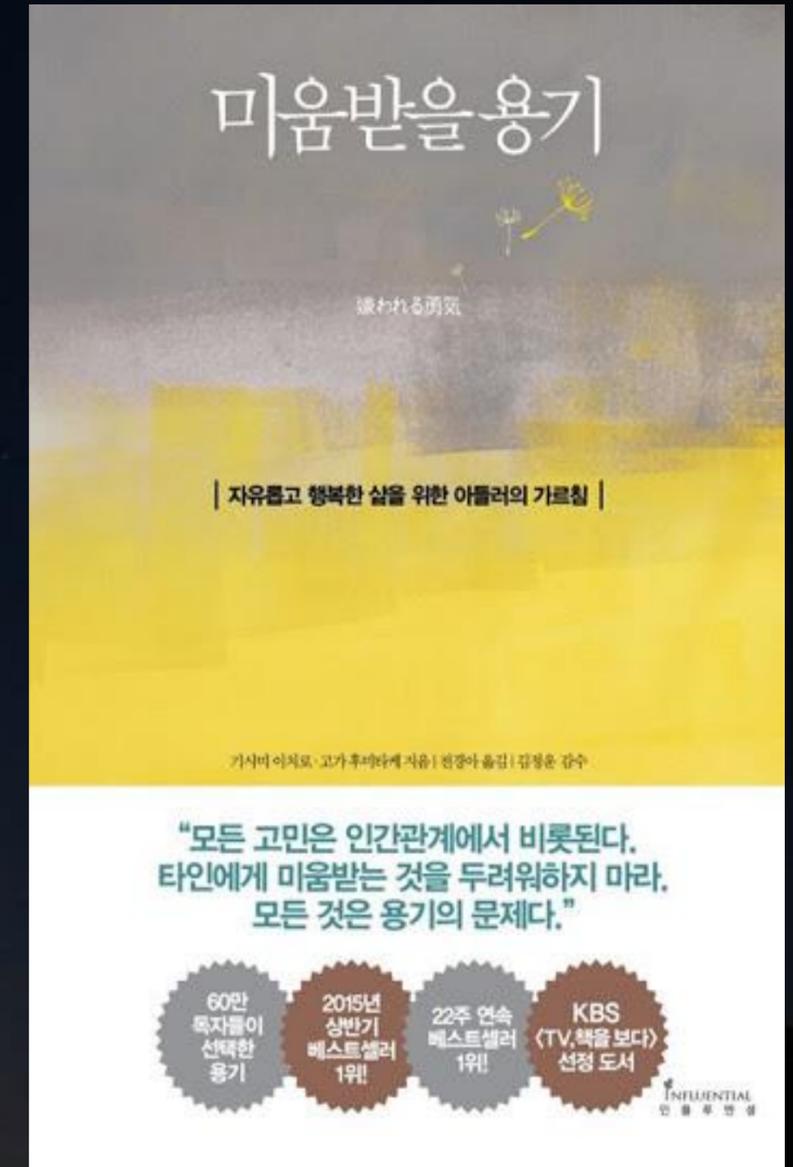
아들러는 열등감의 근원을 목적론적으로 해석한다. 자신의 단점에 주목하는 것은 자기미움을 갖기 위해서이고, 자기미움을 갖는 것은 상처받지 않기 위해서다. 자기미움은 경쟁관계에 들어가지 않기 위한 핑계다(목적론적 해석).



# 열등 콤플렉스

어떤 소녀가 '적면공포증' 때문에 좋아하는 남학생에게 고백하기가 두렵다고 말한다면, 그것은 고백하지 못하는 자신에 대한 핑계를 미리 마련하거나 고백했다가 거절당했을 때를 위한 보험을 드는 것이다(74-76).”

그녀는 거절에 대한 두려움 때문에 고백하지 않을 이유를 찾는 것이다. 우리도 그녀처럼 우리는 미움 받을 용기가 없어 인간관계에 들어가기를 미리 포기한다. 이러한 태도를 "열등 콤플렉스"(94)라고 부른다. 이는 아무런 인과관계도 없는 것을 중대한 인과관계가 있는 것처럼 연결시키는 사이비 인과법칙이다(95).



# 제3장 타인의 과제를 버려라!

과제의 분리란 내가 할 일과 타인이 할 일을 구분하고, 오로지 내가 할 일만을 다하는 것, 즉 나는 내가 할 수 있는 일만 하고(나의 과제), 내가 할 수 없는 일(타인의 과제)에 관심을 두지 않는 것이다.

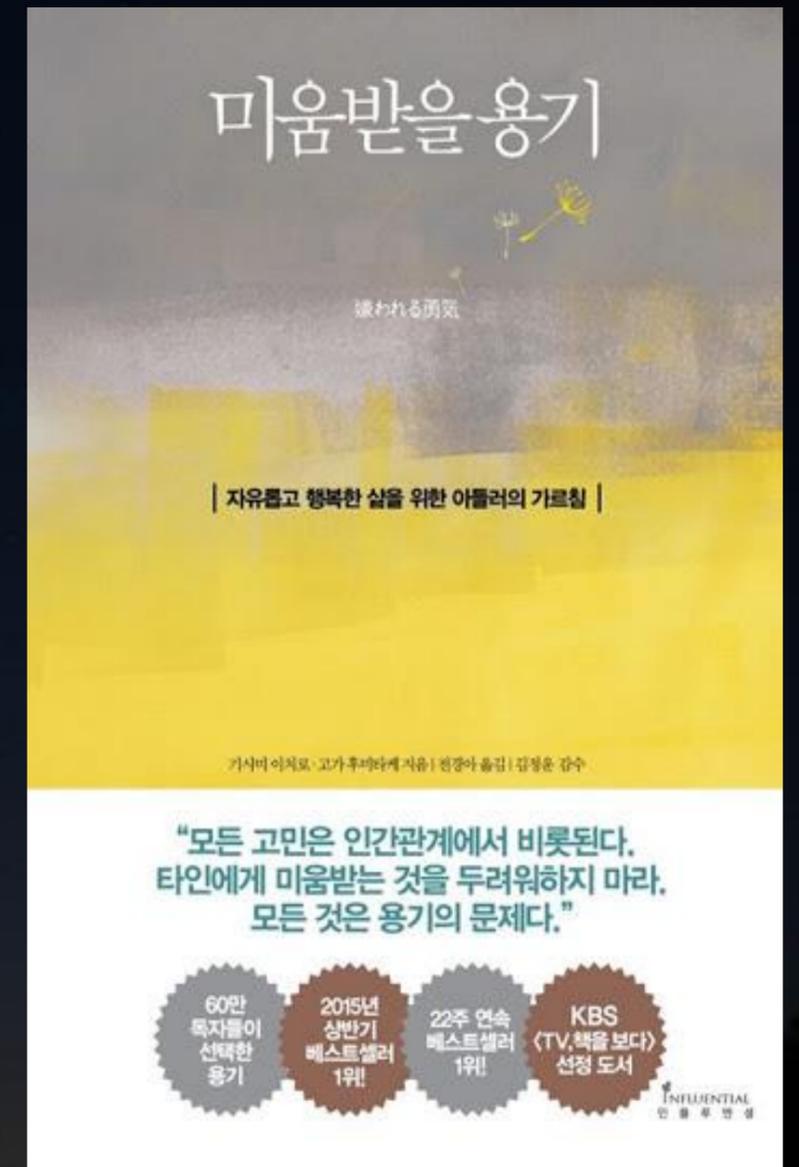
1. 내가 해야 할 일은 나의 과제이지 타인의 과제가 아니다.
2. 나에 대한 평가는 타인의 과제이지 내 과제가 아니다.



# 미움 받을 용기가 자유의 시작이다!

내가 나를 위해 내 인생을 살지 않으면, 누가 나를 위해 살아준단 말인가?(154) 타인의 인정에만 신경을 쓴다면, 끝내는 타인의 인생을 살게 된다네(155).

남이 나에게 대해 어떤 평가를 내리든 마음에 두지 않고, 남이 나를 싫어해도 두려워하지 않을 때, 우리는 진정으로 자유롭게 살아갈 수 있다(187).



# 제4장 세상의 중심은 어디에 있는가?

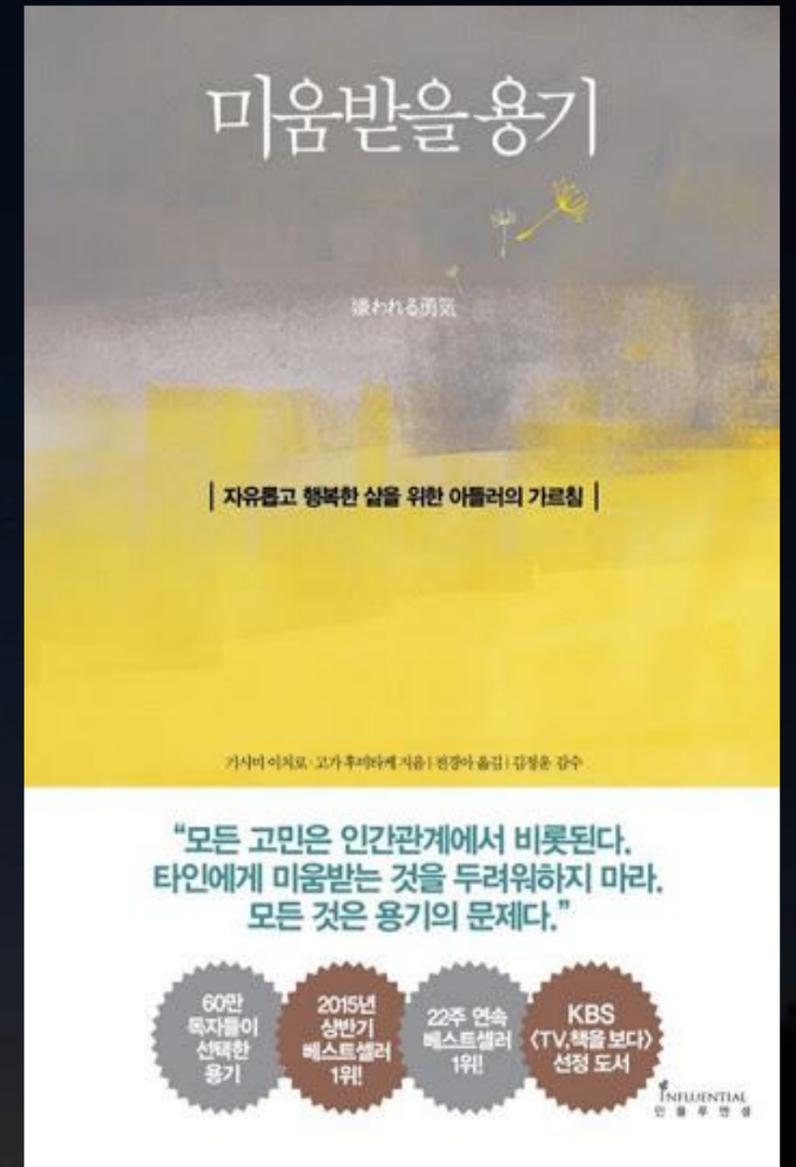
## 공동체 감각(Social Interest)

과제의 분리는 인간관계의 시작일 뿐, 목적은 공동체 감각(social interest: 사회적 관심)을 갖는 것이다. 공동체 감각(social interest)이란 인간관계를 수평적인 동료관계로 받아들이고, 그들의 인정이 아니라 그들을 위한 헌신 속에서 나의 가치를 발견하는 것이다. 타인의 인정이 아니라 자신의 선행 안에서 스스로 자존감을 발견하는 것이 미움 받을 용기의 목적이다.



# 소속감이 주는 행복

타인의 인정보다 나의 공헌에 주목하는 것, 그것은 나에게 소속감이라는 보답을 준다. 소속감이란 타인을 경쟁자나 적이 아니라 친구로 여기면서 그곳에 함께 머물고자 하는 마음이다. 그러한 동료애와 소속감을 갖기 위해서는 인정의 욕구로부터 벗어나 공동체를 위한 헌신의 마음을 가져야 한다. 미움 받을 용기란 꼭 타인의 인정을 받아야만 내가 소중해 지는 것은 아니라고 믿는 태도다. 공헌감 안에서 우리는 자신의 존재가치를 깨닫는다. 인간관계를 바라보는 프레임이 인간관계에 대한 행복감을 결정한다!



# 제5장 '지금'과 '여기'를 진지하게 살아가라!

공동체 감각에 이르기 위해서는 "자기중심성"에서 벗어나 스스로 타인에게 공헌하기를 바라는 "타자중심성"으로 전환해야 한다. 이러한 전환을 위해 필요한 것은 1) 자기수용, 2) 타자신뢰, 3) 타자공헌이다.

- 1) 자기수용: 자신의 조건과 능력을 수용하는 "긍정적 포기".
- 2) 타자신뢰: 타인에 대한 무조건적인 신뢰.
- 3) 타자공헌: 타자를 위한 희생 안에서 자기 가치의 재발견.



# 미움 받을 용기가 훌륭한 인간관계를 만든다!

삶은 현재의 연속이다. 1) 과거로 현재를 구속해서도, 2) 미래로 현재를 억압해서도 안 된다. 내가 바뀌면 세상이 바뀐다. 세상은 오로지 나의 힘으로 바꿀 수 있다. 미움 받을 용기란 인간관계로부터 달아나기를 가르치는 것이 아니다. 도리어 그렇게 달아난 사람들에게 인간관계로 나아갈 용기를 주는 것이다. 부자유하고 불행한 인간관계에서 자유롭고 행복한 인간관계로의 전환, 그것은 내가 관계를 어떤 관점으로 바라보는가에 달려 있다.





**THANK YOU!**

**Prof. JEONG, JIN WOO**

**Department of Philosophy of Religion,**

**YONSEI UNIVERSITY**

**[philosjw@gmail.com](mailto:philosjw@gmail.com)**