미움받을 용기

자유롭고 행복한 삶을 위한 아들러 심리학의 가르침

기시미 이치로 · 고가 후미타케 지음

감상문 작성자 : 나형배 기술사

과거에서 벗어나기 : 트라우마 부정

원인론 vs 목적론 과거의 상처가 현재를 결정하지 않는다.

트라우마의 부정 불행을 '과거의 탓'으로 돌리는 목적을 버리기.

현재의 선택 인간은 스스로 현재의 행동을 선택하는 존재.



모든 고민은 인간관계에서 비롯된다

인간관계의 본질 개인의 모든 고민은 타인과의 관계에서 시작된다.

열등감 = 주관적 해석 열등감은 객관적 사실이 아닌 내가 만든 '해석'이다.

인정 욕구의 속박 타인의 평가에 맡긴 삶은 진정한 자유가 없다.

자유의 시작 : 과제의 분리

나의 과제

내가 통제할 수 있는 것

- 나의 신념과 행동
- 나의 선택과 책임
- 스스로를 수용하는 태도

타인의 과제

내가 어찌할 수 없는 것

- 나에 대한 타인의 평가
- 타인의 기대와 실망
- 타인의 감정 변화

"타인의 과제에 개입하지 않고, 내 과제에 누구도 개입시키지 말라"

공동체 감각을 향한 3단계 핵심 개념



자기수용

부족한 나를 있는 그대로 받아들이고 바꿀 수 있는 것에 집중



타자신뢰

배신을 두려워하지 않고 타인을 조건 없이 믿는 용기



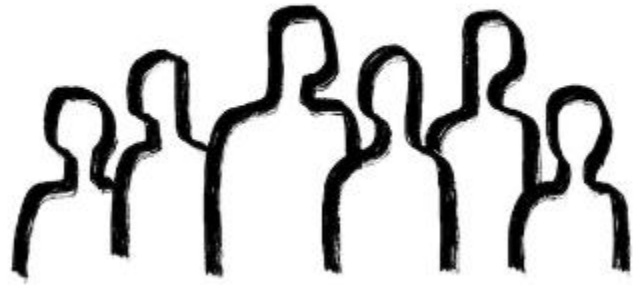
타자공헌

내가 누군가에게 도움이 되고 있다는 공헌감의 확인

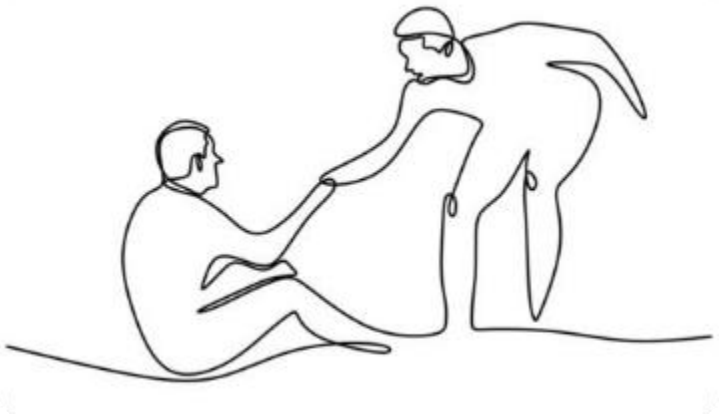
행복의 선순환 : 공동체 속의 가치



나 (자기수용)



너 (타자신뢰)



우리 (타자공헌)

지금, 여기(Here and Now)를 살기

"인생은 선이 아니라
점의 연속이다."

- **평범해질 용기** : 특별한 존재에 대한 집착 버리기
- **순간의 충실함** : 과거와 미래가 아닌 현재에 스포트라이트

진정한 자유와 행복

"타자공헌과 이타성의 삶을 통해 나만의 가치를 발견하다"

발표를 마치겠습니다. 감사합니다

.