독후감

미움 받을 용기

정 영 수

도서 소개

- 저자: 기시미 이치로, 고가 후미타케
- 아들러 심리학을 바탕으로 한 자기계발서
- 철학자와 청년의 대화 형식으로 구성
- 행복, 인간관계, 자유에 대한 새로운 관점 제시

트라우마는 없다

"인간은 과거가 아니라 목적에 따라 행동한다."

아들러 심리학의 기본적인 주장

- **우리는 과거 때문에 행동하는 것이 아니라**
- **어떤 목적을 이루기 위해 현재 행동한다.**

예)사람을 피하는 이유 → 과거 상처 때문이 아니라 사람과 관계를 맺지 않기 위한 선택일 수 있음

☞ **인간은 과거의 피해자가 아니라, 현재의 선택을 하는 존재**

모든 고민은 인간관계

"인간의 모든 고민은 인간관계에서 시작된다."

아들러 심리학의 가장 중요한 명제

- **비교, 경쟁, 인정 욕구가 고민을 만든다.**

  예) 인정받고 싶다

  무시당하는 것 같다

  비교 때문에 괴롭다

  실패가 두렵다

☞ **모든 고민은 타인과의 관계에서 발생**

과제의 분리

"그 것이 누구의 과제인가를 구분하라."

이 책의 핵심 주장

- 상대가 나를 싫어하는 것 → 상대의 과제
- 내가 노력하는 것 → 나의 과제

✓ 내가 할 일 : 최선을 다한다

✓ 상대의 반응 : 상대의 책임

☞ **타인의 평가에 집착하면 불행해진다.**

미움받을 용기

"미움 받을 용기는 자유롭게 살 용기"

- **사람들은 왜 자유롭지 못 살까?**
  - ✓ 미움받기 싫어서
  - ✓ 인정받고 싶어서
  - ✓ 남 눈치를 보아서

☞ **모든 사람에게 사랑 받는 삶은 불가능하다.**

행복이란?

"행복 = 공동체 감각"

- **나는 공동체에 도움이 되는 존재인가?**
- **행복한 사람의 특징**
  - ✓ 남과 경쟁하지 않음
  - ✓ 비교하지 않음
  - ✓ 기여하려고 함

☞ **행복은 인정 받는 것이 아니라 기여하는 것.**

결론

- 과거에 얽매이지 말 것
- 타인의 평가에 너무 신경 쓰지 말 것
- 남과 비교하지 말 것
- 자신의 삶을 스스로 선택하며 살 것
- 자유롭게 살기 위해 미움 받을 용기가 필요하다.