

『미움 받을 용기』 독후감

기시미 이치로·고가 후미타케 지음 / 전경아 옮김

아들러 심리학을 바탕으로 한 철학적 대화 형식의 책. 청년과 철학자의 논쟁을 통해 인간의 자유와 행복에 대한 깊은 질문을 던진다.

김준섭 기술사



들어가며 – 자유롭게 살고 싶은가

우리는 인정받기 위해 노력하며 살아간다. 그러나 인정받고자 하는 욕망이 커질수록 타인의 평가에 흔들리는 삶을 살게 된다.

> 자유는 타인의 인정을 얻는 데서 오는 것이 아니라, 자신의 삶을 스스로 선택하는 데서 비롯된다.

이 책은 그러한 삶에서 벗어나기 위해 필요한 것이 바로 **'미움 받을 용기'**라고 말한다. 나는 이 책을 통해 *'나는 과연 나답게 살고 있는가'*라는 질문을 스스로에게 던지게 되었다.

트라우마는 존재하지 않는다

아들러의 주장

과거의 경험이 현재를 결정한다는 **원인론을 부정**한다. 인간은 현재의 목적에 따라 행동한다.

나의 성찰

과거의 실패나 환경을 핑계로 삼아온 적이 많았다. 그러나 그것은 선택을 회피하기 위한 변명일 수 있다.

과거가 나를 규정하는 것이 아니라, **내가 어떤 삶을 선택하느냐**가 나를 만든다.



모든 고민은 인간관계에서 비롯된다

아들러는 모든 고민이 인간관계에서 비롯된다고 말한다. 우리는 비교하고 경쟁하며 인정받으려 하고, 그 과정에서 열등감과 불안이 생긴다.

경쟁의 삶

위아래 관계 속 끊임없는 비교와 인정 욕구

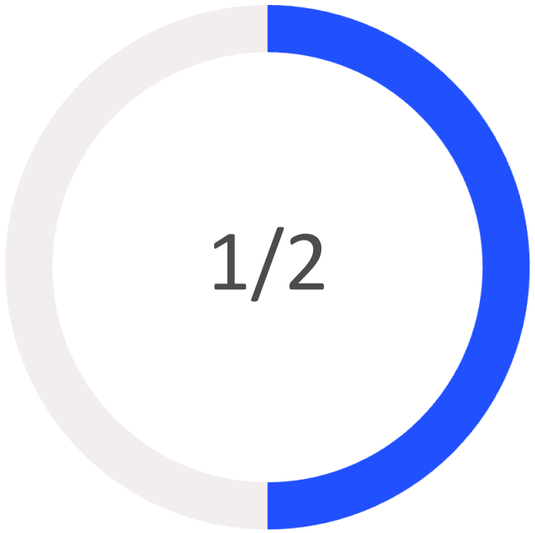
수평적 관계

동등한 인간으로 서로를 존중하는 진정한 관계

열등감과 우월성 추구

열등감의 두 얼굴

아들러는 열등감 자체는 나쁜 것이 아니라고 말한다. 오히려 **성장의 동력**이 될 수 있다. 문제는 그것을 숨기기 위해 우월성을 추구하는 태도다.

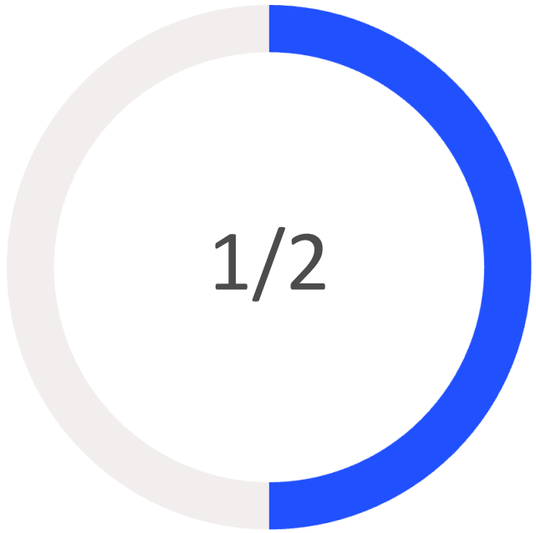


열등감

성장의 동력이 될 수 있는 자연스러운 감정

자기 수용의 중요성

인정받지 못하면 불안했고, 그 불안을 감추기 위해 더 잘 보이고 싶어 했다. 이 책은 타인의 인정이 아닌 **자기 수용**이 중요하다고 말한다.



자기 수용

타인의 인정보다 스스로를 받아들이는 힘

과제의 분리

> 타인이 나를 어떻게 평가할지는 타인의 과제다. 나는 나의 과제를 성실히 수행하면 된다.

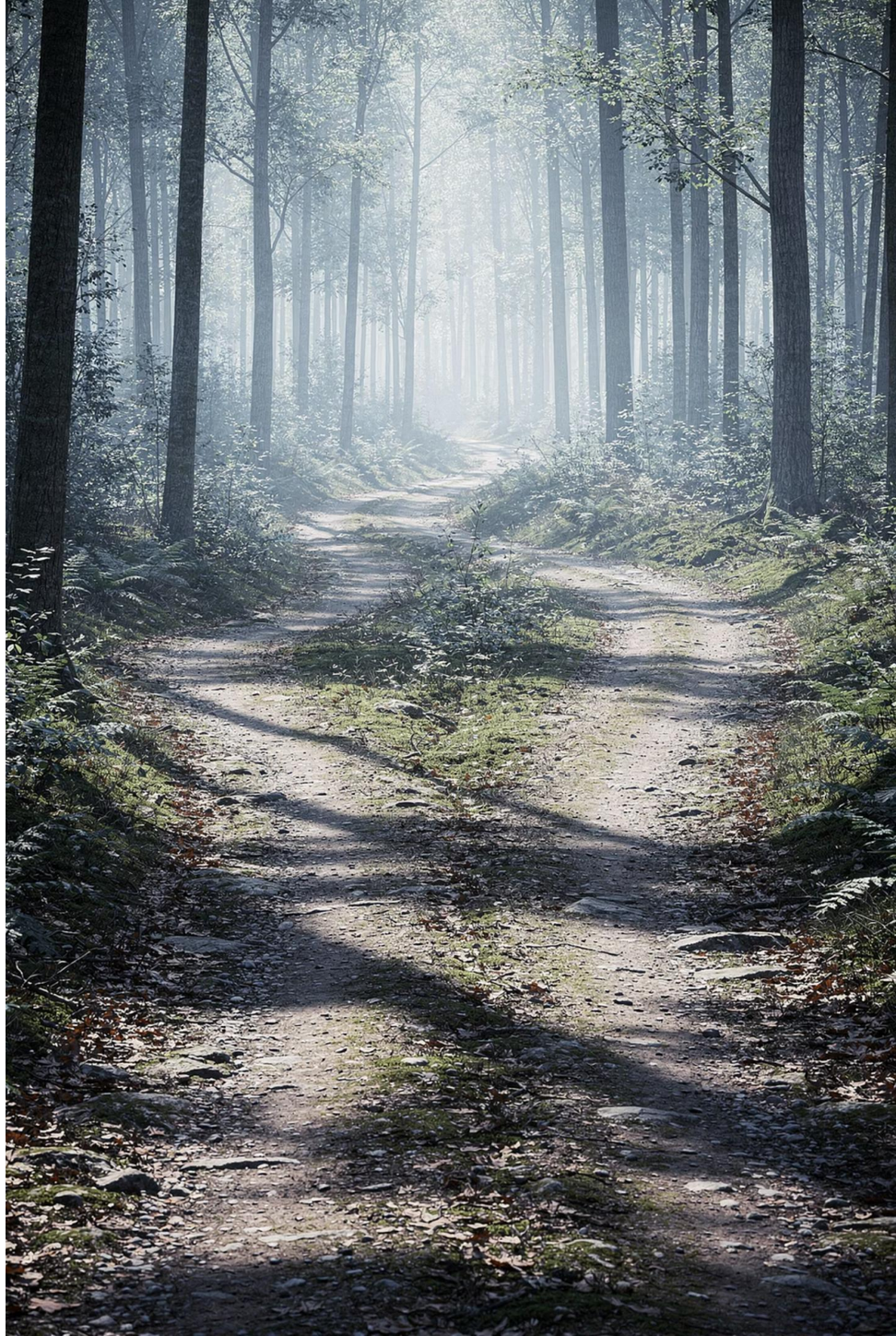
이 책의 핵심 개념인 **'과제의 분리'**는 어떤 일이 누구의 과제인지를 구분하라는 것이다. 타인의 반응까지 책임지려는 태도가 얼마나 나를 힘들게 했는지 깨닫게 되었다. 이 개념은 나를 많은 고민에서 해방시켰다.

나의 과제

나의 신념에 따라 행동하고, 나의 삶을 성실히 살아가는 것

타인의 과제

나를 어떻게 평가하고 반응할지는 전적으로 타인에게 달린 것





미움 받을 용기

'미움 받을 용기'는 일부러 미움을 사라는 의미가 아니다. 자신의 신념에 따라 살다 보면 누군가는 나를 싫어할 수 있다는 사실을 받아들이는 용기다.

나는 갈등을 피하려고만 했다. 그러나 갈등을 두려워하는 삶은 결국 **자기 검열의 삶**이 된다. 자유롭게 살기 위해서는 때로 미움을 감수해야 한다.

공동체 감각과 칭찬 vs 격려

공동체 감각

아들러가 제시하는 행복의 조건. 자신이 공동체에 **기여하고 있다는 감각**에서 진정한 만족이 온다. 성과와 평가에만 집중해온 삶을 돌아보게 되었다.

칭찬 vs 격려

칭찬은 수직적 관계에서 비롯되지만, **격려**는 동등한 관계에서 나온다. 진정한 존중은 평가가 아니라 신뢰에서 시작된다는 것을 배웠다.

지금, 여기에서 살기

> 인생은 선이 아니라 점들의 연속이다. 현재를 충실히 살아가는 것이 곧 행복이다.

과거에 집착하거나 미래를 걱정하지 말고 **'지금, 여기'**를 살아가라고 책은 말한다. 이 메시지는 내 삶의 태도를 바꾸는 계기가 되었다.





마치며 – 나는 미움 받을 용기가 있는가

이 책은 읽는 내내 나의 사고방식을 흔들었다. 불편했지만 그 불편함이 곧 성장의 시작임을 느꼈다.

→ 자유는 선택이다

나는 아직 완전히 자유롭지 않다. 그러나 자유는 주어지는 것이 아니라 선택하는 것임을 이제는 안다.

→ 용기 있는 삶

앞으로의 삶에서 조금 더 용기 있게 나의 과제를 선택하며 살아가고자 한다.