

**프롤로그**

추월차선을 달리는 삶:

현대는 유동하는 근대(액체 근대, Liquid Modernity) 같다.

삶의 속도 가속화, 기술개발, 조직개편, 기적의 치료법, 학습조직, 평생학습과 능력개발 강조, 세계화는 사실 오직 변화만을 중시하는 시대

제1법칙은 무엇이든 따라가야 한다는 것, 그러나 뭔가를 따라가기란 점점 힘들어진다. 1970년보다 하룻밤에 30분을 덜 자며, 1970년대와 비교하면 2시간 덜 잔다.

스스로의 소외, 언제나 시간이 부족하다. 기술 진보에 따른 해방은 어디에 있는가? 속도 자체가 목적이 되었고, 더 천천히 가는 사람은 설 자리가 없어 보인다.

따라가기: 지속적인 적응, 자기계발과 전문성 개발 (평생학습: 공부하다 죽기). 학습조직의 실상(모든 사람이 자기 책임하에 능력개발 의무)

더 빨리 움직이는 세상에서 방향과 시간 감각의 상실은 더욱 쉽다. 미래는 항상 불확실하다..

유동적인 삶과 뿌리내리는 삶:

가속화 사회에서는 유동성이 안정성을 이긴다. 변화능력을 중시하기 때문.

뿌리를 내리는 사람이 줄고 있다: 직장, 거주지 이동, 배우자 변경. 안정적인 인간관계 지속의 어려움(인간관계는 일시적인 것)

자신의 가능성에 대한 과신: 무엇이든 할 수 있다는 믿음. 못하게 되면 자책으로 이어짐. 모든 실패의 원인은 개인으로 수렴.

더 많은 것을 하며, 더 기분 좋게, 더 오래 살라는 것은 가속화 문화의 중요한 목표: 자기계발은 하나의 목적이 됨. 불확실한 세상을 지배하기 위해 내면에 몰두하고 내면에 몰두하며 고립될수록 세상은 점점 더 불확실해진다.

발 디딜 곳을 찾아라:

굳건히 서있는 법을 배운다 STAND FIRM. anti-자기계발. 스스로 굳건하게 서라.

부정성의 철학

세속적인 가속화 사회에서 실존적 불확실성과 불안이 팽배하다> 상담, 치료법, 코칭, 마음챙김, 긍정의 심리학, 자기계발프로그램의 확산

웰니스 신드롬(Wellness Syndrome). 라이프스타일 멘토, 자기계발 강사, 건강 전문가 의존증. 왜 자기계발서가 그렇게도 많은가?

삶에 대해 생각하는 방식과 살아가는 방식을 바꿔라: 스토아철학을 통해 자기통제, 마음의 평화, 존엄, 의무, 삶의 유한한 본성에 대한 성찰을 통한 해안. 변화와 발전이 아니라 삶에서 더 깊은 충만감을 느끼는 것

-긍정적 시각화가 아니라 부정적 시각화(당신에게 있는 것을 모두 잃으면 무슨 일이 일어날까?)

-무궁한 기회가 있다는 생각이 아니라 한계를 인정하고 즐기라.

-감정의 자유로운 발산이 아니라, 자기절제를 배우고 가끔은 감정을 억제하라

-죽음은 피해야 할 금기가 아니라 매일 자신의 유한한 삶을 생각하며 현재의 삶을 고맙게 여기라.

부정성은 허무주의적 비판주의가 아니다. 삶에서 자신의 몫을, 자신의 책임과 의무를 받아들이는 길로 이끌어야 한다. 부정성을 생각하다 보면 삶의 문제들을 성찰하며 비판할 시간과 기회가 생긴다. 중요한 것에 집중하게 된다. 옳은 일에 대한 집중.

**1장. 멈추다 (자기 계발에 대한 문제제기)**

내 안에 답 없다:

내면의 느낌이나 자기탐색은 그렇게 중요하지 않다. 다른 사람을 도와야 하는 경우(내면이 아니라 그 자체로 중요하기 때문)

어떻게 살아야 하는가라는 질문은 외부에 있다. 자아는 하나의 생각일 뿐.

\*자아가 중심이 된 시대적 배경: 1960년대의 반권위주의 이후 자아와 내면의 강조> 진짜 인간에게 이로운가?

진실한 가면:

내면의 소리는 믿음만한가? 필립 쿠시먼 Philip Cushman (서구에서 우울증이 유행하는 이유는 내면을 오래 들여다보다가 사실상 내면 깊숙한 곳에 아무것도 없음을 깨닫는 순간에 이르기 때문이다). 삶의 의미를 찾다가 결국 없다면? '자신의 내면에 모든 답이 있다'라는 조언은 허구다.

내면의 느낌이 이끄는 대로 세상을 향해하라? 이런 특권은 독재자나 가능한 것.

자기탐색에 지나치게 매달리다 보면 '의미 있는 것처럼 보이는'것을 느낄 위험이 있다: 건강역설(의학이 발달할수록 자신이 더 아프다고 생각한다)

자아실현이나 존엄한 삶이나:

진짜 자아에 대한 탐색-왜 내면에 진짜 '자아'가 있다고 생각하게 되었는가" 자아는 왜 인간의 행동과 삶, 다른 사람과의 관계에, 시간 밖의 모든 것에 반영되지 않는가?

슬라보예 지젝 Slavoj Zizek

"제가 흥미롭게 여기는 것은..... 당신 내면의 진짜 자아보다 당신이 쓰고 있는 가면에 더 많은 진실이 있을 수도 있다는 점입니다. 저는 항상 가면을 믿습니다..... 진짜 가면은 내 진정한 자아, 진짜 자아입니다. 그리고 허구처럼 위장된 것이 바로 진실입니다..... 저는 소외를 믿어야. 하지만..... 우리가 찾아야 할 정체성이 밖에 있다는 의미에서의 소외이지요. 진실은 바로 밖에 있습니다." P.54

사회학자 악셀 호네트 Axel Honnet

삶의 목표는 자아실현이라는 생각이 아마 1960년대에는 일종의 해방감을 안겨주었다. 이런 내면으로의 전환이 그 후로는 저항하지 못했던 제도를 정당화시키는 토대가 되었다. 탈근대소비자사회가 자기계발과 혁신에 사로잡힌 개인들을 키운다. 성장과 소비에 : 반을 둔 사회에서 같은 자리에 서 있는 것은 반역과 같다. 자아실현 쓰나미는 고분고분하고 유연한 노동력을 원하는 시장의 요구를 지원함. 무늬만 진보적인 경영이론과 조직이론이 '전인적인 인간'과 '인적자원', '일을 통한 자아실현'을 부르짖었다.

자아실현은 인간을 자유롭게 하는 개념이 아니다> 조직에 도움이 되도록 계발하고, 자본으로 삼아야 하는 대상으로서 자아 개념을 받아들이는 것

가속화문화의 모순:

무엇인가를 달성하려고 노력하는 일이 그 달성을 방해한다.(건강한 삶을 살려는 것이 건강집착증 야기, 반권위주의적인 경험을 통한 학습이 노동계급에게 불평등을 재생산. 직장의 인간화(팀별 자기경영, 책임위임 등)가 인격의 부식 corrosion of character을 야기(미국 사회학자 리처드 세넷 Richard Sennett), 스트레스 확산, 인간 사이의 유대 파괴. 고속화 문화는 끝없는 혁신과 창조성, 자기계발을 요구하며 기존의 (무)질서를 더욱 공고하게 만듦.

\*자기계발, 자아실현은 고속화 문화를 목표로 온갖 문제를 만들어 내는 핵심적 심리적 동인임.

끊임없는 변화에 저항하는 보수적 태도가 진정한 진보: 다른 사람과 같아지기를 두려워 하지 않는 사람이어야 진짜 개인주의자? 혁신의 혁신보다 평범한 일상과 습관이 더 큰 잠재력을 지닐까?

역설: 자기를 찾으려고 노력하지 않는 사람이야말로 자기 자신으로 살아가는 사람일지도?

자기를 찾고 계발하라는 이데올로기를 거부하는 사람에게는 삶을 존엄하게 살아갈 기회가 더 많다.

루소의 고백록 confessions: 내면의 소리

"나는 전례도 없고, 앞으로 따라 할 사람도 없는 일에 착수했다..... 나는 내가 아는 어떤 사람과도 같지 않고, 아마 존재하는 그 누구와도 같지 않다. 내가 더 낫지는 않을지라도 내게는 최소한 독창성이 있다."

저자: 자기 자신이 되는 일에는 본질적인 가치가 별로 없다. 반면에 서로 연결된 사람들에게 책임과 의무를 다하는 것은 본질적 가치 있는 일이다. 책임을 다하다 보면 '진짜' 우리 자신인지 아닌지는 사실 의미가 없어진다. p.61

jay)자아 실현에 매달리느라 다른 사람을 희생시키는 것, 의무와 책임을 소홀히 하는 것을 말한다.

자아는 정확히 이해하기 힘들며, 내면의 느낌은 믿을만하지 않다는 것을 받아들인다.

멈추는 기술: 내면을 응시하는 일을 중지하기

하고 싶지 않은 일을 하라. 느낌에는 맞지 않지만 여러 이유로 옳을 수도 있는 일들

윌리엄 어빈 William Irvine 자발적 불편 경험하기. 옷을 약간 좁게 입기. 차 이용하지 않기...

\*장점: 미래의 시련에 대처하는 힘을 기름. 미래의 불운에 대한 두려움을 줄임. 우리에게 있는 것에 대한 고마움을 느낌(비 오는 날 자전거 타기)

마르쿠스 아우렐리우스, 명상록: '육체의 속삭임'에 귀 기울이지 말라(귀를 기울이면 이성이 사라지므로 의무를 이행하기 어려워짐)

의지력은 근력과 같다. 훈련하면 더 강해진다: 자기통제의 힘

윤리적으로 가치 있는 일을 연습하라. 부끄러워도 사과하라. 하고 싶은 것보다 더 기부해보라. 옳은 일의 기준이 내면의 느낌이어야 안 된다.

## 2장. 바라보다 (메멘토 모리 memento mori : 당신이 죽으리라는 걸 기억하라)

삶을 위해 죽음을 생각하라.

자신을 찾는 대신 더 중요한 다른 일에 시간을 쓴다.

삶의 부정적인 면에 집중하는 법을 배우라.

-자유롭게 생각하고 말한다. 투덜댄다.

-부정적인 면을 보는 것은 문제 해결의 필수 단계: 현재의 삶에 고마움을 느끼게 된다(스토아 철학의 핵심. 궁극적 부정=죽음)

\*바버라 헬드 Barbard Held, "긍정의 독재"비판: 긍정심리학은 실용심리학이 되었다. 중병을 앓는 사람도 병으로부터 깨우쳐 이성적 변화를 해야 한다.

\*부르스 레빈 Bruse Lebine, 의료계 종사자들이 인간의 불행을 늘리는 여러 방법들: 환자에게 태도를 바꾸라는 긍정심리학의 사고 방식(환자에게 가장 모욕적인 말). 고통의 비정치화(문제를 외부 환경보다는 (동기 부족이나 비관주의 등) 자기 자신의 개인적 부족함으로 돌리는 것).

긍정파시즘:

긍정심리학 비판: 긍정심리학은 가속화 문화가 학문에 반영된 것: 마틴 셀리그만 Martin Seligiman 이 1998년 미국심리학회 회장 되면서 성장함. 이전 심리학이 주목한 인간의 문제과 고통에 몰두하기를 거부함. 행복을 찾고 행복을 어떻게 성취하는지를 묻고 인간의 긍정적인 인성 특징에 초점.

사회학자들의 비판: 긍정적 사고나 강점탐구에서도 긍정파시즘을 본다. 삶을 긍정적으로만 볼 때 어떤 식으로 사람들이 세뇌되는가?

jay) 긍정심리학을 옹호했던 사람으로서 다소 놀라운 지적이다. 긍정심리학은 비판과 비난보다는 긍정적 자질과 강점에 주목하여 인간을 성장하도록 동기를 부여한다는 긍정적 관점이 있기 때문이다. 현실과 진실을 감출 수 있다는 비판은 옳다.

\*기업 업무능력평가 사례: 직원들에게 계발을 추동하는 동기요인, 목표 성취를 위한 과제, 성공의 요인을 파악하자. (직원과 기업 현실 무시)

\*저자의 경험: 대학에서 직원들에게 비전을 만들 것을 요구/ 보통 수준의 대학이 되려고 노력해야 한다는 저자의 생각(작은 규모의 대학이 최고를 꿈꾸는 것은 강요된 긍정이다)

내 탓이 아니다:

긍정적 사고의 맹종은 희생자에게 책임을 전가하는 것으로 향함. 개인의 고통이나 무능함이 긍정적 인생관, 긍정적 환상이 부족한 탓.

긍정적 사고의 강요는 개인에게 긍정적 태도와 행복을 강요하는 문화를 만들게 됨: 가속화 문화는 긍정성과 행복의 강요가 고통을 생산함.

강요된 긍정은 상황의 중요성을 깎아 내림: 개인의 행복이 사회적 요인 같은 외적 요인이 아니라 내적요인에 달려 있다고 가정, 개인의 불행은 개인의 책임. (마틴 셀리그만, 긍정심리학 authentic happiness. :행복 변수의 8~15퍼센트만이 외적요인의 영향을 받는다고 주장. 행복의 핵심 변수는 내적환경이고 내적환경을 자기통제에 따라 달라진다. 행복은 내면의 힘을 실현하고 긍정적 감정을 키우는 일에 달려 있다.) > 개인에게 뒤쳐지지 않도록 끝없이 발전하라고 요구하는 문제적 이데올로기를 강화한다(개인의 개발 능력에는 긍정적으로 사고하는 능력도 포함된다\*\*\*\*\*)

투덜대는 자유:

바버라 헬드가 강요된 긍정의 대안으로 제시한 방법: 투덜거리기 <미소 끝 불평 시작 STOP SMILING, START KVETCHING> 부정과 불평은 삶을 견디는 대응기제. 현실을 그대로 인정하는 것. 일종의 인간적 존엄을 갖출 수 있다. 투덜대기는 밖으로 향한다. 모든 문제를 개인에게서 찾는 것은 편협한 생각일 뿐. 중요한 사회 정치 경제문제를 개인의 동기와 긍정성의 문제로 일축하는 오류.

그냥 살아내라:

문제를 인정하고 문제와 함께 살아가는 법을 배운다. 이를 통해 굳건히 서 있을 수 있다. 만족스러운 바보보다는 불만족스러운 소:라테스(존 스튜어트 밀). 모든 일이 긍정적 행복이라는 결과를 낳지는 않는다. 부정적인 면을 인정하면 미래의 시련을 준비할 수 있다. 인생이 좋은 면을 깨닫게 된다.

바라보는 기술

스토아 철학의 부정적 시각화(negative visualization): 아들이 죽은 지 3년 뒤에도 슬픔에 빠진 마르키아에게 보내는 세네카의 위로(인생은 그저 빌려온 것임을 알아야 한다). 죽음을 먼 미래의 일로 생각해서는 안 된다는 경고

"우리와 우리가 사랑하는 사람 모두 필멸의 존재임을 항상 기억하십시오..... 저는 이제 모든 것이 유한하며, 유한한 삶이 어떤 특별한 법칙을 따르는 게 아니라고 생각합니다. 언젠가 일어날 수 있는 일이라면 오늘 일어날 수도 있습니다."

에픽테토스: 아이들에게 잡자리 키스를 할 때마다 아이의 유한한 운명을 생각하라.

죽을 수밖에 없는 자신의 운명을 생각해야 한다(메멘토 모리): 삶을 감사하게 여기는 것. 철학은 잘 죽는 법을 배우는 학문(소크라테스)

몽테뉴(Montaigne) "죽는 법을 배운 사람은 노예가 되는 법을 잇는다."

죽음을 생각하는 목적은 인간은 모두 죽는다는 생각에 익숙해짐으로써 죽음에 대한 두려움으로 삶을 소진하는 것을 막고, 더 좋은 삶을 살기 위한 것이다.

방법:

소중히 여기는 무언가(누군가)를 잃는다고 생각해 보라.

어느날 유한한 인생의 허물을 벗고 떠난다는 사실을 생각해 보라.

### 3. 거절하다 (하루에 다섯 번은 아니요라고 말하라)

아니요'라고 말하기: 강요된 긍정을 거부하는 것,

아이의 비유: 아이의 입에서 나오는 '아니요'라는 말은 성숙과 독립의 첫걸음,

인격적 존재의 길로 들어서는 것: 인격 character이란 공유된 도덕적 가치와 연결된다. 인격은 가치를 추구하며, 가치가 위협받을 때는 '아니요'라고 말할 수 있는 사람에게 인격이 있다. 인격=존엄(유행이 아니라 자신에게 가장 중요한 신념에 따라 살아가는 것). 존엄함은 시간과 상황을 초월하는 일관된 정체성을 구축하고 지키려는 노력.

존엄함의 반대는 노상 '예'라고 말하는 것: 경박한 사람. 의존적 존재.

내면의 느낌도 타율적 통제가 되기 쉽다. (광고의 영향 등): 존엄함이라는 진짜 자율적 통제는 도덕적 가치를 충실히 지키고, 의무와 책임의 중요성을 이해하고, 이성적으로 옳고 그름을 판단하는 것이다.

숨 막히는 에스문화:

예라는 말은 좋고 아니오 라고 말하면 나쁘다는 전제.

동기부여 감사의 왜곡된 충고: 창조성과 용기와 예라는 대답의 연결> 예라는 답변만 옳은 것인가?

부정과 비판을 금지하는 일은 인간 본성에 어긋난다. 항상 예라고 말하는 것은 하인같은 존재로 만들어 버린다.

강요된 에스문화: 고속화 문화의 특징인 빠른 속도와 변화하는 성질(덴마크 철학자 아네르스 포그 옌센 Anders Fogh Jensen: 우리 시대는 프로젝트 사회, 온갖 활동과 업무가 프로젝트. 새로운 도전에 무조건 예라고 답하라)/ 진취적이지 못한 사람으로 보일지 모른다는 사회적 두려움(FOMO: fear of missing out). 정보나 기회를 놓칠지 모른다는 두려움

\*에스철학으로 무장하고 온갖 기회를 추구하다 보면 마음의 평화를 얻지 못한다. 스토아철학자들(긍정적 경험을 좇는 것이 삶의 목적은 아니다)를 기억하라.

위험사회의 해독제, 의심:

예라는 대답 대신에 글썄오라고 말하기. 검증되지 않은 확신을 거부하는 것.

확실성을 찬양하는 세상: 정치적 결정, 일상생활, 직업, 교육에서 확실성 지향 / 위험사회의 반작용이다(기술발전의 부산물로 끊임 없이 위험이 생겨나는 사회- 확실성의 윤리가 필요함> 확실한 지식 지향)

의심은 확실성의 해독제: 확실성은 독선적이다, 의심에는 중요한 윤리적 가치가 있다. 예라는 대답이 최선이라는 확신은 자체로 무목적적인 것. 의심은 열린 생각으로 이어짐.

사이먼 크리츨리 Simon Critchley <삶을 멈추고 걱정을 시작하는 법 How to Stop Living and Start Worrying>: 자기계발철학을 거꾸로 뒤집기. 의심과 걱정, 망설임은 미덕. 에스철학 비판(인간은 행복한 소떼로 전락하고 맙니다. 우둔한 소떼의 만족을 행복이라고 제도적으로 착각하게 되지요)

\*\*의심의 윤리에는 자신이 누구인지 끊임없이 의심해야 한다는 의지도 포함. (자기계발에서 말하는 자신에 대한 확신 추구하고 반대

노르웨이 범죄학자, 사회학자 닐스 크리스티 Nils Christie

"어쩌면 우리는 우리가 누구인지, 그리고 다른 사람들이 누구인지를 최대한 고민하는 사회제도를 만들기 위해 애써야 할지 모릅니다. 우리와 다른 사람들을 풀어야 할 수수께끼로 재창조해야 합니다. 정신과 의사들이 해야 할 몫이 있다면 그들의 환자들이 얼마 복잡한 존재인지 알리는 것입니다.

의심이 들 때는 아니요 라고 말하라. 의심이 들지 않는다면 의심을 해야 할지 생각해 보라.

아니오를 더 일상적으로 말할수록 자기 두 발로 굳건히 서기가 쉬어지며 삶의 중요한 일들에 충실할 수 있다.

\*의심을 토대로 단단히 서 있으라. 망설임 권리, 다시 생각할 권리를 주장한다는 의미 (모든 정치적 폭력은 진실을 안다고 확신하고 권력 있는 남자들이 저지른다. "우리는 대량살상무기가 있다는 것을 안다!"). 정치와 윤리 살아가는 방식에 관한 한 망설임이고 의심하는 것이 인간적이다. 위험사회에서 의심은 인간이 딛고 설만한 토대

리처드 로티 Richard Rorty는 실존적 이상으로 제안: 우리의 세계관이 많은 세계관 가운데 하나일 뿐임을, 언젠가는 그 세계관을 따라 살아야 할 정당한 이유가 바닥나라라는 점을 인정하라. 자신의 세계관을 토대로 단단히 서되 다른 사람들은 다른 세계관을 가질 수도 있음을 받아들이는 것(관용)

한나 아렌트 Hannah Arendt

"진실이 없다 해도 사람은 진실할 수 있다. 믿을 만한 확실성이 없다 해도 사람은 믿을 말할 수 있다. "

\*세상에 확실성같은 것은 없지만 그렇기 때문에 믿을 만해야 함. 미쳐 날뛰는 세상에서 질서 있고 일관성 있는 섬을 창조하려면 아니오 라고 말할 능력이 있어야 함. 아니오는 굳건히 서기 위한 전제 조건.

거절하는 기술:

일터에서는 '예' 못지않게 '아니오'라고도 말할 수 있어야 함: 혁신에 뒤이은 혁신 요구에 거절하는 관행이 필요함

잘라내야 할 일, 불필요한 일은 무엇일까? 사람들이 일의 본질에 집중하도록 돕는 것.

직장에서 타당하게 '아니오'라고 말하기: 이성에 묻는다. 따지고 보면 아니오 라고 말하는 게 합당한 일들이 많다. (프로젝트가 끝난 기 전에는 다른 프로젝트를 거절하기. 지루한 회의)

되돌아보고 다시 생각할 수 있도록 의심하고 망설이는 연습. 예 대신 "생각해 보겠습니다".

#### 4. 참다

진정성보다는 존엄성을 선택해야 한다. 감정을 절제하는 연습을 하라.

감정조절능력:

부정적 감정의 조절- 책임감, 부끄러움, 화는 삶에서 일어나는 부정적 사건들에 대한 반응. 필요한 것들. 자신의 행동에 책임지는 도덕적 행위자.

\*죄책감: 무엇인가를 잘못했다고 말해주는 감정. 부끄러움은 공동체에서 인정받지 못할 방식으로 행동하고 있음을 알려주는 신호

인간성은 도덕성과 한 몸 도덕성은 부끄러움에서 시작됨. (창세기 신화의 비유). 인간됨은 부끄러움을 느끼는 능력과 밀접하게 연관되어 있음. 부끄러움을 통해 우리가 진짜 누구인지를 평가하고, 우리 자신과 관계를 맺을 능력을 키우는 것. 자신과 관계를 맺는 능력은 이성에 바탕을 둔 삶의 전제조건임. "부끄러운 줄 알아야 한다"

진정성을 강조하는 사회의 문제. 진정성이 아니라 존엄성을 지키는 합리적인 어른이 되어야 한다.

고속화 문화는 감성문화.:

지그문트 바우만: 사회가 금기를 바탕으로 한 문화에서 명령을 바탕으로 한 문화로 진화했다. 금기문화에서 도덕성은 금기의 명령(프로이트의 정신분석 사례). 이제 도덕은 명령에 바탕을 둔다.

감정결핍이 문제인 가속화문화: 지나치게 안정적인 사람들이 문제(적응동기와 충동, 욕망이 부족한 사람들, 정신장애는 신경증이 아니라 활기부족, 공허감 같은 우울증을 의미)

에너지가 문제: 열정이라는 개념의 과잉. 열정, 사랑, 재미와 일의 연결

미국 사회학자 에바 일루즈 Eva Illouz, 현대는 경제와 감정이 뒤엎히는 감정자본주의 Emotional Capitalism(감정이 개인 사이의 거래에서 중요함. 시장에서 우리를 매력 있게 만드는 것은 감정능력)

감정노동: 행복한 척하는 승무원이 아니라 진짜 행복한 승무원이 되어야 한다. 조직에서 인간관계능력의 중요성 증대. 감정적 삶이 상업화되고 상품화됨. 감성역량이 부족한 사람은 교육을 받아야 한다.

역사학자 리처드 세넷, 공적 인간의 몰락(The Fall of Public Man).

공적인간이란 공적 영역에서 정해진 관습에 따라 행동하는 금기문화에서 살던 사람들. 진정성이라는 이상이 득세하면서 공손한 사회적 관습이 사라졌다. 1960년대 반문화운동의 확산. 사람들이 문명화된 방식으로 지내려면 관습이 필요하다. 현대는 관습을 경멸하기에 이르렀고, 수렵채집인들보다 현대인은 문화적으로 더 원시적이 되었다.

친밀함의 독재(tyranny of intimacy) 현상: 개인생활, 학교, 직장에서도 감정을 토대로 한 진정한 관계에 대한 추구가 사람들을 억압한다. 공손함과 정중함이라는 관습이 사라짐. 가면을 쓰는 것이 정중함의 본질이다.

공적영역에서 합리적으로 공존하기 위해서는 관습화된 정중한 가면이 필요하다.

감정을 디딤돌로 삼으면:

내면의 감정에는 믿음만한 것이 없다. 감정은 자주 변한다. 감정을 단단한 삶의 토대가 되지 못한다. 내면탐험은 진정성의 경로가 아니다.

아이가 돼서는 안 된다. 부정적 감정을 다스리는 어른이 되어야 한다. 긍정적 감정도 마구 표현하지 않는다.

부정적 감정 억제제는 건강을 위협한다는 주장; 확실하지 않다. 삶의 심리치료화에 대한 비판(감정절제가 건강에 좋고 좋은 삶에 도움이 된다는 연구들)

감정억제와 자존감: 감정이 항상 옳지만은 않다. 그릇된 감정도 있다. 골프에서 숙임수를 쓰고도 이겼다고 뿌듯해한다면 이것은 두들린 감정. 자존감에 대한 왜곡(낮은 자존감은 문제, 자존감이 높으면 좋다는 주장- 큰 사회문제들은 높은 자존감 때문에 생긴다는 증거- 반사회적 인격장애, 도덕성 결여)

감정을 억제하면 바람직하지 않은 습관을 예방할 수 있다. 감정전환의 기술. 스토아철학-화를 억제하면 더 많은 마음의 평화를 얻는다.

화를 내지 않고 부정적인 면을 바라보는 능력을 키우라.

참아내는 기술:

세네카의 화 연구: 화는 인간의 핵심적인 감정. 어른만 화를 낼 수 있다. 화를 내려면 반성적 자기인식이 필요하고, 이것은 어른이 되고 수치심을 배운 뒤에야 발달한다. 화는 복수충동이라 정의. 화를 내며 시간을 낭비하기에는 인생이 너무 짧다.

화를 낼만한 일에는 웃음이 도움이 된다. 모욕한다면 유머로 대처하는 게 낫다. 화를 냈다면 사과해야 한다.

에픽테토스: 투시적 시각화. 노예가 컵을 깨뜨려서 당신이 화가 치미는 경우를 생각해보라. 만일 친구 집 노예가 이렇게 해서 친구가 화를 낸다고 상상해보라. 친구가 화를 내는 것은 터무니없이 비합리적이라고 생각하고 그를 진정시키려고 할 것이다.

마루쿠스 아우렐리우스: 상황의 하찮음을 생각하라. 무언가를 잃었을 때 분노와 좌절감을 막기 위해서 모든 것이 영원하지 않다는 사실을 떠올려라.

\*단단히 서 있으려면 쉽게 넘어져서는 안 된다. 덧없는 욕망을 쫓는다면 단단히 서 있을 수 없다. 감정을 다스려라. 감정을 다스려야 어느 정도 존엄한 사람이 될 수 있다. 가면을 쓰는 연습을 하라.

## 5. 홀로 서다

코칭과 심리치료사와 헤어져라. 안이 아니라 밖으로 눈을 돌려라. 문화와 자연을 즐기는 법을 배워라.

코치와 헤어지기: 코칭은 고속화 문화의 증상. 자기개발과 변화가 코칭의 존재이유. coachification of life(자기 개발에 의존하는 문화 의미)

코칭만능주의:

코칭은 자아종교와 비슷함. 자아와 자기개발을 중심으로 돌아가는 포괄적인 세계관의 일부-리더십 코칭, 직원 코칭, 십대 코칭, 가족 코칭, 여성 코칭, 베이비 코칭, 인생 코칭, 모유 수유 코칭...

코칭은 자아를 위주로 돌아가는 문화에서 중요한 심리적 도구가 됨(자아종교); 사제가 했던 일을 이제 심리치료사나 코치가 한다. 은총과 구원은 자아실현, 역량 강화, 평생학습으로 대체되었다. 하느님 자리에 자아가 들어앉았다. 자아 측량과 평가, 개발할 방법이 요즘처럼 많은 시대는 없었다.

자아종교에서 권위는 자아에게 있다: 자신을 탐색하기, 자신으로 일하기, 자신이 원하는 방향으로 발전하기가 중요. 양육, 교육, 경영, 사회사업 등 사회적 활동이 심리치료와 비슷해 짐.

교사: 지식을 전달하는 권위주의자가 아니라 치료사나 코치가 됨.

관리자: 코치처럼 직원들이 개인역량 개발에 노력. 시장가치를 지닌 자아의 개발

jay) '자아종교'라는 단어를 들으니 현대의 개인주의와 성공주의는 밀접하게 연결되어 있다는 것을 다시 확인하게 된다.

어처구니없는 성공:

앤서니 로빈스 Anthony Robbins, 자아종교의 대표주자

"행복해지기 위해 무엇보다 꼭 필요한 것이 하나 있다. 그건 바로 발전이다. 내 코칭의 핵심은 '쉽 없고 끝없는 향상'이다. 나 스스로 그렇게 산다. 당신의 관계가 행복하려면 관계의 발전이 필요하다. 당신의 몸과 함께 행복해지려면 몸을 단련해야 한다. 당신의 일이나 비즈니스가 성공하려면 그 일이나 비즈니스가 발전해야 한다."

쉽 없고 끝없는 향상은 평범한 사람들의 행복공식으로서 의심스럽다.

코칭의 위험한 메시지: 당신이 발전하지 않는다면 그건 당신의 잘못이다. 믿고 원한다면 무엇이든 해낸다. 일이 제대로 풀리지 않으면 개인의 책임(충분한 의지와 동기 부족). 문제가 생기면 자신을 비난한다. 외부의 사회적 비난을 내적 자기비판으로 변형.

코칭이 만병통치약으로 추천되는 세태의 문제: 제자리 걸음을 하거나 축 쳐지거나 탈진했을 때 코칭이 추천된다.

코칭은 내면의 목표와 가치, 소망을 반사하고 그것을 깨닫도록 거울을 들고 선 사람. 내면에서 나온 답이 발전의 방향을 결정하고 성공을 측정할 잣대로 쓰인다. 그러나 주관적 잣대는 외적 기준에 구속되지 않으므로 끝없이 확장되는 더 높은 어디쯤을 향해 자기개발하려는 위험이 있다: 답은 쉽 없고 끝없는 향상

\*앤서니 로빈스의 주장: 성공은 원하는 것을, 원할 때, 원하는 곳에서, 원하는 사람과, 원하는 만큼 하는 것이다 > 극단적으로 밀고 가면 사이코패스와 비슷해 짐. 무엇을 원하든 오직 목적을 이루라고 부추기기 때문. 다른 사람들은 도구일 뿐. 성공의 정의 (원하는 것을 원하는 사람과 함께 하는 것)대로 아이들을 키운다면 목표는 욕망을 실현하는 법을 가르치는 것이어야 한다.

\*전통적인 육아는 자아의 바깥에도 알아야 할 것이 있다는 생각에 바탕을 둔다.

\*\*부모와 교사의 할 일: 인격과 고결함을 아이들에게 불어넣는 것. 사회적 경계의 인식, 그 안에 머물 수 있도록 가르쳐야 한다. 0  
망과 가치, 이상이 자기 안에서 나온다고 믿는다면 부모는 공명판으로 전략하게 됨. 내적 충동에 매달리는 어른을 만들게 됨 >> 호  
고 싶기 때문이 아니라 중요하기 때문에 해야 하는 일이 있다는 것을 깨닫지 못한다.

우정은 결제할 수 없다:

철학자들은 우정이 인간의 삶에 꼭 필요하다는 사실을 인식했음. 아리스토텔레스(친구는 함께 시간을 보내며 서로에게서 기쁨을 주  
는 사람)

친구의 행복으로부터 이득을 얻기 때문이 아니라 친구 자신을 위해서 친구의 행복을 빈다(우정은 그 자체로 본질적 가치): 자신이  
아니라 친구를 도울 때, 그가 바로 우리의 친구, 자신에게 도움이 된다는 이유만으로 다른 사람을 돕는다면 그는 친구가 아니라 계  
약 상대방에 불과함.

주고받기는 부모와 아이 사이에는 적용되지 않는다. 친구 사이도 동일함. 코칭은 친구 관계가 아님. 현대 사회에서 개인 관계의 상  
품화와 진짜 우정은 퇴화했다. 친구는 자원이 아니다.

홀로서기의 기술:

인맥은 연줄에 바탕을 둔 관계. 진짜 친구는 당신이 그 친구를 위해 행복을 바라는 사람. 당신에게 이득이 없어도 당신이 기꺼이 도  
울 사람.

우정과 친구들이라는 개념을 삶에 다시 들여오고 코치와는 관계를 정리하라.

\*삶에는 개인욕망을 이루는 가와 상관없이 그 자체로 가치있는 일이 있다.

우정을 기르는 토양이 되는 두 가지 활동: 문화와 자연활동

문화활동: 박물관/ 박물관에는 과거의 유물이 있다. 특정 시대나 인간 경험의 한 측면에 대해서 말해주는 예술과 공예품/ 가장 큰  
기쁨은 지식과 방법의 적용에 연연하지 않고 그 경험을 즐기는 데에 있다. 다른 기능을 위해 '이용' 될 수 없는 것들을 감상하는 법  
을 배운다. 무수히 많은 문화적 전통의 어깨 위에 서 있으며 우리의 집단적 경험이 그들로부터 나왔다는 깨달음.

자연활동: 숲/숲을 걷다 보면 자연의 일부임을 느끼게 된다. 자연은 인간의 욕망 충족을 위해 존재하는 자원이 아니라는 인식. 풀과  
나무 새들은 사람들이 지상에 존재하기 오래 전부터 있었다. 이들은 우리를 위해 그곳에 있는 게 아니다.

\*스토아 철학의 관점에서 자연은 인간의 경험 세계를 넘어서는 우주이다. 자연 앞에서 겸손해질 때 자아종교에 회의를 품을 수 있  
다. 자연의 본질적 가치를 이해하려면 자연 속으로 들어가는 것이 가장 좋다.

\*\*"향유 고래가 멸종한다면 세상이 더 좋아질까?"

모든 의미와 가치를 인간의 주관적인 관점으로 축소시켜버리는 '쓸모'라는 면에서 보자면 대답은 '아니요' .모든 것에 쓸모라는 것  
대를 들이대면 어떻게 될까? 이런 대답에 대부분은 불편함을 느낀다.

내면을 가치의 원천으로 보는 자아종교로는 이것을 걱정하는 이유를 설명하기 힘들다.

\*\*\*자아 밖의 삶과 자신을 연결하라: 할만한 최고의 일은 다른 사람에게 도움이 될 만한 일을 찾아서 하는 것이다. 이름 없는 선행  
을 하다 보면 선행의 본질적 가치를 이해하게 된다. 가치를 결정하는 기준이 자신의 내적 경험이 아님을 깨닫게 될 것이다. 세상에  
는 그 자체로 좋고 중요하고 의미 있는 것들이 있다. 대가가 없어도 말이다.

## 6장. 읽다.

위인전, 자기계발서가 아니라 소설을 읽어라. 삶은 복잡하고 통제하기 힘들다는 것을 이해한다.

소설을 읽는 시간:

자기계발서와 자서전은 자아를 삶의 가장 중요한 면으로 찬양한다. 이 자아는 균형잡힌 자아가 아니다.

자기를 찾고 삶을 계발하기만 한다면 삶을 통제할 수 있다는 생각을 부추기는 자기계발서와 자서전에 대한 의존성을 깨라.

찰스 테일러 Charles Taylor ; 진정성의 윤리'라고 부르는 삶의 목적은 자기계발이라는 믿음에 대한 새로운 형태의 의존을 낳았다.  
역사, 자연, 사회를 비롯해 외부에서 비롯된 모든 것을 차단한 채로 자아를 숭배하기 때문.

소설을 삶을 정직하게 그린다. 삶을 통제하기가 얼마나 힘들지 삶이 사회, 문화, 역사와 얽혀 있는지 깨닫게 된다. 겹쳐해진다. 자  
기탐색과 계발이 아니라 의무를 다하는 일에 관심을 두게 된다.

유행하는 착각들:

노르웨이 심리학자 올레 야코브 마센 Olle Jacob Madsen, 자기계발서 장르 비판. 인지적 접근법, 마음챙김, 자기경영, 자존감, 자기통제 같은 자기계발 기법을 비판함. 명상이나 자존감 강화 같은 방법으로 환경이나 금융위기 처럼 심각한 문제를 해결할 수 있다고 착각하는가? 이념적으로 편협한 관점. 자기계발을 찬양하는 자기계발서와 자기계발과 심리치료에 중독된 사람들을 만들어 내는 것은 모순.

진정한 자기자신이 되어야 하는 동시에 늘 변화한다는 요구는 모순

전기의 문제: 스포츠 스타, 기업인, TV 사회자, 음악가, 배우들... 삶이란 주인공의 선택과 경험을 통해 자아를 실현하는 여정이라 같은 논리. 역경극복수기도 아류임. 위기와 역경을 개인의 성장과 개발을 기회로 묘사함. 단지 역경과 위기도 있다.

자기의 테크놀로지, 소설:

소설을 읽어야 시련을 받아들이는 법을 배운다. 소설은 삶과 자아를 다양한 방식으로 보여준다.

1604년 세르반테스의 <돈키호테> 이후 소설은 개인의 세상 경험을 묘사하며 그의 관점에 세상에 어떤 영향을 미치는가를 탐구한다. (소설 이전의 문학과 대비됨. 중세의 표준적 서사는 보편적인 경험을 대표하는 일반적 상황에 집중 모든 사람 묘사) / 소설의 다성성 polyphony(러시아 문학이론가 미하일 바흐친 Mikhail Bakhtin: 소설가는 하나가 아니라 다양한 목소리로 말할 수 있다) / 다신적 polytheistic 일본 무라카미 하루키의 소설: 많은 신들(세계관)이 등장. 많은 관점이 서로 다른 많은 세상의 존재) >> 소설은 세상을 보는 하나의 관점에서 여러 관점을 반영하는 것으로, 다양한 세상과 다양한 관점을 알 수 있게 한다.

소설은 의심의 윤리를 실현하기에 철학서나 자기계발서보다 적절함. 찰스 디킨스, 블라디미르 나보코프, 코맥 맥카시의 소설들

소설은 자기의 테크놀로지(Les techniques de soi),: 미셸 푸코의 표현. 자아가 주체성을 형성하고 주체성에 영향을 미치는 테크놀로지와 늘 엮여 있다. 개인들이 주체로서 특정방식으로 자신을 창조, 재창조하고 개발하면서 자신과 관계하는 모든 도구를 말한다

자아는 환상. 초상화처럼 창조되는 것. 자아는 창조되기 전에 이미 존재하지도 저절로 생겨나지도 않는다. 자기의 테크놀로지라는 개념은 윤리와 밀접하다. 윤리는 자기가 자신과 맺는 지속적 관계. 윤리는 추상적 철학이 아니라 현실에서 주체가 경험하는 양육과 교육과 연결해서 이해되어야 한다.

\*\*어떤 사람이 된다는 것은 자아의 특성을 발견하고 개발하는 일일 뿐 아니라 사람으로 산다는 것이 윤리적으로 무엇을 뜻하는지 깊이 생각하는 일이다. 다신적 세상에서 삶의 목적은 자신의 진실을 발견하는 것이 아니라 진실하게 사는 것.

jay) 본래부터 있는 고유한 자아가 있다는 것은 환상이고, 세계에서 자신이 맺는 관계를 다양하게 탐구함으로써 삶의 의미를 이해할 수 있다는 뜻

저자의 추천:

호메로스 Homeros, 셰익스피어

무라카미 하루키. 미셸 우엘벥 Michel Houellebecq (시대와 시대의 문제들에 대한 사유)- 소립자 등/ 속도가 빨라지는 소비자 사회에서 벌어지는 인간관계의 끊임없는 상품화. 가속화 문화가 인간에게 미치는 영향을 분석한 일종의 문화적 사회학.

노르웨이 작가, 칼 오베 크나우스고르 Karl Ove Knausgard <나의 투쟁 Min Kamp> 사람의 삶에 대한 문학적 성찰.

읽기의 기술:

한 달에 한 권은 소설을 읽어라. 더 복잡하고 다신적인 세계관. 세상에 대한 좀 더 정확한 이해.

소설에서 단단히 설 토대가 될 만한 외적인 의미나 삶의 관점을 찾는다. 서양 고전을 읽어라. 세상으로부터 의미를 끌어 오는 법을 모르는 현대인들.

멜빌의 다면적인 상징주의. 다신적 관점에서는 보이는 그대로가 전부라고 본다. (일신적 관점: 겉모습과 내면의 본질을 구분)> 오. 카 와일드 <도리언 그레이의 초상 The Picture of Dorian Grey>오직 전박한 사람들만 겉모습을 근거로 판단하지 않는다고 주장함

"세상의 진짜 미스터리는 보이지 않는 것이 아니라 보이는 것에 있다."

-우리는 오히려 외면을 충분히 보지 못하고 있다. 내면에 현실이 숨어 있다고 생각한다. 내면에는 아무것도 없다. 진정성은 없다.

## 7. 돌아보다

상황은 더 나빠질 수도 있다고 생각한다. 과거일수록 더 밝고 환하다. 혁신에 대해 과거가 더 낫다고 말하라. 발전은 파괴적인 생각이라고 설명하라. 뿌리를 내린 사람을 찾아라. 그대로 머무를 권리를 주장하라.

지난날을 바라볼 줄 아는 존재:

고속화문화는 현재와 미래에 몰두.

U이론의 주창자인 오토 샬머의 현존감( presence + sensing): 지금 여기로부터 근원적인 내면을 거쳐 가능성의 미래공간을 만나려 한다> 내일 성공하기 위해 지금 현존해야 한다는 주장. 마음챙김을 조직 혁신에 적용한 개념.

비판: 누가 지금 여기에 가장 현존하는가? 인간이 아닌 동물들. 동물은 오직 현재에 산다. 인간의 고유한 점은 과거를 사용하는 점. 가속화문화는 미래를 지향하며 끊임없이 새로운 생각을 만들어 내는데 몰두. 미래학의 문제(미래를 연구하기보다는 미래를 창조한다/ 고객들이 예측을 구매한 것)

토마스 정리(Thomas theorem)> 사람들이 어떤 상황을 현실로 정의하면 결과적으로 그 상황이 현실이 된다.. "트렌드를 말하면 그 트렌드가 미래 준비에, 미래에 진짜 영향을 미친다 > 미래와 발전을 숭배하는 이데올로기 비판. 발전이라는 생각은 탄생한 지 200년밖에 되지 않았고 진짜 나쁜 생각이다(사이먼 크리즐러).

\*발전 대신에 반복, 과거를 곱씹는 법을 배워야 한다: 인간다움, 성숙한 삶의 태도. 기억은 미지의 상황에서 행동할 태도를 제공한다.

톰 맥카시 Tom McCarthy

"우리는 발전 대신 반복해야 하지요, 그러면 훨씬 더 건강한 세상이 될 겁니다. 르네상스를 생각해 보세요... 르네상스 시대 사람들이 한 일을 이렇게 말한 것입니다. "그리스인들을 봐, 위대하잖아." 셰익스피어도 오비디우스 이야기를 다시 썼다.

혁신과 창조성 추종 과정에서 반복과 검증의 가치는 잊힘. 틀을 벗어나려면 틀이 있다는 것을 알아야 틀을 벗어나 생각할 수 있다. 틀이 가장자리에서 균형을 잡으면서 틀을 수정하고, 검증된 부분을 중심으로 재창조하는 것이 대체로 현명하다. 새로움은 이미 알려진 것의 지평 안에서만 의미가 있다.

양심과 의무는 시간을 관통한다:

미래에 덜 몰두하고 과거를 더 곱씹는 법을 배운다. 안정적인 정체성 유지, 다른 사람들과 도덕적 관계를 맺기. 과거에 대한 반성

\*마크 트웨인 : 양심에 거리낄만한 게 없다는 건 기억력이 나쁘다는 명백한 증거.

삶이 과거까지 이어졌음을 이해한다. 몸의 흉터를 기억한다.

단단히 서 있기 위해서도 과거를 돌이켜 보는 것은 가장 중요한 단계. 과거는 기반이다.

돌아볼 과거가 있을 때 현재에 집중할 수 있다. 우리가 누구인지 알려면 우리가 어디에서 왔는지를 알아야 한다. "당신은 누구입니까?"라는 질문에 무엇을 느끼는지를 탐색하는 것보다 더 넓은 인생의 관점에서 삶과 행동을 이야기하는 것이 더 낫다.

\*\*프랑스 철학자 폴 리코르 Paul Ricoeur, <타자로서 자기 자신 Soi-meme comme in autre>.

자기 삶을 하나의 전체로서 이해할 때, 시간을 통과하며 나아가는 하나의 연속체로, 이야기로, 통일된 서사로 이해할 때 인간은 엄밀한 의미에서 도덕적일 수 있다고 주장

통일체로서의 삶 life as a whole이 도덕성이나 윤리의 조건일까? 만약 사람들이 내일의 내가 오늘과 어제의 나와 같으리라고 믿지 못한다면 그들이 나를 신뢰할 이유도 내가 약속을 지키고 의무를 다하리라고 기대할 이유도 없기 때문. 내가 과거를 모른다면, 과거와 오늘과 내일을 연결하려고 최선을 다하지 않는다면, 다른 사람이 나를 믿어줄 이유가 없다. 자기동일성이 없다면 나를 포함한 (누가 누구도 나를 믿을 수 없다.

동일성, 통일성, 정체성: 사람 사이의 믿음의 전제조건. 윤리적 삶의 전제조건. 삶은 하나의 서사(출생~ 죽음).

자아는 내면에서 실현되어야 할 것이 아니라 다른 사람과의 지속적인 관계와 그 관계를 규정하는 도덕적으로 중요한 문제들에서 실현되어야 할 것이라면 다른 사람과 윤리적으로 상호작용할 때 진정한 자아실현이 가능하다.

자기동일성을 지닌 개인만이 죄책감을 느끼며 도덕적 존재가 될 수 있다: 죄책감과 약속은 본질적으로 연결된 것. (결혼약속, 계약 등)/ 과거의 잘못을 기억해야 하는 이유.

**\*\*우리가 누구인지를 결정하는 것은 우리가 다른 사람에게 하는 약속과 의무다(저자) / 내면의 자아로 자신이 누구인가를 결정한다는 생각 반대) / 의무는 삶에서 무엇이 중요한지, 근본적으로 누구인가를 표현하는 일.**

현존에 만족하지 말고 과거와 현재, 도덕적 근거로 미래를 연결하는 것: 과거를 돌이켜 보고 삶이 얼마나 복잡한지, 온갖 사회적, 역사적 과정과 삶이 복잡하게 연결되어있는지를 깊이 이해한다.

돌아보기의 기술:

과거에 기반을 둔 공동체 찾기

알래스데어 맥킨타이어 Alasdair MacIntyre, 살아 있는 전통(living tradition). "역사적으로 오랜 기간에 걸쳐고, 사회적으로 구현된 논쟁이며 부분적으로는 전통을 구성하는 것들이 정확히 무엇이나에 대한 논쟁"이라고 정의함. 전통은 살아 있고 역동적이고 끊임없이 움직인다.

우리가 생겨나고 살아가는 전통을 알 때만이 자신을 이해할 수 있다. (행동이나 문화적 전통의 의미와 의의는 오랜 시간에 걸쳐 형성된 관습임. 인간은 문화적 역사적 존재나 통일체이다)

세네카: 지나치게 바쁜 사람은 과거를 응시하지 않다. 현재 순간에만 관심이 있는데 현재 순간은 너무 짧기 때문에 잡을 수 없다.

자신의 과거와 함께 문화의 과거를 돌아보라. 전통을 실천한다. (수공예나 연주를 배우는 가치. 삶의 역사적 깊이를 되새기는 것)/ 모든 것이 항상 반드시 발전하지는 않는다는 것을 배운다. 스트라디바리우스의 바이올린을 오늘날은 만들지 못한다.

같은 일을 되풀이하는 연습

본받을 만한, 뿌리를 내린 사람을 찾으라. 머무를 권리를 주장하라. 무엇이든 다운로드만 하면 된다는 믿음을 바꿔라.

반복과 전통에는 위대한 가치가 있으며 혁신은 심각한 문제를 일으킨다. 모든 반복은 혁신적이다. (저자의 강의 경험: 반복할 때마다 특별하고 개별적인 필요에 적절하게 반응해야 한다.

ex: 육아는 살아 있는 전통. 좋은 부모는 뿌리내리는 삶의 역할 모델.

### 에필로그: 흐름에 역행하는 용기

고속화 문화를 비판적으로 바라보라.

고속화 문화는 안정성보다 유동성을 우선시하는 사람을 이상적으로 본다. 강한 개인이 훌륭한 사람으로 여겨진다.

자기를 아는 사람, 자기를 가장 중요하게 여기는 사람, 내면의 느낌을 알고 자신의 목적을 이루기 위해 개인적, 감성적 능력을 직장에서나 개인적 삶에서 이용하는 사람이 되라고 요구한다.

개인이 각자의 삶에 책임을 져야 하기 때문에 내면 탐색과 자기 긍정, 자아실현을 돕는 심리치료와 코칭, 상담 시장이 번창한다. 자기계발방법이 다양한 사회 영역에서 제도화된다.

자기탐색에 시간을 덜 쏟고, 삶의 부정적인 면을 바라보며 '아니오'라고 대답하고 감정을 자제하며, 코치와 헤어지고 소설을 읽으며, 미래보다 과거를 곱씹어라.

끊임없이 움직이고 항상 긍정적이며 미래에 집중하고 자신을 모든 것의 중앙에 놓는 삶은 진짜 어리석다. 사람과 사람 사이의 관계에도 부정적인 영향을 미친다. 타인들은 그 자체로 가치 있는 존재이다. 타인들은 도구가 아니다.

인생철학에 절대 진리 같은 것은 없다. 사상은 삶의 문제를 풀기 위해 개발된 도구다. 유동성이 지나친 고속화 문화(더 많이 하라고 끊임없이 요구하는 사회에서 결코 충분히 하지 못한다는 것이 문제)

사람의 성장과 계발에는 한계가 있다.

의심은 정당하며 꼭 필요한 미덕이다: 자기가 삶의 초점이 될 수 있는지, 되어야 하는가? 자기계발이 그 자체로 좋은가? 성장인데 올로기가 사람들에게 좋은가?

### 스토아 철학 역사

<그리스의 스토아 철학>

키프로스 섬 키티온의 제논 Zenon(B.C,333~261): 우연한 난파로 아테네로 와서 테베의 크라테스 Krates를 만남(크라테스는 키니코스 학파에 속함- 후에 건유학파. 디오게네스 등/ 금욕과 자족 중시). 제논은 실용적이면서 이론적인 독특한 스토아 철학을 만들. Sstoas는 주장을 뜻하는 그리스어 스토이코스 stoikos에서 나온 말임. 아테네의 스토아 학파는 체색 주장을 뜻하는 '스토아 포이킬레 stoa poikille '에서 만나고 사색했다.

스토아 철학은 금욕주의에서 나왔지만 이를 변화시킴: 삶의 좋은 것들을 수용. 좋은 음식을 먹고 편안한 집에서 사는 것은 그 자체로 나쁘지 않지만 좋은 음식과 편안한 집이 없어도 살 수 있어야 한다. 인간은 이성적으로 행동할 수 있는 존재, 본능을 다스리는 존재. 이 현명한 일이다. 좋은 삶의 추구가 궁극적 목적임(에우다이모니아 eudaimonia: 덕 있는 삶, 윤리에 부합하는 삶에 가까움)

덕은 사람들이 자기 본성과 조화를 이루며 살도록 해 주는 특성들이다: 덕은 모든 기능이 있는 사물의 속성(칼의 덕은 자르는 것, 장의 덕은 펌프질).

인간의 본성대로 행동하면 좋은 사람- 인간의 본성은 이성을 이용하는 것(덕을 실천함으로써 충동을 다스리고 스토아 현자가 됨). 이성은 이론적인(추론) 동시에 실용적(행동) (아리스토텔레스 좋은 정치인 zoon politikon: 이성적 사회 질서를 만드는 사회적 존재)

아소스의 클레안테스 Cleanthes(B.C. 331~22), 솔로이의 크리시포스 Chrysippos(B.C.282~206): 스토아철학을 대중철학으로, 이후 로마로 파급(B.C140년 경), 로도스의 파니티오스 Panaitios(B.C.185~110)가 로마 스토아학파 만들.

로마 상류층의 인정, 황제 마르쿠스 아우렐리우스 등, 로마 스토아 철학자들은 마음의 평화에도 관심. 마음이 평화 없이는 의무를 다할 수 없다는 생각.

세계는 질서정연한 단일체, (COSMOS). 일원론. 모든 것은 동일한 물질로 이루어짐. 영혼의 본질도 동일함.

\*현재의 자연과학: 자연에 목적과 의미, 가치가 있다는 그리스 철학을 거부함. 현대 인간은 윤리와 가치를 스스로 찾아야 함(주관적, 심리적 측면 강조) 자아종교 현상, 내면을 신성시하는 현상

막스 베버 Max Weber "자연과학의 발전은 세상을 탈마법화시킨 반면, 인간의 정신은 재마법화시켰다."

저자) 인간이 속한 전통과 관습, 관계들에서 생겨나는 의무를 들여다볼 때 삶의 의미와 가치를 찾을 수 있다.

#### <로마의 스토아 철학>

마르쿠스 아우렐리우스: 상황의 하찮음을 생각하라. 무언가를 잃었을 때 분노와 좌절감을 막기 위해서 모든 것이 영원하지 않다는 사실을 떠올리라.

마음의 평화, 고요한 삶, 부정적 감정 통제. "사람들에게 화내는 일을 피하려면 집단 전체를 용서해야 한다. 인류 전체를 용서해야 한다."

에픽테토스: 서기 55년 출생. 노예 철학자(황제 서기관). 네로 황제 사망 후 자유를 얻음. 그리스 니코폴리스에 철학 학교 설립. 인생철학을 실용적으로 기술함. 어려운 시기에도 평화와 존엄을 지키라고 충고. 이성을 토대로 하는 삶(통제할 수 있는 것과 통제할 수 없는 것을 구분하는데 이성을 적용. 날씨, 경제 파동, 죽음에 대비하여야 하지만 이를 걱정하는 것은 시간 낭비. 더 관대한 사람이 되는 일은 적극적으로 노력해야 한다.

마르쿠스 아우렐리우스(서기 121~180): 철학자이자 황제. 로마 역사상 가장 인간적인 황제. 사익에 무관심했고 정치 활동에 국고를 낭비하지 않음. 선과 악에 대한 생각에 따라 변함없이 살아간 사람. 명상록은 '자신에게'라는 이름으로 불리며 죽은 뒤에 발표됨

키케로(기원전 106~143): 엄밀하게는 스토아 철학자는 아님, 정치인, 카이사르 사망 후 마르쿠스 안토니우스에 반대하다가 죽음. 철학이란 잘 죽는 일을 연습하는 것이라는 소크라테스의 말을 인용.

\*의무론(De Offices)): 사람은 이성적인 정치적 동물, 어떤 의무가 사람답게 사는 일과 관계가 있는가를 다룸. <삶과 좋은 죽음에 대하여 on living and dying well> 죽음의 공포와 우정의 의무에 대해 쓴 편지와 연설 모음.

\*피에르 아도 Pierre Hadot: 현대 스토아 철학 분석

1. 모든 존재가 혼자가 아니라는 인식(우리 모두는 더 큰 전체적인 우주의 일부다).
2. 모든 악은 도덕적 악이다. 그러므로 순수한 도덕 의식이 중요하다.
3. 사람의 절대적 가치에 대한 믿음(여기에서 인권이라는 개념이 유래했다).
4. 현재 순간의 강조(우리가 처음이자 마지막으로 세상을 보는 것처럼 살아라).

\*저자는 앞의 3가지를 적용함. 현재적 시각은 비판. 인간은 더 길고 지속적인 시간을 산다. 현재 중시는 자기계발 풍조와 유사하다

스토아 철학을 빌려 언제나 긍정하고, 쉼 없이 자기를 계발하고, 진정한 자아를 찾으라는 시대정신에 말대꾸함(P.247)> 인간에게 가장 좋은 것은 의무감과 마음의 평화, 존엄이다.

끝