



불필요한 열등감에서 벗어나는 삶 비교하지 않는 연습

지은이 | 가토 다이조
옮긴이 | 장은주
발행일 | 2018년 11월 13일
분 야 | 인문 > 심리
형 태 | 130×200, 양장, 196쪽
정 가 | 15,000원
담당자 | 허윤정 부장 02-330-9782
ISBN | 979-11-6050-624-2 03180
출판사 | 더퀘스트
매입처 | 길벗

“열등감은 여러 얼굴로 우리를 괴롭힌다”

타인의 시선에서 자유롭기 위한 심리학자의 깊은 조언

누구에게나 존재하지만 터놓고 말하기 어려운 주제 열등감. 일본을 대표하는 교육심리학자 가토 다이조가 오랜 기간 연구해온 분야다. 한국과 마찬가지로 남과 비교하는 문화가 뿌리 깊은 일본에서 열등감에 대한 그의 연구는 냉철한 분석과 진정성 있는 조언을 바탕으로 사람들에게 큰 힘을 주고 있다. 《비교하지 않는 연습》은 우리를 괴롭히는 열등감의 실체를 밝힘으로써 사람들이 불필요한 열등감에서 벗어나도록 도와주는 책이다.

나약함을 숨기기 위해

무리하지 않아도 좋다

자신감을 갖기 위해

남보다 우월해질 필요는 없다

열등감을 가진 사람들의 특징, 열등감의 원인을 상세히 알리는 것으로 책은 시작된다. 이어 열등감 해소를 위한 일반적인 노력이 왜, 어떻게 잘못됐는지 설명하고 이를 바로잡아주는 조언으

로 마무리된다. 이중 저자가 가장 강조하는 부분은 남보다 우월해지려는 노력, 나아지려는 노력이 아무 의미가 없다는 사실이다. 우월함에 집착할수록 타인과의 교감을 할 수 없고 교감이 없으면 결국 열등감은 깊어진다. 우월해지려고 할수록 열등감이 깊어지는 악순환이 반복되는 것이다. 최고의 치유는 잃어버린 관계를 회복하는 것인데 있는 그대로의 나를 받아들이는 사람만 곁에 있으면 된다. 그렇게 결핍되었던 소속감을 되살릴 수 있을 때 타인의 시선에서 자유로워질 수 있다는 것이 저자의 결론이다. 강한 멘털과 자신감은 더 나은 사람이 되는 것과 상관 없다는 저자의 말이 오래도록 여운에 남는다.

부정적 감정과 관계의 뿌리에는 열등감이 있다

자신을 사랑하지 못하는 이들을 위한 심리학적 탐색

작은 일에 폭발하는 분노, 비정상적으로 기울어진 관계, 끝없는 자기혐오…… 모든 부정적 감정과 관계의 뿌리에는 열등감이 있다. 열등감은 마치 합병증처럼 삶 곳곳에 상처를 만들며 우리를 아프게 한다. 이때 필요한 것은 자신의 열등감을 정확하게 파악하는 심리학적 탐색이다. 왜 아픈지 이유를 알면 더 완전하게 상처를 치료할 수 있는 법이다. 저자는 과거를 돌아보면 있는 그대로의 내가 받아들여지지 않았던 기억이 존재할 것이라고 지적한다. 고통스러워도 그렇게 내 열등감의 실체를 이해할 때 비로소 열등감에서 벗어날 수 있다. 나도 모르게 매일 남과 비교하며 산다면, 뭘 해도 마음이 채워지지 않는다면 지금이라도 내 안의 열등감과 그 원인을 살펴볼 필요가 있다.

◆ 차례 ◆

시작하는 글 : 진정으로 교감하는 단 한 사람이 필요하다

1장. 열등감을 가진 사람의 심리적 특징

남과의 끝없는 비교

사람도 싫고 미움 받는 것도 싫다

이타적인 척하는 연기

자신에 대한 경멸

열등감의 원인

과거에 멈춰버린 마음

의미 없는 에너지 소비

2장. 해석만 달리해도 삶이 달라진다

사실보다 해석이 중요하다

망상의 텃에서 빠져나오는 법

오늘부터 나 자신을 믿는다

올바르게 두려워한다는 것

3장. 마음을 채우는 건 우월함이 아니다
잘못된 감정이 강화되는 이유
과잉 보상의 독
열등감 콤플렉스와 우월감 콤플렉스
욕구와 애정결핍의 모순

4장. 자기 비난을 멈춰야 할 시간
‘어차피’ 라는 말에 숨은 공격성
자기합리화의 그늘
마주할수록 내면의 힘은 강해진다
자신을 믿을 때 달라지는 것들

5장. 관계는 언제든지 바꿀 수 있다
거절하는 용기
심리적 노예의 특징
자신을 속이며 살고 있지 않은가
드러내야 상처가 치유된다
나를 바꾸는 건 결국 나
강한 멘털은 스킬이다

6장. 내 행복에 맞춰 삶의 목적을 수정하다
거부당한 기억의 재해석
정서적 연결에 집중하다
열심히 산다는 것은 무엇일까
내 열등감을 인정한다
누구나 바뀔 수 있다

맺는 글 : 그 누구도 아닌 내 행복을 위해

◆ 책 속에서 ◆

타인과 교감하면 열등감은 해소할 수 있다. 그러나 열등감을 해소하려고 상대보다 우월해지려고만 하면 열등감이 점점 심해진다. 알코올 의존증인 사람은 자신이 알코올 의존증인 것을 부정하지만, 스스로 알코올 의존증인 것을 알고 있다. 이 책은 그런 마음의 해설이 목적이다.

-시작하는 글

열등감이 심한 사람은 한 사람이라도 진실되게 교감하면 인생이 극적으로 바뀐다. 자신을 착취하려는 사람의 마음에 들려고 고군분투할 일은 없어진다.

-자신에 대한 경멸

열등함과 열등감은 다르다. 열등함을 인정하면서도 열등감을 갖지 않는 사람이 많다. 아니, 자신의 열등함을 인정할 수 있다는 것은 이미 열등함을 건강하게 해석한다는 뜻이다. 열등한 자신을 받아들일 수 있는 사람은 열등감을 갖지 않는다. 그런 자신을 인정할 만큼 굳건한 자아가 형성되어 있다. 그만큼 성숙

했다는 증거다. 그런 사람은 부족한 자신의 존재의 타당성을 의심하지 않는다. 다양한 시점에서 인간을 바라본다.

-오늘부터 나 자신을 믿는다

심한 열등감에서 벗어나고 싶다면 자신의 열등감을 의식해야만 한다. 이는 소속감의 결여를 의식하는 것, ‘아, 내가 진정으로 교감할 수 있는 사람이 없구나!’ 라고 깨닫는 것이다. 그것이 불안을 적극적으로 극복해가는 방법이다. 자기부정을 하지 않으면 주위에 성실한 사람과 삶의 에너지가 넘치는 사람이 많다는 것을 깨닫게 된다. 거기에서 새로운 인생이 시작된다.

-내 열등감을 인정한다

◆ 지은이 소개 ◆

가토 다이조

일본 심리학계를 이끌고 있는 교육심리학자. 하버드대학교 라이샤워연구소 연구원을 역임했으며 현재 와세다 대학교 심리학과 명예교수이자 일본 정신위생학회 고문이다. 삶의 지혜로서 심리학을 널리 퍼뜨리기 위해 방송 및 강연 등 다양한 활동을 하고 있다.

윽긴이 | 장은주

동의대학교를 졸업하였으며, 일본어 통번역 프리랜서로 활동하다가 활자의 매력에 이끌려 번역의 길로 들어섰다. 바른번역 회원으로 활동 중이며 윽긴 책으로는 《스물아홉 생일, 1년 후 죽기로 결심했다》 《혼자 있는 시간의 힘》 《줄혼 시대》 《마흔, 혼자 공부를 시작했다》 《프랑스 여자는 80세에도 사랑을 한다》 등이 있다.