**[도서관 서평쓰기 이벤트]**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **학번 : 201602092** | **이름 : 서주현** |  |
|  | **도서명** : 미움받을 용기 | **저자명**: 기시미 이치로,  고가 후미타케 | **출판사 : 인플루엔셜** |
| **책의 줄거리** | 심리학 3대 거장인 아들러의 진짜 인생을 살게 하는 ‘용기의 심리학’을 담은 책이다.자유롭고 행복한 삶을 위해 가지고 있던 기존의 가치관을 바꿀 수 있도록 그의 사상이 일상의 언어로 나타나는 이야기를 담고 있다. 과거의 트라우마적 사건은 아들러의 목적론에 입각하여 현재의 인생에 영향을 줄 수 없다고 한다. 인간의 트라우마는 하기 싫은 일에 대해 자기 합리화를 하기 위하여 스스로 만들어 내는 것이기 때문에 사실 인간이 할 수 없는 일은 없고 마음먹기에 달려있다. 또한 아들러는 행복해지기를 원한다면 미움받을 용기가 필요하고 모든 고민은 인간관계에 있어서 비롯된다라고 말한다. 인간관계에 있어서 과제의 분리가 필요하고 그것은 타인의 과제를 버리는 것이다. 과제를 버리면서 수직관계가 아닌 수평적인 관계로 맺을 수 있는 한 사람이라도 있다면 그 사람은 인간관계에 있어서 우월주의, 열등콤플렉스에서 벗어나는 것은 물론이고, 모든 사람들과 대등한 관계에서 진실한 우정을 쌓을 수 있다라고 알려준다. 철학자와 그의 철학에 대한 설명에 의문을 품은 학생이 아들러의 심리학을 주제로 대화를 이어나가면서 독자에게 인간관계에 있어서 조언을 주는 책이다. |
| **본문에서 가장** **감명 깊었던****구절** | “반대로 누구 한 사람이라도 그 사람과 수평관계를 맺을 수 있다면, 진정한 의미에서 대등한 관계를 맺을 수 있다면, 자네의 생활 양식에 대전환이 일어나겠지. 그리고 그것을 계기로 모든 인간관계는 ‘수평’이 될 걸세.”“아무리 어려워 보이는 관계일지라도 마주하는 것을 회피하고 뒤로 미뤄서는 안돼. 가장 해서는 안되는 것이 이 상황, 이대로에 멈춰 서 있는 것이라네” |
| **독서 후(後)****책을 읽고 난 느낌을 자유롭게****서술해 주시기 바랍니다.** | 처음에 미움받을 용기의 책을 접했을 때, 세상에 미움받고 싶어서 용기를 내는 사람이 어디있어라고 생각했다. 계속해서 책의 이름이 뇌리에 남아있어 읽게 됐다. 물을 무서워하는 트라우마가 있었던 나는 아들러의 목적론을 읽고 난 뒤부터 달라졌다. 책에 의하면 유치원 때 물에 빠진 경험이 있어 현재까지도 수영을 무서워하는 나의 생각은 프로이트의 근거론에 의한 것이고, 아들러의 목적론에 적용하면 수영을 하기가 싫기 때문에 유치원 때의 경험을 상기시켜 합리화하는 것이다라고 설명하고 있었다. 이러한 생각의 반전에 충격을 받았고 그와 함께 수영을 할 수 있겠다는 용기를 얻을 수 있었다. 실제로 수영장에 갔을 때 꾸준히 물에 뜨기 위해 노력했고 달라진 나의 모습을 보여 미움받을 용기가 나에게 좋은 영향을 미쳤다는 것을 알게 됐으며 다른 학우들, 주변분들에게 추천해주고 싶다는 생각을 가지게 됐다.  평소에 자기소개서를 쓰며 자신의 단점이 무엇이냐는 질문을 보면 생각이 많다는 점을 먼저 떠올리곤 했다. 사실 생각이 많기 때문에 인간관계에 있어서도 생각보다 심하게 고민할 때가 있었다. 그 때 미움받을 용기를 접하게 됐고 책에서는 인간관계에 있어서는 타인과의 과제를 명확하게 분리하라고 말해주고있었다. 항상 말하기 전에 상대방이 느낄 감정을 생각하여 하고싶은 말을 참을 때가 많았는데 타인이 느끼는 감정은 그 사람의 몫이라는 부분을 읽고 난 뒤 부터는 선을 넘지 않은 부분에서 하고싶은 말을 할 수 있게 됐다. 또한 과제의 분리를 할 때에는 항상 수평관계를 유지해야한다는 점을 잊지말아야한다고 하였다. 책을 읽으면서 나 자신도 모르게 수직적인 관계에 익숙해져있었다는 것을 느낄 수 있었다. "그래도 사람마다 다르지 , 친구들이랑은 당연히 수평적이고 아르바이트를 할 때 사장님한테는 당연히 수직적이어야 하니까 상황에따라 난 다르게 관계를 맺고 있어"라고 생각하고 있었던 나는 다음 문구에서 머리를 맞은 듯한 느낌을 받았다. 그 문구는 단한명이라도 수직적인 관계에 있으면 다른 관계에서도 수직적이라는 것이었다. 그리고니서 친구들의 관계에 있어서도 수직적으로 행동했을 때가 있었는지 생각하게됐고 수평적인 대등한 관계를 맺기위해 노력하고있다. 미움받을 용기를 나의 인생책이라고 해도 과언이 아닐 만큼 인생에 있어서의 가치관을 바꾸게 해준 책이다. 그래서 많은 학우들이 , 나아가 더 많은 사람들이 읽었으면 한다. |