



좌절의 기술

철학은 어떻게 삶을 버티게 하는가

윌리엄 B. 어빈 지음

2020년 4월 7일 출간 | 판형 140*210 | 232쪽 | 14,000원 | 분야 1 인문학>인문일반>인문/교양일반

2. 자기계발>처세술/삶의자세 | ISBN 979-11-90030-41-0 03160

책 소개

2천 년 전 스토아 철학자들은 이미 간파했다. 인생에서 좌절은 상수라는 것을. 변수는 좌절을 대하는 우리의 태도다. 고난을 통해 나를 성장시키는 《좌절의 기술》, 이 책이 당신의 인생을 바꿀 것이다.

-김민식(MBC 피디, 《나는 질 때마다 이기는 법을 배웠다》 저자)

스토아 철학은 확실하게 효과가 입증된 ‘마음을 다잡는 기술’이다. “좌절이라는 레몬을 (달콤한) 레몬에이드로 바꿔주는” 스토아 철학의 매력이 잘 살아 있는 책이다.

-안광복(중등고 철학교사, 철학박사, 《서툰 인생을 위한 철학 수업》 저자)

“철학이 다루는 것은 삶의 기술이어야 한다”

세네카, 마르쿠스 아우렐리우스, 에픽테토스...

위대한 스토아 철학자들이 알려주는 최선의 인생 전략

“철학이 다루는 것은 ‘삶의 기술’이어야 한다.” 에픽테토스의 말이다. 세네카, 마르쿠스 아우렐리우스 같은 2천 년 전 스토아 철학자들은 전쟁과 재난으로 좌절을 겪는 동시대 사람들이 더 나은 삶을 살 수 있도록, “인생이 우리에게 건네는 좌절이라는 레몬을 (달콤한) 레몬에이드로 바꿔주는” 전략을 제시했다. 우리가 사는 21세기는 2천 년 전보다 복잡하고 불확실하다. 하지만 ‘인생에서 좌절은 피할 수 없고 좌절을 대하는 우리의 태도만을 바꿀 수 있다’는 건 불변의 법칙이기에, 스토아 철학의 지혜는 지금 우리에게도 유효하다.

《좌절의 기술》은 스토아 철학자들이 개발한 전략을 통해 삶의 질을 높일 수 있는 지침서로, 아마존 베스트셀러 《좋은 삶을 위한 가이드(A Guide to the Good Life)》를 쓴 라이트 주립대학교 교수이자 탁월한 스토아 철학 연구자 윌리엄 B. 어빈의 역작이다. 저자는 이 책에서 처벌을 앞두고도 유머를 발휘한 율리우스 카누스나 평소처럼 담담했던 아그리파누스 같은 위대한 철학자들의 이야기에서 일상의 크고 작은 문제에 부딪힌 평범한 사람들의 이야기까지, 좌절에 맞선 여러 사람의 에피소드를 들려준다. 그리고 좌절에 대처하는 간단하면서도 효과적인 스토아 철학의 전략을 전해주는데, 이 책에서 1세기 스토아 철학의 전략은 20세기 심리학의 기법을 만나 더욱 빛을 발한다.

살면서 누구도 좌절을 피할 수는 없지만 누구나 좌절을 잘 다룰 수는 있다. 피할 수 없는 좌절을 성

장의 기회로 바꾸는 열쇠가 바로 좌절의 기술이다. 인생이 안기는 여러 문제로 힘겹다면, 좌절의 기술을 연마했던 스토아 철학자들의 지혜를 만나 보자. 이 책이 세상을 더 낫게 하진 못할지라도 당신의 인생 만큼은 바꿀 것이다.

“인생에서 좌절은 상수고, 변수는 우리의 태도다”

고대 스토아 철학자들부터 현대의 사람들까지

회복력 있는 단단한 사람들의 비밀

좌절을 겪을 때 망가질 수 있다. 그런데 주위를 둘러보면 좌절 후에도 빠르게 회복하는 사람이 있고, 심지어 타격을 입지 않는 사람도 있다. 이 책에서는 회복탄력성을 발휘해 좌절에서 회복했던 여러 사람의 이야기를 들려준다.

13세 베서니 해밀턴은 평소처럼 서핑을 하러 나갔다. 그때 회색 물체가 불쑥 나타나 소녀의 왼팔을 물어뜯었다. 베서니는 이미 서핑 대회에서 열 개도 넘는 트로피를 받았고, 상어의 공격을 받기 전까지는 프로 선수가 되는 게 목표였다. 그는 이제 서핑 대신 무엇을 할 수 있을지 생각하다가 포기하기에는 이르다는 결론을 내렸다. 사고 발생 후 26일이 지난 어느 날, 그는 시험 삼아 서핑을 해봤다. 몇 번 넘어 지긴 했지만 한 팔만으로도 서핑을 할 수 있도록 기존의 기법을 수정해나가면서 성공적으로 파도에 올라탔다. 2년 후 해밀턴은 전미선수권대회에서 우승을 차지했고, 프로로 전향한 후에도 많은 대회에서 우승을 휩쓸었다. 베서니 해밀턴은 닥친 불행에 분노나 자포자기로 대응하지 않고 그저 자신이 처한 상황 속에서 할 수 있는 일을 하는 방식으로 대응했다. 이것은 스토아 철학이 강조하는 삶의 태도다.

처벌을 앞두고도 담담했던 아그리파누스와 유배지에서도 삶의 의미를 찾았던 고대 철학자 무소니우스 루푸스, 심각한 강간상해를 당하고도 평범한 일상을 회복했던 엘리슨 보타, 신체 능력이 점점 사라지는 가운데서도 삶에 대한 의욕을 놓지 않은 루 게릭, 소위 ‘식물인간’ 상태에서도 왼쪽 눈을 이용해 책을 썼던 장 도미니크 보비 역시 마찬가지였다. 그들은 ‘자신이 처한 상황에서 할 수 있는 것과 할 수 없는 것을 잘 구분하고, 분노하거나 절망하거나 포기하는 대신 자신이 할 수 있는 것에 집중’했다. 이것은 스토아 철학의 핵심이자, 그들이 단단하게 회복력 있는 사람으로 살아갈 수 있는 비밀이었다.

“오늘날 자기계발서는 스토아 철학에 대한 각주다”

고대 스토아 철학은 현대를 사는 우리에게 무엇을 줄 수 있는가

왜 지금 스토아 철학이어야 하는가

스토아 철학은 오늘날 자기계발서에 큰 영향을 끼쳤다. 라이언 홀리데이의 여러 저서를 비롯해 《신경 끄기의 기술》, 《시작의 기술》, 《불행 피하기 기술》, 《타이탄의 도구들》 같은 많은 베스트셀러가 스토아 철학의 영향 아래 있다. 2020년 1월 BBC 온라인판에서는 〈철학자들이 당신의 2020년을 변화시킬 수 있는 이유(Why philosophers could be the ones to transform your 2020)〉라는 제목 아래 스토아 철학자들을 비롯해 옛 철학자들이 자기계발서를 통해 현대의 구루로 소환되고 있는 현상과 배경

을 분석하기도 했다.

인생에 긍정적인 일만 있다면 좋겠지만 사실 부정적인 일이 더 많이 벌어진다. 무엇보다 이제 세계가 계속 발전하고 풍요로울 거라는 환상과 낙관은 사라졌다. 현대 사회는 금융위기, 기후변화, 전염병 등 예측 불가능하고 통제할 수 없는 위험에 노출되어 있다. 우리에게 언제 어떻게 닥칠지 모를 좌절에 대비하기 위한 가이드가 필요하다.

스토아 철학은 전쟁과 위기의 시기에 태어났고, 그 와중에 내면의 평화를 얻는 전략을 제공하면서 인기를 얻었다. 에픽테토스는 말했다. “사람들을 망치는 것은 사물 그 자체가 아니라 그 사물에 관한 그들의 판단이다.” 살면서 벌어지는 문제는 우리가 통제하기 어렵지만, 그 문제를 받아들이는 우리의 내면과 태도는 우리가 다스릴 수 있다.

스토아 철학자들이 내면을 다스리기 위해 만든 생각 도구는 현대 심리학에서 ‘앵커링’과 ‘프레이밍’이라 부르는 것이다. 스토아 철학자들은 더 충만한 삶을 살기 위해 앵커링을 이용했다. 자신이 처한 상황이 어떻게 지금보다 더 나빠질 수 있을지 상상하고, 상상한 상황을 기준으로 현재 상황이 그렇게 나쁘지 않다고 결론 내리곤 했다. 그들은 좌절이 평정심을 깨뜨리지 않도록 프레이밍 역시 적극 활용했다. 가령 세네카는 “좌절을 만난다는 것은 신의 관심을 받고 있다는 역설적인 증거”라고 여겼다. “신은 자녀들이 고난과 괴로움과 상실의 고통을 알게 됨으로써 참된 힘을 얻기를” 원한다는 것이다. 이런 식으로 좌절을 바라보는 관점을 바꿔 부정적 감정을 억제하고 좌절을 오히려 도전해볼 만한 일로 인식했다.

스토아 철학자들이 좌절에 대처하는 전략의 정수를 담은 이 책 《좌절의 기술》은 불확실한 세상 안기는 좌절에 대응할 당신의 능력을 키워줄 것이다.

“삶의 전투력을 키우는 철학적 사고법”

위대한 스토아 철학자들에게 배우는 좌절의 기술 4

좌절의 기술 1 최악의 상황을 미리 상상해본다는 것

고대 스토아 철학자들은 자기 삶이 더 나빠질 수 있는 경우들을 주기적으로 꼭 상상했다. 그들은 현재 상황을 그들이 상상한 상황과 비교함으로써 지금이 그렇게 나쁘지 않다고 결론 내리고 현재의 삶에 감사하고는 했다. 이것을 우리 삶에 적용해보자. 가령 아끼는 누군가가 죽었다는 전화를 받는다고 상상해 본다. 다음에 그 사람을 만날 때 그 사람이 내 곁에 당연히 있는 존재가 아니며, 그 사람이 계속 살아 있다는 사실에서 작은 기쁨과 감사함을 느낄 수 있을 것이다.

좌절의 기술 2 좌절은 다르게 바라볼 때 끝난다

세네카는 말했다. “중요한 것은 잘못이 어떻게 저질러지느냐가 아니라, 그것이 어떻게 받아들여지느냐이다.” 마르쿠스 아우렐리우스 역시 말했다. “만약 그대가 외적인 어떤 것 때문에 괴로움을 겪는다면, 그 고통은 그 사물 자체에서 기인한 것이 아니라 그것에 대한 그대의 평가에서 기인했다. 그리고 이런 고통에 관해서라면 그대는 어느 순간에라도 그것을 무효화할 수 있는 힘을 갖고 있다.” 스토아 철학자들은 우리의 잠재의식이 부정적인 프레임으로 상황을 바라보게 하는 경향이 있지만, 우리가 의식적으로 상황을 다른 식으로 설명함으로써, 좌절을 중립적이거나 아름다운 프레임에 집어넣음으로써 부정적 감정을 막고 오히려 긍정적 감정을 생겨나게 할 수도 있다고 봤다. 이 책 7장에서는 우리가 좌절을 다르

게 바라볼 수 있는 여러 프레임을 제안한다.

좌절의 기술 3 좌절 직후 5초가 중요하다

스토아 철학자들은 사람들이 좌절을 만나면 좌절의 책임을 다른 사람에게 떠밀고 그 사람에게 화를 내는 인간의 경향성을 파악했다. 그런데 그들은 재빠르게(저자에 의견에 따르면 '5초 안에') 사고하고 행동한다면 이 과정을 멈출 수 있다는 사실 역시 깨달았다. 우리가 좌절을 만났을 때 그 좌절을 우리의 회복탄력성과 창의성에 대한 시험, 스토아의 시험이라는 프레임에 집어넣음으로써, 우리는 부정적 감정이 생기는 걸 방지할 뿐 아니라 그 좌절을 우리가 기꺼이 감당할 수 있는 하나의 도전으로 받아들일 수도 있다.

좌절의 기술 4 불편이 편안에 이르는 길이 된다

우리가 일상에서 경험하는 것이 각자가 가진 안락 지대의 크기와 형태를 결정한다. 우리가 신체적으로나 정서적으로 불편한 일에 스스로를 의도적으로 노출하면 불편한 일을 만났을 때 편안하게 느낄 수 있고, 그렇게 우리의 안락지대는 확장된다. 스토아 철학자들은 이것을 깨닫고 주기적으로 자신을 불편하게 만드는 일을 일부러 찾아서 했다. 세네카는 기간을 정해 가난한 사람처럼 살았고, 무소니우스 루푸스는 평소 단순하고 검소한 생활을 실천했던 까닭에 유배 생활을 잘 견딜 수 있었다. 저자는 13장에서 현대를 사는 우리가 삶에 적용해볼 수 있는, 안락 지대를 넓히기 위한 자기 훈련 방법을 잘 제시해놓았다.

저자 소개

지은이

윌리엄 B. 어빈(William B. Irvine)

우리가 더 나은 삶을 살 수 있게 돕는 철학자. 라이트 주립대학교의 철학교수이다. 미시건 대학교에서 수학과 철학 학사 학위를, UCLA에서 철학 석사와 박사 학위를 받았다. 대부분의 철학 연구자들이 주로 다른 연구자들에게 읽히기 위해 글을 쓰지만, 그는 철학을 활용해 자기 일상을 더 잘 살아가는 일에 관심 있는 평범한 사람들에게 유용한 글을 쓰려 노력한다. 우리가 인생에서 마주하는 좌절에 지혜롭게 대처할 수 있게 하는 이 책 《좌절의 기술》도 그런 의도에서 탄생했다.

그의 대표 저서 《좋은 삶을 위한 가이드 A Guide to the Good Life》는 오랫동안 미국 아마존 베스트 셀러에 올랐다. 그밖에 국내에 출간된 책으로는 《욕망의 발견》, 《알게 모르게, 모욕감》 등이 있다.

옮긴이

석기용

서강대학교 철학과에서 언어분석철학을 연구하여 박사 학위를 받고 여러 대학에서 강의하다가 지금은 인하대학교에서 철학을 가르치고 있다. 틈틈이 전문 철학 서적과 다양한 인문교양서를 서른 권 넘게 우리말로 옮겼다. 최근에 마시모 피글리우치의 유쾌한 스토아 철학 소개서 《그리고 나는 스토아주의자가 되었다》를 번역하면서 그동안 잘 몰랐던 이 옛날 철학의 매력을 새삼 느낄 수 있었다. 《좌절의 기술》에서 이 오래된 철학은 한층 더 싱싱하게 되살아나는 느낌이다.

책 속에서

이 책은 21세기판 스토아주의로 여길 만한 것을 공부하는 연습서이다. 나는 본문에서 세네카와 에픽테토스 같은 1세기 스토아 철학자들이 제안한 조언과 20세기 후반의 심리학자들이 수행한 연구를 한데 융합했다. [...] 나는 스토아주의를 하나의 도구로 취급한다. 시간의 흐름 속에 마모된 축을 뾰족하게 갈아야 할 필요는 있지만, 그럼에도 여전히 쓸모가 있을뿐더러 현대의 삶에도 매우 이로운 영향을 미칠 수 있는 도구로써 말이다. (프롤로그, 19쪽)

나는 스토아의 시험 전략을 활용하는 것이 단지 일상을 더 나아지게 해주는 것 말고도 우리가 좋은 삶을 살아가도록 도와줄 수도 있다는 점을 보여줄 것이다. 그리고 이 세계에서 졸업해야 할 시간이 찾아왔을 때 훌륭한 죽음을 맞이할 수 있게 해준다는 점까지도. (프롤로그, 21쪽)

지금 이런 글을 읽고 있는 독자라면, 예상되는 좌절을 예방하기 위해 미리 시간과 에너지를 쓰는 사려 깊은 사람일 것이다. 그런데 혹시 예측할 수 없는 좌절로 인해 생긴 정서적인 상처를 최소화하기 위한 전략을 개발하는 데에도 시간과 에너지를 사용한 적이 있던가? 꼭 그래야 한다. 왜냐하면 좌절이 부과하는 비용을 모두 합쳤을 때 단연코 가장 비중이 큰 항목은 좌절이 촉발한 정서적 고통이기 때문이다. (1장 삶은 좌절의 연속이다, 32쪽)

좌절에 대응하는 방식은 사람마다 다르다. 어떤 사람들은 좌절에 매우 민감하다. 그런 사람들의 감정 상태에는 사소한 좌절마저도 무시하지 못할 영향력을 미치고, 그런 사람들은 좌절을 겪고 난 후에도 신속하게 원래 상태를 회복하지 못한다. 그들은 좌절을 이겨 낼 해결 방안을 도저히 못 찾겠다고 생각할 수도 있다. 혹은 자기 이야기를 귀담아 들어줄 사람에게 희생자를 자처하면서 자신이 이런 식으로 좌절을 겪은 것이 얼마나 부당한지 불평을 늘어놓을 수도 있다. (2장 분노하는 어리석은 사람들, 39쪽)

그녀는 자기가 신조로 삼고 있는 인생철학을 말해 주었다. “인생에서 벌어지는 일들을 늘 통제할 수 있는 건 아닙니다. [...] 하지만 어떤 일이 벌어졌을 때 내가 무엇을 할 것인지는 내가 늘 통제할 수 있죠.”⁵ 이것은 스토아 철학자 에픽테토스가 박수칠 만한 전략이다. 보타는 그런 습격에 대해 분노로 대응할지 말지 결정할 수 있는 힘이 자기에게 있음을 깨달았고, 결국 그녀는 그러지 않기로 결정했다. 분노란 그것을 경험한 사람들을 삼켜버리는 위력을 지녔다는 것을 잘 알았기 때문이었다. (3장 위대한 보통사람들의 비밀, 56-57쪽)

넬슨 만델라(Nelson Mandela)와 마하트마 간디(Mahatma Gandhi)가 희생자의 역할을 떠맡았더라면 우리가 사는 세계가 얼마나 달라졌을지 생각해 보라. 더 정확히 말해서 그들이 좌절에 홀로 맞서는 것은 정서적으로 위험한 일이며, 어쨌든 자신들이 직접 나서서 그런 일을 처리해야 할 필요는 없다고 어릴 때부터 교육받았다고 한번 가정해 보라. 그런 환경에서 자랐다면 아마도 그들은 실제 했던 것처럼 용감하게 자신들이 겪은 불의에 대응하지 않았을 것이다. 대신 그들은 그런 상황에 대처할 최선의 방법을 찾으려 상담 예약을 잡아 치료사의 조언을 구하거나, 혹은 선출직 정치인들에게 심금을 울리는

편지를 쓰는 정도로만 자신들의 노력을 발휘했을 것이다. (4장 원래 단단하게 태어나는 사람은 없다, 76-77쪽)

우리가 좌절을 겪을 때 잠재의식은 그 원인을 헤아리는 작업에 나선다. 그리고 그 결과 비난의 손가락질을 하는 경향이 있다. 다른 사람을 좌절의 원인으로 지목하거나, 사악한 동기들을 그 사람의 탓으로 돌리고 싶어 하는 것이다. 더 일반적으로 말하자면, 잠재의식은 인생의 좌절을 주로 부당하게 겪는 고초로 간주하며, 우리가 부당한 일을 당하고 있다며 우리를 설득하고자 애쓴다. 적절한 방지 조치들을 취하지 않는다면 우리의 감정은 잠재의식의 사건 해석을 지지하는 쪽으로 금방 바뀔 것이다. (5장 왜 우리는 좌절 앞에서 남 탓부터 할까, 87-88쪽)

고대 스토아 철학자들은 요즘의 심리학자나 비즈니스맨보다 훨씬 앞선 사람들이었다. 그들은 셔츠를 팔기 위해서가 아니라 더 충만한 삶을 살기 위해 앵커링을 이용했다. 특히 그들은 자신의 삶이 더 나빠질 수 있는 방식들을 주기적으로 꼭 상상하곤 했다. [...] 그들은 현재 상황을 자기들이 무심결에 늘 꿈꾸는 괜찮은 상황에 빚대는 대신, 지금 상상한 좋지 않은 상황에 견뎌으로써 현재 상황이 그리 나쁘지는 않다고 결론 내렸다. (6장 최악의 상황을 미리 상상해본다는 것, 96쪽)

고대 스토아주의자들은 우리가 어떤 좌절을 경험할지 자기 마음대로 선택할 수야 없지만, 그 좌절을 어떤 프레임에 넣느냐 하는 문제에는 우리에게 제법 선택권이 있다는 것을 알았다. 따라서 좌절이 우리에게 어떤 영향을 미치느냐 하는 문제에도 우리는 상당한 통제력을 가질 수 있다. 사람들은 대개 좌절을 성가신 사건으로, 더 나쁘게는 부당한 사고생으로 여긴다. 결과적으로 그들은 실망하거나 분노하는 방식으로 좌절에 대응한다. 우리는 다른 프레임을 선택함으로써 좌절 앞에서 냉철함을 유지하고, 최적의 해결 방안을 찾아낼 가능성을 높일 수 있다. (7장 좌절은 다르게 바라볼 때 끝난다, 115-116쪽)

에픽테토스는 우리에게 말한다. “인간이 결국 어떤 존재인지 드러내 보여주는 것이 바로 난관입니다. 그래서 난관에 부딪힐 때마다 신이 마치 체육관의 교관처럼 그대를 강인한 젊은 맞수와 맞붙게 한 것임을 기억하십시오.” 그런데 신이 어째서 그런 일을 할까? “그래야 그대가 올림픽 우승자가 될 것이기 때문입니다. 그건 땀을 흘리지 않고서는 성취할 수 없지요.” (9장 좌절은 나를 위한 시험이다, 135쪽)

로마의 스토아주의자들은 좌절 없이 보내는 시기가 선사하는 위험성을 아주 잘 알고 있었다. 세네카는 “과도한 모든 일이 해악을 불러오기는 하지만, 그중에 가장 큰 위험은 과도한 행운에서 나온다. 그것은 뇌를 부추기고 마음을 유인해, 한가로운 환상이나 즐기게 만들고 허위와 진리의 구분을 두터운 안개로 가린다.”¹ 언젠가는 반드시 끝나도록 되어 있는 그런 순탄한 시기가 끝날 때, 그때 오는 좌절은 그런 기간을 앞서 겪지 않았을 때보다 훨씬 나빠 보일 것이다. (14장 함정, 큰 위험은 큰 행운에서 나온다, 192-193쪽)

차례

프롤로그 어느 날 공항에서

1부 우리가 좌절을 겪을 때

1장 삶은 좌절의 연속이다

2장 분노하는 어리석은 사람들

3장 위대한 보통사람들의 비밀

4장 원래 단단하게 태어나는 사람은 없다

2부 좌절에 대처하는 2가지 기본 무기

5장 왜 우리는 좌절 앞에서 남 탓부터 할까

6장 [좌절의 기술1] 최악의 상황을 미리 상상해본다는 것

7장 [좌절의 기술2] 좌절은 다르게 바라볼 때 끝난다

3부 일상의 평화를 누리기

8장 부정적 감정에 예방주사 놓기

9장 좌절은 나를 위한 시험이다

10장 [좌절의 기술3] 좌절 직후 5초가 중요하다

4부 현명한 철학자처럼 살아가기

11장 모험을 시작하기

12장 실패 끌어안기

13장 [좌절의 기술4] 불편이 편안에 이르는 길이 된다

14장 함정, 큰 위험은 큰 행운에서 나온다

15장 죽음, 우리의 졸업시험

에필로그 공항에서 또 다른 어느 날

감사의 글

더 읽어볼 만한 글들

주