



감정을 읽는 시간

Woher kommt die Liebe?

**고독과 슬픔에서 사랑과 신뢰까지
우리가 몰랐던 감정의 10가지 얼굴**

클라우스 페터 지몬 지음 | 장혜경 옮김

312쪽 | 16,000원 | ISBN: 978-89-97379-44-6 (03180)

감정은 생존을 위한 프로그래밍이다

진화 심리학, 인간 감정의 비밀을 탐사하다

<GEO WISSEN> 편집장 클라우스 페터 지몬이 소개하는 감정의 진화심리학,

이성은 거들 뿐, 인생의 중요한 결정은 오히려 감정이 내린다. 이성만이 우리의 삶을 지탱해줄 수 있다고 믿는 것은 착각이라고 현대의 심리학자들과 과학자들은 말한다. “감정은 우리가 불행을 향해 달려가지 않도록 막아주고 우리를 공감할 줄 아는 존재로 만들어주며, 함께 살아갈 수 있도록 도와준다”. 이제는 이성이 아닌 감정이 보내는 내밀한 이야기를 듣고 읽어야 할 시간이다.

이 책은 독일 최고의 교양지 중 하나인 <GEO WISSEN>의 편집인 저자가 두려움, 고독, 사랑, 행복, 슬픔 등 가려 뽑은 10가지 감정을 하나하나 소개하면서 감정이 우리의 생활에 얼마나 막강한 영향을 미치는지, 좀 더 현명하게 감정을 대하는 방법이 무엇인지를 알려준다. 다양한 분야의 최신 연구 결과와 흥미로운 에피소드가 읽는 재미를 더한다.

이성은 거들 뿐, 인생의 중요한 결정은 감정이 내린다

: 감정에 관해 우리가 꼭 알아야 할 놀라운 사실들

그는 지극히 평범해 보이는 남자였다. 뛰어난 말재주로 세상 돌아가는 얘기를 술술 풀어놓을 줄도 알았고, 회사에서 높은 자리까지 승진도 했고 집에서도 흠잡을 데 없는 가장이었다. 하지만 그건 이미 오래전 이야기였다. 그 사이 결혼 생활은 파탄이 났고 직장도 잃고 돈도 다 날렸다. 그런데 이런 자신의 불행을 그는 아무렇지도 않게 이야기했다. 알고 보니 그는 아무것도 느끼지 못했다. 슬픔도 불안도 후회도 기쁨도 화도 내지 않았다. 종양으로 뇌의 일부를 제거한 탓에 그의 감정이 사라져버린 것이다. 1990년대 말 세계적인 신경과학자 안토니오 다마지오가 발표한 이 사례는 인간이 이성을 통

해 현명한 판단을 내리는 합리적 존재라는 기존의 믿음을 무참히 깨뜨리기에 충분했다.

오랜 세월 서구 사회에서 감정은 외면해야 할 존재이자 구박덩어리에 지나지 않았다. 기독교가 지배 하던 시절에는 온갖 죄악의 근원이었고, 이후 계몽의 시대에는 인간의 올바른 판단을 방해하는 걸림 돌이었다. 합리적이고 냉철한 인간이 환영받는 풍조는 경제학으로 모든 것을 설명하려던 최근까지도 계속되었다.

하지만 이성만 거들 뿐, 사실 인생의 중요한 결정은 모두 감정이 내린다. 새 직장을 결정할 때도, 이 사람과 평생을 함께해야겠다고 결심할 때도 마지막 한 수는 감정에 따른다. 특히 판단의 근거가 불확실하고 우리가 인지적으로 모든 변수를 따질 수 없는 상황에서는 더욱 감정에 기댈 수밖에 없다. 면접을 보러 온 지원자가 믿을 만한 사람인지, 동료의 부탁이 납득이 가는지, 상사의 칭찬이 진심인지 우리는 이성이 말해주기 전부터 알아차린다.

유럽 최고의 다큐멘터리 잡지 <GEO>의 과학·학술 전문지 <GEO Wissen>의 책임 편집자인 클라우스 페터 지몬은 이 책 《감정을 읽는 시간》에서 감정의 역사부터 감정이 어떻게 우리에게 오는지, 감정은 우리의 생활에 어떤 영향을 미치는지를 세심하게 다룬다. 진화심리학, 뇌과학, 사회학 등 분야를 망라하는 최신 연구 결과들과 구체적인 사례를 통해 저자는 감정이 우리 생각과 달리 비합리적이지 않다는 사실, 그러므로 감정을 잘 알아두면 보다 주체적으로 감정을 대할 수 있고 더욱 현명한 결정을 내릴 수 있다는 사실을 독자에게 전하고자 한다.

인간을 인간답게 만들어주는 '신의 한 수'

: 진화심리학이 밝히는 감정의 비밀

인간은 왜 감정을 느낄 수 있는 것일까? 대답은 간단하다. 그것이 인류에게 엄청난 성공을 가져다주었기 때문이다. 일상의 문제를 해결하고 주변 세계에 신속하고 적절하게 반응하기 위해서는 감정이 필수 불가결하다. 감정이 매우 다양한 것도 그것이 생존에 도움이 되었기 때문이다. 남보다 감정을 잘 표현하고 남의 감정도 잘 읽을 줄 아는 사람은 위험한 만남을 피하고 자신에게 도움이 되는 방향으로 다른 사람을 행동하게 할 줄 안다.

감정은 인간을 움직이는 가장 큰 힘이자 이유다. 사랑은 후손을 번식하기 위해 없어서는 안 될 감정이고, 분노는 나에게 닥친 긴박한 문제를 해결하기 위해 필요하다. 그렇다고 감정이 개인의 행동에만 영향을 미치는 것은 아니다. 약 20만 년 전 지구에 터를 잡은 이레 호모 사피엔스는 건축물을 짓고, 전쟁을 일으키고, 교향곡을 작곡하고, 달을 향해 날아갔고, 인터넷을 개발하고 불멸을 꿈꾸기에 이르렀다. 사랑과 증오, 욕망과 공감, 그리움과 고독, 수치심과 복수심, 신뢰와 호기심과 같은 복잡한 감정들은 이러한 멈추지 않는 인류 발전과 긴밀한 관계가 있다. 영국 여성 작가 로자몬드 필처는 도리스 레싱의 소설들을 시기 어린 시선으로 읽지 않았다면 결코 글을 쓰지 않았을 것이라고, 시기심 때문에 63세의 나이에 책상에 앉아서 《조개 चु는 아이들》을 썼노라고 고백한 바 있다.(197쪽) 시기심이 아니었다면 우리의 마음을 움직인 명작들은 탄생하지 못했을 것임을 말해주는 대목이다. 이 책은 이처럼 인간이 여느 동물과 다른 삶을 살아갈 수 있는 거대한 동력이 다름 아닌 감정이라는 사실

을 다시금 확인시켜준다.

감정은 당신이 생각하는 것보다 더 많은 이야기를 품고 있다

: 절대 놓쳐서는 안 될 감정이 보내는 신호들

감정의 중요한 기능 중 하나는 외부로 신호를 보내는 것이다. 우리는 표정을 통해 감정을 드러내고 메시지를 전달한다. 겁에 질린 표정은 ‘여기 뭔가 이상해요!’라는 무언의 경고다. 미소를 지으며 상대방에게 다가가는 사람은 위협하지 않다는 신호를 보내는 것이다. 슬픈 표정을 짓는 사람은 상대의 공감과 호감을 유발하고자 한다. 이러한 감정의 표현을 통해 타인을 특정한 행동으로 인도한다. 즉 소통과 공감을 이끌어내는 것이다.

예를 들어 복수는 나에게 해를 끼친 사람에게 그 위해를 되갚아주는 행동 그 자체만을 뜻한다고 생각하기 쉽다. 하지만 복수심의 유용성은 복수의 행위 자체가 아니라 그와 결합된 신호에 있다. “나 건드리면 무사하지 못할걸!” “두 번 다시 안 하는 게 좋을걸!” 이런 신호를 보내는 것이다. 이것은 결국 존중받고 싶다는 마음의 표현이다. 그러므로 복수를 하려는 사람은 복수의 상대가 근거 없이 고통당하는 것을 보고 싶어 하지 않는다. 자신이 의도적으로 복수를 감행했다는 사실을 상대도 알아야 하는 것이다. 자신의 메시지가 상대에게 가 닿았을 때, 그래서 복수를 당한 사람이 자신의 잘못을 인정하는 경우에만 복수에 성공했다고 말한다.

고독 역시 강력한 신호를 보내는 감정이다. 고독의 감정은 사랑의 감정과 비슷하게 인간이 타인 없이는 생존할 수 없는 사회적 존재라는 사실을 확연히 보여준다. 사회심리학자 존 카치오포는 고독의 감정을 그 사람의 사회적 끈이 느슨하다는 경고로, 변화가 필요하다는 요구로 본다. 그러므로 고독은 사회적 고립의 징후가 아니라 그 뒤에 숨은 추동력이다. 한 사회가 얼마나 잘 작동하는지, 얼마나 사람들을 성공적으로 통합하는지를 보여주는 지표다.

슬픔도, 두려움도, 분노도 없는 세상은 과연 행복한 세상일까

: 부정적 감정의 긍정적 기능

인간에게 사랑, 행복, 기쁨 같은 긍정적인 감정만 있다면 더 나은 삶을 살 수 있지 않을까? 아무도 느끼고 싶어 하지 않는 부정적이고 고통스러운 감정은 왜 생겨난 것일까? 저자는 ‘부정적인 감정은 삶이라는 망망대해에서 길을 안내하는 중요한 신호등’이라고 말한다. 무엇을 해야 할지, 무엇을 하지 말아야 할지 알려주어 생존에 도움이 되는 방향으로 이끌어준다는 것이다. 대표적인 예로 공포와 시기심을 들 수 있다.

공포는 많은 사람을 힘들게 하고 심각한 질병을 유발할 수 있지만 위험을 가장 효과적으로 회피하는, 생존을 위해 절대 없어서는 안 되는 감정이다. 공포를 느낄 때 우리의 온몸이 위험 상황에 반응한다. 심장이 빠르게 뛰고 혈압이 치솟으며 통증도 사라진다. 심지어 혈액도 혹시 모를 부상에 대비해 끈적

끈적해진다. 심지어 적절한 공포는 독려와 격려의 기능이 있다는 연구 결과가 쏟아져 나오고 있다. 공포 연구가 보르빈 반델로는 “공포는 완벽주의 인간이 최고의 성과를 올리도록 자극하는 엔진”이라면서 “공포를 느끼는 창의적인 인간은 그렇지 않은 사람보다 더 감정이 풍부하고 감성적이며 열성적이다. 공포에서 탄생한 심오한 감정을 음악과 그림으로 전달할 수 있고 그를 통해 그들의 감정이 청중이나 관객에게로 전달되는 것이다.”라고 말했다.

예로부터 사람들은 시기심을 나쁜 감정으로 취급했다. 그래서 남들은 다 느낄 수 있어도 나만은 절대 느끼지 않는다고 우겼다. 나아가 자신을 시기하는 사람을 잠재적 위험 인물로 인식했다. 하지만 시기심은 꼭 부정적인 것만은 아니다. 시기심은 용맹한 전장의 영웅을 몰락시키기도 하지만 또 한편으로 초라한 오두막을 화려한 마천루로 바꾸는 동력이기도 하다. 한편으로는 개발도상국을 핵보유국으로 만들고 청소년들에게 친구의 휴대전화를 뺏으라고 부추기지만, 또 한편으로 비참한 생활환경을 개선시키고 기존의 위계질서에 의문을 제기하여 창의력을 발휘하도록 격려한다. “네가 할 수 있는 건 나도 할 수 있어!” 이런 마음으로 앞으로 나아가게 한다. 이밖에도 슬픔, 혐오감 등 여러 부정적 감정이 우리 삶에서 어떤 긍정적 기능을 수행하는지 이 책에서 살펴볼 수 있다.

울다가 웃는 건 죄가 아니다

: 감정에 대해 잘못 알고 있는 것들

*** 슬픔에 빠진 사람이 웃는 건 문제가 있다는 뜻이다?**

한 사람의 인생에서 자식을 잃는 것만큼 충격적인 일은 없을 것이다. 그런데 것처럼 고통스러운 일을 당하고 나서 얼마 지나지 않았는데도 웃음 띤 얼굴로 다니는 사람을 보면 당혹스럽다. 그 사람은 자식에 대한 애정이 없었던 것일까?

학자들은 그것이 무관심이나 냉혹함의 증거가 아니라 바꿀 수 없는 일에 성공적으로 적응을 한 증거라고 해석한다. 슬픔은 원래 다차원적인 감정이다. 분노와 화, 절망, 죄책감을 동반할 뿐 아니라 긍정적인 감정 표현까지 포함한다. 일찍부터 긍정적인 감정을 표현할 수 있는 사람들이 상실감에도 잘 대처한다. 아마 그들의 반응에 주변 사람들이 긍정적으로 응답할 것이고, 그 덕분에 다시 자신의 슬픔도 잘 이겨낼 수 있을 것이기 때문이다.

*** 두려움은 극복할 수 있다?**

발달심리학자 제롬 케이건에 따르면 태어난 지 4개월밖에 안 된 아기들도 5명 중 1명꼴로 낯선 것에 극도로 민감하게 반응하는 ‘과민반응 아기들’이다. 이 겁 많은 아이들은 어른이 되어서도 스트레스와 힘든 일에 매우 취약하다. 이러한 공포 인성을 지닌 아이들의 편도핵은 극도로 빨리 흥분하지만 그에 비해 대뇌피질을 통한 통제는 매우 약하다. 또 다른 사람에 비해 심장이 빨리 뛰고 몸에서 분비되는 스트레스 호르몬의 양도 많다. 이것은 매우 견고한 인성 특징이다. 겁이 많은 사람들은 뇌부터가 그렇지 않은 사람들과 다른 것이다. 따라서 긍정적인 경험을 아무리 많이 해도 별 도움이 안 된다. 대신 이들의 뇌는 다른 사람에 비해 공감 능력이 탁월하다. 이들이 공포를 극복하는 방식은 공포심을

억누르는 것이 아니라 그 고통과 건강하게 관계 맺는 법, 고통을 강점으로 키우는 법이 되어야 한다.

* 분노는 밖으로 표출해야 사그라진다?

2002년 아이오와 주립 대학의 심리학자 브래드 부시먼은 실험 참가자들에게 왜 낙태에 반대하는지 짧은 글을 써달라고 부탁했다. 그리고 그들의 글을 다른 참가자에게 보여 평가를 받겠다고 이야기했다. 그런데 다른 사람들의 평가는 극단적이었다. “내가 읽은 글 중 최악이다”와 같은 심한 말도 있었다. 이런 식으로 의도적으로 참가자들을 분노의 상태로 몰아넣은 것이다.

그런 다음 참가자들을 세 집단으로 나누었다. 첫 번째 집단은 아무것도 하지 않는다. 두 번째 집단은 모욕을 한 사람의 사진과 권투 글로브를 건네받은 후 샌드백이 모욕적인 평가를 내린 사람이라고 생각하며 힘껏 치라고 시킨다. 세 번째 집단 역시 권투 글로브를 건네받았지만 치면서 건강에 좋은 운동이라고 생각하도록 시킨다. 그 결과 샌드백을 친 사람들이 아무것도 하지 않은 사람들보다 훨씬 더 분노를 많이 표출했다. 특히 화가 나서 샌드백을 두드린 참가자들은 가장 높은 공격성을 보였다.

2. 저자 소개

클라우스 페터 지몬 Claus Peter Simon

1961년 출생. 역사학과 사회학을 공부하였다. 헨리 난넨 언론학교를 졸업하고 〈슈테른〉, 〈그린피스 매거진〉 등을 거쳐 독일 시사주간지 〈디 보헤〉의 학술 부문 부장을 지냈으며 현재 유럽 최고의 다큐멘터리 잡지 〈GEO〉의 과학·학술 전문지인 〈GEO Wissen〉의 책임 편집자다.

심리학, 사회, 교육 문제에 관심이 많고, 특히 발달심리학 관련 주제를 다양하게 연구하며 활발한 기고 및 강연 활동을 하고 있다. 지은 책으로 《자기 공식: 행복한 나에 이르는 15가지 길》이 있다. 글락소스미스클라인 재단에서 수여하는 저널리즘 상을 받았다.

윤진이 장혜경

연세대학교 독어독문학과를 졸업했으며, 동 대학원에서 박사 과정을 수료했다. 독일 학술교류처 장학생으로 독일 하노버에서 공부했다. 전문 번역가로 활동 중이며, 《철학은 어떻게 정리정돈을 돕는가》, 《사물의 심리학》, 《우리의 노동은 왜 우울한가》, 《피의 문화사》, 《오노 요코》 등 다수의 문학과 인문교양서를 우리말로 옮겼다.

3. 추천사

감정 없는 세상은 어떨까. 세상은 색깔 없는 텔레비전처럼, 향기 없는 꽃처럼, 햇빛 창살로 뒤덮인 거대한 감옥처럼 무감동해지지 않을까. 나는 감정을 마치 시한폭탄이나 되는 듯 ‘조심, 또 조심해야 할 대상’으로 분류하는 사람들을 수없이 목격했다. 그들은 하나같이 ‘감정을 억제하는 사람이 훌륭한 사

람이다'라고 가르쳤다. 하지만 나는 왠지 그들의 가르침이 미심쩍었다. '감정을 억제하라'는 그들의 외침 자체가 오히려 감정적이었기 때문이다. 나는 반대로 감정은 아주 소중한 것이기 때문에 억제하거나 억압하는 것이 아니라 보호하고 일깨워야 할 대상이라고 믿기 시작했다. 이 책은 그런 내 오랜 믿음에 힘찬 응원을 보내준다. 그래, 감정은 참 소중한 것이다. 시간이 지날수록 감정을 무조건 억누르는 일보다는 감정을 진정으로 돌보고 보살피는 일이 필요하다는 것을 깨닫게 되었다. 이 책은 때로는 철두철미한 논리로, 때로는 걱정적인 어조로, 감정의 소중함과 감정의 의미를 세심하게 일깨워준다. 우리는 이 책을 통해 감정을 보물처럼 세심하고 지혜롭게 다루는 법을 배우게 될 것이다.

—정여울(문학평론가. 《내가 사랑한 유럽 TOP 10》, 《마음의 서재》 저자)

세상에서 가장 아름다운 감정에 대한 놀라운 관찰의 결과들을 만날 수 있을 것이다.

—프라우헨zimmer.de(Frauenzimmer.de)

우리의 감정에 대해 많은 것을 알려주는 최고의 대중 교양서.

—서부독일방송 WDR3

논리가 지배하는 이성의 세상에서 어떻게 하면 감정의 득을 볼 수 있는지 우리를 도와주고자 한다.

—〈게히른 운트 가이스트〉

4. 목차

서론 | 우리의 모든 감정에 대하여

Chapter 1 | 감정 : 느낀다는 것에 관하여

감정이 태어나는 곳

너도 나처럼 느낀 줄 알았는데

가장 가까이에서, 가장 먼저 달려오는 지원군

감정에 포위당한 시대

Chapter 2 | 두려움 : 살기 위해 가장 먼저 느껴야 할

어느 겁 없는 여인의 고백

상상만 해도 무서운 나는 겁쟁이일까

맹수보다 두려운 건 직장 동료

공포를 벗어날 수 없다면 공포에 올라타라

Chapter 3 | 고독 : 어서 누군가를 만나야 한다는 경고

그가 외로우면 나도 외롭다

나만 빼고 다들 즐거워 보일 때
외로우면 왜 살이 찌까
고독에 대응하는 방법

· 또 하나의 감정: 따분함

Chapter 4 | 혐오감 : 옳은 나를 지키기 위한 방어막

나는 도덕적이다, 고로 역겹다
맞은 어떻게 감정이 되었나
구역질 나는 것에는 구역질을 해라

· 또 하나의 감정: 수치심

Chapter 5 | 행복 : 영원히 느끼고 싶은 찰나의 감정

나에게도 행복할 권리가 있다
행복에 관한 짧은 실험
나의 행복을 너에게도 줄 수 있다면

Chapter 6 | 사랑 : 그 무엇도 이기지 못할 막강함

사랑은 왜 아픈가
내 사랑, 영원할 수 있을까
당신에게 바라는 것은 다이아 반지가 아니다

Chapter 7 | 시기심 : 소중한 것을 놓치지 않기 위한 안간힘

차마 입에 담을 수 없는 감정
나의 시기심은 선한가 악한가
가장 친한 동료를 가장 시기하는 이유

· 또 하나의 감정: 질투

Chapter 8 | 복수심 : 누구도 나에게 함부로 할 수 없다

복수할 것인가, 용서할 것인가
복수는 몰래 하지 않는다
너를 무너뜨리는 건 초콜릿보다 달콤해

· 또 하나의 감정: 고소함

Chapter 9 | 슬픔 : 참고 참고 또 참지 말고 울어라

눈물 흘리는 여자, 침묵하는 남자
슬픔에서 벗어나려 하지 않는 사람들
울다가 웃는 건 죄가 아니다

· 또 하나의 감정: 그리움

Chapter 10 | 신뢰 : 섬과 섬을 잇는 감정의 다리

무조건 믿는 사람

내 말이라면 일단 의심하고 보는 너에게

나를 믿어야 남을 믿을 수 있다

· 또 하나의 감정: 안정감

Chapter 11 | 분노 : 나를 드러내는 가장 극한 방법

나도 힘이 있다는 걸 보여줄 필요가 있었다

카타르시스의 함정

· 또 하나의 감정: 화

결론

참고문헌

5. 책 속에서

인류가 풍부한 감정의 스펙트럼을 갖추게 된 이유는 무엇일까? 찰스 다윈의 말을 빌리면 타인의 감정을 인식하고 해석하는 능력이 뛰어난 쪽이 생존 확률이 높았기 때문이라고 한다. 남의 감정을 잘 읽는 사람은 동료의 의도를 예상하고 그에 맞게 반응하였을 것이다. 그래서 위험한 만남은 피하고 믿을 수 있는 관계를 구축할 수 있었을 것이며, 동지를 찾고 나아가 타인을 내 목표를 위해 이용할 수 있었을 것이다. 이런 능력은 오늘날에도 성공을 가져다준다. 타인을 염려하고 공감을 표현하는 능력은 집단을 결속시키고 공동의 행동, 협력을 재촉한다. —〈감정이 태어나는 곳〉

“아무리 생각해봐도 이 세상에서 정말로 내가 사랑하는 것은 하나도 없어요.” “웃어도 좋아서 웃는 게 아니에요. 그래야 하는 상황이니까 웃는 거예요.” 자신을 무르도라고 소개한 한 남성은 심리학 포럼에서 자신의 증상을 이렇게 표현했다. 그는 마음이 죽은 사람이다. 감정이 메마른 사람이다. 친구도 딱 한 사람밖에 없었는데 언젠가부터 그마저 부담스러워졌다. 결혼을 했지만 반년도 채 못 살고 이혼했다. 자기 아내가 어떤 심정이었는지 충분히 이해한다고 했다. “입장을 바꾸어 생각해봅시다. 남편이 완전히 지쳐서 집으로 돌아왔는데 아내가 남편의 기분을 두고 아주 냉철하게 토론을 하려 든다면 어떨겠습니까? 안아주면서 위로해주어야 할 판에 말입니다.” 직장 생활은 그럭저럭 해나갔다. 어떤 상황에서는 어떤 말을 해야 할지 달달 외워 익혔고 동료들 앞에서는 배우처럼 그들의 감정을 따라하면서 말이다. —〈너도 나처럼 느낀 줄 알았는데〉

독일 보훔 루르 대학의 심리학 교수 위르겐 마르그라프는 우리가 ‘공포의 시대’에 살고 있다고 말한다. 이는 진화를 통해 습득하였고 오랜 세월 정상으로 여기던 공포 대응 전략이 더 이상 아무 도움이 안 된다는 사실과도 관련이 있다. 사냥꾼이나 채집꾼에게 3가지 가능성이 있다. 싸우거나 도망치거나 죽은 척하는 것이다. 싸우거나 도망을 치면 공포가 사라진다. 하지만 지금은 예를 들어 사무실에서 왕따를 당한다고 치자. 그에겐 도망을 치거나 싸울 방법이 없다. 다음 날 다시 해가 뜨면 일하러 직장에 출근을 해야 하고 억지로 다정한 표정으로 동료들에게 인사를 건네야 한다.

볼프강 슈미트바우어는 말한다. “이런 문명화 과정이 동반한 감정의 통제는 노이로제와 심신 질환의 탄생으로 이어진다……. 원시시대 인간은 예를 들어 뼈가 부러졌을 때 죽음의 공포를 느꼈다. 요즘엔 시험 결과나 건강검진 결과를 기다리면서 하루 종일 벌벌 떤다.” -〈맹수보다 두려운 건 직장 동료〉

두 개인이 짝이 되면 나와 너의 경계가 허물어진다. 자아의 경계가 확장되어 상대까지 감싸 안음으로써 ‘나’는 ‘우리’가 된다. 정신뿐 아니라 신체의 일부도 그렇게 된다. 우리의 면역 체계는 우리와 다른 (낯선) 것을 구분하는 탁월한 능력이 있다. 하지만 키스를 할 때, 나아가 섹스를 할 때는 신체의 성분들이 서로 교환된다. 향후 더 이상 낯설지 않을 상대, 우리가 우리 안에 그 일부를 담게 될 상대에 대한 작은 기억이다. 이제 우리는 우리 자신 그 이상이다. 우리는 확장된다. -〈내 사랑, 영원할 수 있을까〉

인간은 도달할 수 없는 것을 시기하지 않는다. 예를 들어 호나우두처럼 축구를 잘 하거나 브란첼리나 커플처럼 화려하게 살거나 빌 게이츠처럼 해마다 수십억 달러씩 기부하고 싶어 하지는 않는다. 시기심은 도달 가능한 것, 개인적으로 의미 있는 것과 관련된다. 이웃의 멋진 외제차가 자동차가 40대나 들어가는 할리우드 스타의 넓은 집보다 더 부러운 것이고, 상사의 승진보다는 동료의 승진이 더 부러운 것이다. 승진한 동료가 자신과 같은 직급일수록 시기심도 더 강해진다는 연구 결과도 있다. -〈가장 친한 동료들 가장 시기하는 이유〉

슬픔에 젖은 여성은 공포와 우울증에 시달리지만 남성들은 술에 의존하는 경우가 더 많다. 여성들은 죽은 아이에 대해 이야기를 하고 싶은 욕구가 강하지만 남성들은 자기감정을 표현하기 힘들어한다. 그 결과 부부관계에 문제가 생길 수도 있다. 남성들은 흔히 바흐 씨처럼 아내에게 더 부담을 주어서는 안 되기 때문에 자기감정을 숨겨야 한다고 생각한다. 그런데 바로 그런 태도를 여성들은 감정이나 공감의 결핍으로 잘못 해석한다. 한 연구 결과를 보면 아이를 조산으로 잃은 부부들 중 절반이 감정을 공유할 수 없었던 것으로 밝혀졌다.

간단히 말해 여성은 밖으로 슬퍼하고 남성은 안으로 슬퍼한다. 여성이 슬픔을 드러내며 말로 자기감정을 표현하는 반면 남성은 입을 다물고 사람들을 기피한다. 여성은 타인의 지원과 인정을 갈망하지만 남성은 감정을 표출하지 않고 설사 하더라도 남의 눈에 띄지 않게 혼자서 한다. -〈눈물 흘리는 여자, 침묵하는 남자〉