

인문 08 (★★☆)

아دل러의 개인 심리학

<1문단> 개인 심리학의 탄생 배경

아دل러가 직접 창안하고 이름 붙인 **개인 심리학**은 심리학의 한 분야로, 개인의 사회적 감정을 중요시한다.

→ **아دل러가 창안, 이름 붙인 개인 심리학은 개인의 사회적 감정을 중요시 한대요. 앞으로 필자가 개인 심리학에 대해 얘기 해 주는 것이 인지상정이겠지요.**

개인 심리학을 창안하기 전에 아دل러는 프로이트 초기 학파의 일원이었다. 아دل러는 프로이트의 [꿈의 해석]에 대한 서평을 쓴 것을 계기로 프로이트와 인연을 맺게 된다. 그의 학설에 흥미를 느낀 아دل러는 학회의 초대 회장을 맡는 등 활발하게 활동하였다.

→ **정말 할 말이 없어 세 문장을 묶었습니다. 프로이트 초기 학파의 일원으로서 활발히 활동하던 아دل러였습니다.**

프로이트와 아دل러 사이에 뭔가 문제가 발생했거나, 아무 문제가 없었는데도 아دل러 본인이 다른 생각을 가지게 되었거나 해서 '프로이트 초기 학파'가 아닌 '개인 심리학'을 만들게 되었을 것이란 합리적 의심을 할 수 있겠네요. 뭔가 이벤트가 없었다면 계속 프로이트 학파로 살았겠죠...

그런데 프로이트가 **성(性) 충동**을 인간 행동의 근원으로 파악 하고 이를(=성 충동이 인간 행동의 근원임을) 모든 인간에게 일률적으로 적용하는 데에 아دل러가 반박하면서부터 아دل러와 프로이트 사이에 거리가 생기기 시작하였다.

→ **그러니까 아دل러는 프로이트가 ㉠인간 행동의 근원으로 성 충동을 제시한다는 점, 그리고 ㉡이를 모든 인간에게 일률적으로 적용한다는 점에 대해 반박을 했다는 겁니다. 그 결과가 아دل러와 프로이트 사이에 거리가 생기기 시작했다는 것으로 나온 걸꺼구요. 아دل러가 프로이트의 ㉠,㉡ 둘 중 하나에 대해서만 다른 생각을 가졌을 수도 있고, 둘 모두에 대해 다른 생각을 했을 수도 있을겁니다. 어차피 결과값은 '반박'으로 같을 테니깐요. 이 문장을 통해 아دل러가 딴 마음, 즉, 개인 심리학을 창안하게 된 배경을 짐작 해 볼 수 있습니다.**

<2문단> 인간의 성격 형성에 미치는 요소에 대한 아들러와 프로이트의 관점 차이

프로이트와 아들러는 사회적 관계와 본능적 욕구 중 어떤 것이 인간의 성격 형성에 더 큰 영향을 미친다고 보는지에서 차이를 보였다.

→ 이 문장을 읽고 나서, 다음에 나올 내용의 구조를 생각해 보면 자명합니다.

‘프로이트는 A가 인간의 성격 형성에 더 큰 영향을 미쳤다고 본 반면, 아들러는 B가 더 큰 영향을 미쳤다고 봤다’

물론 A, B에 들어갈 내용은 아직 확정 지을 수 없죠. 가능한 순열은 두 개일 겁니다. (사회적 관계, 본능적 욕구) 혹은 (본능적 욕구, 사회적 관계)

프로이트는 사회적 관계보다 **본능적인 욕구**가, 아들러는 본능적인 욕구보다 **사회적 관계**가 더 큰 영향을 미친다고 보았다.

→ 앞서 설명에서의 A에 본능적 욕구, B가 사회적 관계가 되는군요. 1문단에서 보았듯, 프로이트는 성 충동을 인간 행동의 근원으로 파악했었지요. 본능적 욕구는 성 충동과 비슷한 범주의 무언가로 이해할 수 있을 겁니다.

특히 아들러는 사회적 존재인 인간의 성격이 형성되는 데에 **열등감의 역할**을 강조하였다.

→ 인간의 성격이 형성되는 데 열등감의 역할이 중요하다는 건데요, 앞서 아들러가 사회적 관계가 인간의 성격 형성에 큰 영향을 미친다고 했으니, 열등감은 사회적 관계에서 파생되는 것으로 예상해 볼 수 있겠네요.

필자는 앞으로 아들러가 정의한 ‘열등감’이 무엇인지, 그리고 열등감이 인간의 성격 형성에 어떤 영향을 미치게 되는지에 관한 아들러의 이론을 설명해 줘야 할 겁니다.

<3문단> 아들러의 개인 심리학에서의 우월감에의 욕구와 열등감 극복

아들러는 인간이 사회적 존재이기 때문에 열등감을 갖게 된다고 보았다.

→ 열등감이 형성되는 이유에 대해 명시하고 있습니다.

즉 인간은 사회 속에서 다른 사람들과 어울려 살아가는 존재이고, 그 과정에서 자신을 타인과 비교하면서 열등감이 생긴다는 것이다.

→ 직전 문장에서는 단순히 인간이 사회적 존재다. 그러므로 열등감을 갖게 된다고 끝났다면, 이제는 구체적인 상황 제시와 더불어, 열등감이 생기게 된 직접적 원인(='타인과 비교하면서') 이 언급됩니다.

그래서 갓 태어난 아기에게서는 열등감이 나타나지 않는다고 했는데, 열등감은 인간이 어느 정도 사회성을 갖게 된 이후에야 마음에 영향을 미치기 때문이다.

→ 아이는 타인과 자신을 비교하지 못하겠지요. 그러므로 아이에게서는 열등감이 나타나지 않는다. 정도로 이해하면 되겠습니다.

사실 이 문장은 논리적으로 받아들이기 힘듭니다. 이 문장을 있는 그대로 해석하면, 열등감은 마음에 영향을 미치긴 하는데, 인간이 어느 정도 사회성을 갖게 된 이후에 영향을 미치거든? 그러므로 갓 태어난 아기에게서는 열등감이 나타나지 않아! 거든요. 이렇게 해석하면 마치, '열등감이 마음에 영향을 미칠 수 있는 조건이 달성되어야만 열등감이 생긴다' 라는 식으로 읽힙니다.

문맥상 의미가 연결되기 위해, 이 문장을 '그래서 갓 태어난 아이에게서는 열등감이 나타나지 않는다고 했는데, 열등감은 인간이 어느 정도 사회성을 갖게 된 이후에야 마음에 형성되는 것이기 때문이다' 정도로 바꿔야 할 겁니다.

아들러는 인간은 누구나 뛰어난 존재가 되고 싶다는 욕구, 즉 **우월감**을 갖고 싶어 한다고 여겼다.

→ 지금까지 실컷 열등감을 이야기 하다가 우월감을 이야기하는군요. 열등감이 인간의 성격에 어떠한 영향을 미치는 지 이야기 해야 하는 판국에 갑자기 우월감이라뇨? 글이 삼천포로 빠지지 않게 하기 위해서라도, 이 우월감이라는 친구는 열등감과 어떤 관계가 반드시 있을 겁니다.

열등감은 우월감을 갖고 싶어 하는 인간의 욕구 때문에 생기는 것으로, 병적인 것이 아니라 모든 인간이 가지고 있는 일반적인 심리라고 생각하였다.

→ 아, 우월감을 갖고 싶어 하는 욕구 때문에 열등감이 생기는군요. 자신을 타인과 비교하는 과정에서, 사실은 우월감을 가지고 싶었는데, 그로 인해 생기는 것이 바로 열등감인가 봅니다.

인간은 자신을 둘러싼 이들(=비교의 상황)에게 뒤처져 있다는 생각을 하게 되면 그들보다 더 우월해 보이고 싶어 하는데, 이때 열등감은 열등감을 극복하여 우월감을 갖기 위해서 목표를 설정하고 그 목표가 구체화되는 것을 돕는 역할을 한다.

→ 비교의 상황에서 우월감을 가지기 위한 목표 설정을 하는 것을, 그리고 그 목표가 구체화 되는 것을 돕는 역할을 하는 것이 바로 열등감이라고 하네요.

이렇게 의지를 가지고 열등감을 극복하여 남에게 인정받으려는 마음의 움직임이 인간을 행동하게 만드는 추진력인데, 아들러는 이(=열등감을 극복하여 남에게 인정받으려는 마음의 움직임)를 '권력에의 의지'라고 하였다.

→ (의지를 가짐 + 열등감을 극복 → 남으로부터 인정 받음) = 인간을 행동하게 만드는 추진력 = 권력에의 의지 정도로 정리할 수 있겠습니다.

따라서 아들러는 우월감에 대한 욕구가 인간을 움직이는 최대의 동기라고 보았다.

→ 아들러는 사회적 관계가 (본능적 욕구보다) 인간 성격 형성에 영향을 미친다고 했고, 특히 인간 성격 형성에서의 열등감의 역할을 강조했습니다. 열등감은 우월감을 가지기 위한 과정에서 만들어졌습니다.

이 문장은 '우월감에 대한 욕구 = 권력에의 의지 = 인간을 움직이는 최대 동기' 정도로 정리 할 수 있겠네요.

<4문단> 신경증의 원인에 대한 아들러와 프로이트의 관점 차이

프로이트가 신경증의 원인으로서 성 충동을 중시한 데 반해서 아들러는 자아의 욕구나 성격 경향이 신경증을 낳는다고 주장한 최초의 인물이었다.

→ 프로이트는 성 충동이 신경증의 원인으로 보았고, 아들러는 자아의 욕구 혹은 성격 경향이 신경증을 낳았다고 했습니다. 신경증이 무엇인지 명시되지는 않았으나, 인간의 형성된 성격 중 하나일 겁니다.

다시 말하자면, 프로이트는 성 충동이 억제된 과거의 경험이 어떤 사람을 규정한다고 여긴 반면, 아들러는 어떤 사람이 과거의 경험을 어떻게 해석하고 어떤 목적을 갖느냐에 따라 그의 모습과 미래가 변화하는 것이라고 믿었다.

→ 문장 설명을 하기에 앞서, '성 충동'이 '억제된 과거의 경험이~'의 '이'를 '성 충동에 의해 억제된 과거의 경험이~'로 바꾸어야 의미 전달이 더 명확하다는 점을 미리 말씀 드립니다. ('성 충동이 억제된 과거의 경험이 어떤 사람을 규정한다'라는 문장을 서술절로 안은 문장으로 볼 여지도 없기 때문에, '이'라는 격조사(주격 혹은 보격)가 쓰일 이유가 전혀 없습니다.)

뭐...그렇다 치고, 프로이트는 과거의 경험이 사람을 규정한다고 한 반면, 아들러는 (변할 수 없는) 과거의 경험을 어떻게 해석하고 어떤 목적을 가지느냐에 따라 사람이 변화할 수 있음을 믿었습니다.

프로이트가 과거의 경험이 '원인'이 되어 현재의 모습이 규정된다고 본 데 비해, 아들러는 어떠한 '목적'을 갖느냐에 따라 현재의 모습이 규정된다고 본 것이다.

→ 이 문장은 상당히 중요한 의미를 내포하고 있습니다.

프로이트의 말처럼 바꿀 수 없는 과거의 경험에 따라 현재가 규정된다면, 현재 상황이 아무리 불만족스러워도 내가 할 수 있는 일은 없을 겁니다. 내 상황이 불만족스러워진 원인은 내 성 충동 때문에 생긴 바꿀수 없는 과거에 있기 때문이지요.

그러나 아들러처럼 생각하면, 여전히 과거의 사실은 바꿀 수 없더라도, 지금 내가 어떤 목적을 가지느냐에 따라 현재의 모습이 달라질 수 있게 됩니다. 목적의식을 갖추고, 과거의 경험을 타산지석 삼을 때 불만족스러운 현재의 내 모습도 타개의 여지가 생기는 것이죠.

아들러는 최초로 사회·문화적 요인을 신경증의 원인 중 하나로 언급하면서, 당시 여성들이 지니고 있던 열등감이 남성들보다 사회적 지위가 낮은 데에서(=사회, 문화적 요인=비교의 상황) 생긴 것이라고 지적하기도 하였다.

→ **사회 문화적 요인(=사회적 관계=비교의 상황)에 의해 열등감이 생긴다고 했었죠? 이 열등감이 신경증의 원인이 될 수 있다는 점을 아들러가 언급하고 있다고 보면 되겠습니다.**

<5문단> 열등감에 대한 보상과 재교육의 필요성

아들러는 인간은 누구나 여러 가지 원인으로 열등감을 가질 수밖에 없으며 자기 긍정을 위해서는 이에 대한(=열등감에 대한) 보상이 필요하다고 보았다.

→ **인간이 사회적 존재임을 인정하는 순간, 모든 인간이 열등감을 가질 수 밖에 없을 겁니다. (열등감을 감당할 수 있는, 혹은 극복할 수 있는-아무리 열등감이 우울감을 가지게 하는 동기부여의 역할을 한다 하더라도 열등감 그 자체는 사람에게 스트레스를 주잖아요-) 자기 긍정을 위해서는 열등감에 대한 보상이 필요합니다.**

그런데 만일 열등감에 대한 보상이 없거나(A) 과도하면(B) 인격의 왜곡이 생긴다고 하면서, 열등감에 대한 과다 보상의 결과(=B의 결과)로 뛰어난 업적, 반사회적 행동 등을 들었다.

→ **열등감에 대한 보상이 '없는' 예는 제시되지 않았습니다. 열등감에 대한 보상이 과도한 결과로 뛰어난 업적, 반사회적 행동을 제시하였습니다. 근데 뛰어난 업적은 좋은 것 아닌가요???**

열등감에 대한 과다 보상의 결과가 긍정적으로 나타나는 예로는 뛰어난 업적을, 부정적으로 나타나는 예로는 반사회적 행동을 든 것이다.

→ **긍정적으로 나타낸 예는 뛰어난 업적, 부정적으로 나타낸 예는 반사회적 행동**이라네요. 여기서 주의해야 하는 것은, 뛰어난 업적이라는 결과는 긍정적일 수 있으나, 그 뛰어난 업적을 낸 사람 역시 인격의 왜곡이 생겼다고 아들러가 주장한 점입니다.(직전 문장과의 호응을 생각해 봅시다.)

아들러는 열등감 극복을 위해 노력하는 과정에서 한 사람의 생활양식이 형성되어 가기 때문에 그 방향(=열등감 극복을 위해 들이는 노력의 방향)이 잘못되었을 때는 이를 시정하기 위한 재교육이 중요하다고 보았다.

→ 열등감에 대한 보상이 없는 경우, 혹은 과도한 경우에 인격 왜곡이 일어난다고 했고, 인격 왜곡이 일어났다는 것은 한 사람의 생활양식이 잘못 형성 된다는 반증이기 때문에 열등감을 이상한 방식으로 극복하고 있다면 그것을 시정하기 위한 재교육이 중요하다고 한 것입니다.

<6문단> 목적론적, 비결정론 이론을 주장한 아들러와 아들러의 개인 심리학의 의의

이처럼(='어떤 목적'을 가지냐에 따라 현재 상황을 바꿀 수 있다.) 아들러는 인간이 과거의 경험에 얽매어 있다는 **원인론적, 결정론적 이론**(=프로이트의 이론)과는 다른 관점을 보여 주었다.

→ 아들러의 개인 심리학은 원인론적, 결정론적 이론은 아닐겁니다. 과거가 현재의 원인이 되지도 않고, 과거가 현재를 결정한다고 본 것도 아니었지요?

경험이 우리의 인격을 형성하지만 **가장 중요한 점은 그 경험을 해석하고 그것을 바탕으로 지니게 되는 목적**이라면서 **목적론적, 비결정론적 이론**을 주장한 것이다.

→ 프로이트와 대비되는 아들러의 개인 심리학을 목적론적, 비결정론적 이론이라고 진술하고 있습니다.

이(=아들러가 목적론적, 비결정론적 이론을 주장한 것)는 인간은 충분히 변화할 수 있다는, 특히 **인간은 사회적 존재**이므로 **사회적 연대, 공동체 의식, 개인의 용기와 노력이 결합함으로써 미래가 긍정적으로 바뀔 수 있다는 믿음**을 바탕으로 한 것이다.

→ 앞서 4문단에서 이와 비슷하게 읽히는 내용이 한번 나왔었지요? 미래가 긍정적으로 바뀔 수 있다는 믿음이 없었다면, 어차피 미래는 과거에 의해 바뀌지 않는 것이다(=프로이트의 관점) 혹은 나빠지기만 할 것이라고 생각했다면 아들러는 이런 목적론적, 비결정론적 주장을 하지 않았을 겁니다.

사회적 연대, 공동체 의식, 개인의 용기 등과 노력이 결합된다면 미래는 긍정적으로 바뀔 수 있다는 아들러의 관점을 언급하고 있습니다.

그런 까닭에 아들러는 인간이 자신의 문제를 직면하고 극복할 용기를 가지면 변모할 수 있다고 설파한 것이다.

→ 수험 생활을 하다 보면, 난 노베이스라 안될 거야... 나는 머리가 안좋아서 안될거야.. 라는 부정적인 생각이 들 때가 많을 겁니다. 그런데, 아들러의 관점을 우리에게 적용해 보면, 우리의 미래는 달라질 수 있습니다.

할 수 있다는 자신감과 그에 상응하는 노력이 결합되면 이미 바꿀 수 없는 과거(예전에 놀았던 나, 그래서 노베이스가 된 나)에 매몰되지 않고 좀 더 나은 미래의 내가 될 수 있을 겁니다.(SKY 대문 박살내기 가능합니다.^^)

더불어, 기시미 이치로가 쓴 '미움받을 용기'라는 책을 일독 해 보시길 권합니다. 아들러 심리학에 관해 읽기 쉽게 쓰여진 책인데요. 수험생들이 읽는다면 멘탈 관리에 큰 도움이 되지 않을까 싶습니다.