

무지가 자아를 만든다

| 카루나 케이틴 | 박은영 옮김 |

독립적이며 개별적이고 고유한 '자아'는 허구이며 하나의 믿음에 불과함을 이야기합니다(편집자 주).

거짓 자아의 초상

우리는 모두 자신에 대한 잘못된 인식을 갖고, 그걸 진짜라고 믿으며 살아갑니다. 이 믿음과 마주하고 질문을 던져야 합니다. 공고하게 실재로서 존재하며, 독립적으로 자리 잡았다고 믿는 '나'는 만들어진 것입니다. 그것은 일종의 유령입니다. 이 유령을 실체로 보면, 우리 자신을 있는 그대로 보지 못하여 끊임없이 혼란이 일어납니다. 불교 심리학에서는 “누군가 존재한다. 그렇지 않으면 경험을 경험하는 자가 없다는 것이니.”라고 말합니다. 경험하는 존재는 있습니다. 다만 그 존재는 우리가 생각하는 방식으로 존재하지 않을 따름이죠.

데카르트는 “나는 생각한다. 고로 존재한다.”라고 말했습니다. 불교 심리학도 이 말에 반대하지 않습니다. 인식은 ‘자아’를 가리킵니다. 인식이야말로 스스로 생겨난 것이어서, 앞서 말했듯 제한적일 수밖에 없습니다. 따라서 더 중요하고 유용한 질문은 “주관성의 본질은 무엇인가?”입니다. 이번에는 오랜 질문, “나는 누구인가?”를 던지려 합니다. “나는 아이스크림이 좋아.” “나 너한테 화났으니까 얘기 좀 해.”라고 말할 때 과연 이 ‘나’는 누구냐는 거죠. 우리는 끊임없이 ‘나’라는 말로 자신을 가리키지만, 그 ‘나’가 어떤 식으로 존재하는지는 제대로 알지 못합니다. 나는 어디에 있을까요? 나의 의식이 어디에 있는지가리킬 수 있나요? ‘나’는 코, 얼굴, 다리, 뇌 등으로 이뤄진 내 신체인가요? 하지만 팔이나 다리를 잃어도 ‘나’는 여전히 남아 있지 않나요?

‘나’는 내 마음일까요? 나의 정서, 생각, 기억, 관념 같은 것? “나는 내 영혼이죠.”라고 대답할 수도 있겠지만, 이 역시 영혼이 무엇이며, 어디에 있느냐는 질문으로 되돌아오고 맙니다. 우리의 마음은 형체가 없습니다. ‘내면 어딘가’ 또는 ‘오몸에 걸쳐서’라는 흔한 말 빼고는 마음의 위치를 정확히 가리킬 방법은 없습니다. 그렇다 하더라도 형체 없는 인식을 몸과 동일시할 수는 더욱 없습니다. 자아가 형체가 있으면서도 없을 수는 없으니 말입니다. 두 상태가 동시에 존재하는 것은 불가능하죠. 마음과 몸은 상호 의존적일지 모르지만, 그렇다고 해서 둘이 동일한 건 아닙니다. 이것이 회의를 일으키는 가장 중요하고 근본적인 이유일지도 모르겠습니다. 우리가 어디에 있는지 분명하고 구체적으로 가리킬 수 없다면 자기 몸을 가리키면서 “난 스티브야.” “나는 리사야.”라고 할 때 자신이 누구인지 어떻게 확신할 수 있느냐는 거죠.

이렇게 우리는 자신에 대한 잘못된 감각은 인식의 오류에 뿌리를

두고 있다는 진실로 돌아왔습니다. 모든 인식은 마음의 거울에 비친 상 또는 하늘의 구름과 같습니다. 생각, 정서, 감각, 이미지 등은 구름처럼 오가는 ‘대상’일 뿐입니다. 마음은 대상을 인식하지만, 인식과 대상이 동일한 것은 아닙니다. 우리는 “저건 바위야.” “친구가 내 기분을 상하게 했어.” “내 이름은 스티브야.” 하는 것처럼, 자동으로 감각의 인식을 ‘정신적 산물’로 돌립니다. 그러나 이 모든 것은 거울에 비친 모습, 혹은 마음에 구름처럼 떠다니는 생각일 뿐입니다. ‘자아’라는 건 이름표를 달기 전, 또는 이름을 붙이기 전까지는 아무것도 아닙니다. ‘자아’는 철저히 상대적이며, 만들어지는 것이고, 수많은 요소에 의존합니다. 그런데도 마치 독립적인 것처럼 보이죠. 실제로는 우리가 무지, 혼란, 습관에 장악되어 있을 때조차, 우리를 책임지는 대장이나 상관처럼 행동합니다. 이 사실을 이해하면 지혜의 큰 부분을 아는 셈입니다. 거듭 말하지만 고유하고 개별적인 ‘나’가 없다는 말은 의식도, 마음도, 경험하는 주체도, 사람도 없다는 뜻이 아닙니다. 다만 보이는 것처럼 독립적으로 존재하는, 변하지 않는 영구한 자아란 없다는 뜻입니다.

좀 더 이해를 돕고자 지팡이의 비유를 들어보겠습니다. 수백 년 전에 살았던 위대한 인도 철학자 샐티데바 Shantideva는 “누군가 지팡이로 나를 때리면, 때린 사람에게 화가 나지 지팡이에게 화가 나지는 않는다.”고 말했습니다.

“실제로 나를 다치게 한 것은 지팡이인데도, 지팡이를 휘두른 사람에게 화를 냅니다. 그러나 그 사람 역시 화가 나서 지팡이를 휘둘렀던 것이겠지요. 결국 내가 화를 낼 대상은 그의 분노입니다.”

지팡이를 비난하지 않는 것은 지팡이가 자기 맘대로 행동할 수 없는, 의도를 지니지 않는 사물이기 때문입니다. 지팡이는 아픔을 가한

도구일 뿐이며, 이 도구를 든 누군가가 지팡이를 휘둘러 날 때린 것이 아픔의 원인임을 아는 거죠. 산티데바는 이것이 우리에게도 해당한다고 말합니다. 누군가의 행동 때문에 화가 나면, 우리는 상대를 후려갈기고 싶어집니다. 지팡이가 아니라 지팡이로 친 사람을 비난해야 하는 게 옳다면, 우리도 상대가 아니라 그런 행동을 하게 하는 그 사람의 머리에 화내야 하는 걸까요? 산티데바에 따르면, 상대의 마음은 화에 시달리고, 그 화가 행동을 조종하고 현실을 제대로 이해하지 못하게 막습니다. 그러므로 상대의 화를 내는 ‘자아’를 독립적인 실체로 받아들여 ‘비난’하면, 상대의 망상에 함께 빠져드는 셈입니다. 누군가가 분별없이 행동한다고 해서 우리도 그럴 필요는 없습니다.

그러나 독립적이며 개별적이고 고유한 자아에 대한 믿음은 너무도 굳건해서, 논리적으로 설득한다고 쉽게 몰아낼 수 없습니다. 사실 서구 문화는 자신을 우주의 중심에 놓으라고 말합니다. 개인주의가 이런 생각을 복돋운 장본인이죠. 그러나 여전히 세계 많은 곳에서는 ‘개인주의’가 낯설게 여겨지며, 심지어 위험하리만치 잘못된 생각이라고도 받아들여집니다. 나는 인류학자가 아니지만, 꽤 오랫동안 동양의 여러 문화권 속에서 살면서 개인주의 관념이 좋지 못한 자기중심적 사고로 여겨지는 것을 지켜보았습니다. 이들의 문화에서는 가족, 부족, 공동체, 집단의 정체성이 개인의 자아보다 중요하게 여겨집니다. 우주, 즉 삼라만상의 ‘중심’은 공동체입니다. 사람이 자신만을 돌볼수



록 오히려 불행해진다고 가르칩니다. 이는 서구에서 말하는 행복의 비법과는 정반대의 이야기입니다. 서구에서는 각 개인이 더 열심히 노력하고, 스스로에 대해 잘 알면 성

공하고 ‘행복’해진다고 합니다. 이에 반해 불교와 여러 동양 문화에서는 행복으로 가는 바른길을 찾아내려면 ‘개인주의’ 자체에 질문을 던져야 한다고 합니다.

더욱이 개인주의에는 역사적 유래가 있어, 그 이념이 ‘진실’을 말하는지 의심하게 합니다. 산업화 시대가 싹틀 때 유럽과 아메리카에서 심리학이 발전하면서, 집단보다는 개인을 중시하는 쪽으로 변화하는 문화의 흐름이 심리학에 반영되었습니다. 기술의 발전, 소비주의와 물질주의의 부상으로 사회의 성격이 변하면서 사람들은 집단의 안녕보다 개인의 안녕에 더 큰 가치를 두게 되었습니다. 프로이트와 여러 심리학의 개척자들 덕에 ‘개인화’라는 관념이 탄생했고, 자신의 개인사를 자각하는 것이 정서적, 심리적 건강을 위한 지상과제로 자리 잡았습니다. 이 모든 게 더해져, 서구 문화에서는 ‘자신을 돌보는 것’이 행복에 이르는 길이라고 가르치게 된 것이죠.

그러나 이런 식의 생각은 ‘나’라는 잘못된 개념만 더욱 굳어지게 할 뿐입니다. 타고난 진짜 ‘자아’가 있어 우리가 우리 자신에게 하는 거라면, 우리는 세상에서 그 자아를 끊임없이 ‘연기’하며 영구적이도록 만드는 것이 됩니다. ‘자아’가 고유한 실체라고 믿으면, 오감으로 받아들인 모든 인식, 생각과 관념이 이 믿음에 힘을 보탬니다. 모든 생각과 관념이 “나는...”으로 시작하니까요. 이런 각인된 생각은 절대로 저절로 사라지지 않습니다. 적극적으로 해체하지 않으면 계속해서 반복되며 점점 더 굳어질 뿐이죠.

예를 좀 들어볼까요?

- 사업을 벌였다가 돈을 잃고, 자신이 절대로 성공하지 못할 것이라거나 돈을 버는 데는 쟁병이라고 되뇌는 것

- 학교 성적이 낮거나 인사고과가 나쁘다는 이유로 자신이 어떤 일을 해낼 능력이 없다고 생각하거나 단순하게 “나는 멍청해.”라고 치부하는 것
- 관계에 실패한 뒤, 자신이 비호감이라거나 “결혼과는 맞지 않는다.”라고 생각해버리는 것

이런 식으로 우리는 한 가지 경험을 ‘성격’으로 일반화해버립니다. 그리고 여러 가지 경험을 거치면서, 대개 ‘나는 이런 사람’이라는 생각을 더욱 굳힙니다. 어떻게 보면 자신이 테두리를 쳐가며 만든 ‘이야기’에 맞춰 살아가는 경향이 있는데, 그 이야기가 되풀이되는 실패로, 혹은 자기 파괴적 습관으로 이끌 때조차 그렇습니다. 손을 쓰지 않으면 끝나지 않을 악순환입니다. 이런 식으로 우리는 불편한 정서를 바탕으로 자신에 대한 이미지를 규정해버립니다. 아이러니하게도 무지가 우리를 속여 불편한 정서가 곧 ‘나’라고 믿게 만들기 때문입니다.

자신에 대한 잘못된 인식은 ‘역할’과의 동일시를 통해 더 굳어지기도 합니다. 많은 사람이 자기를 소개할 때, 하는 일을 설명합니다. “나는 회사원입니다.” “학생이에요.” “트럭 운전사예요.” “나는 부모, 아버지, 어머니, 할머니…예요.” 게다가 이때의 ‘나’는 상대가 듣고 싶어 것이라 생각하는 위치 또는 역할일 경우가 대부분입니다. 어떤 역할이 나를 가장 잘 규정하는지, 어떤 정체성이 남의 눈에 좋아 보일지 판단하는 거죠. 생각이 깊거나 짓궂은 사람이라면 “나는 인간입니다.”라고 답할 수도 있겠지만, 알다시피 그건 상대가 듣고 싶어 하는 답이 아닙니다. 사람들은 대개 상대가 누구인지에 별 관심이 없고, 오로지 무슨 일을 하는지에만 관심을 둡니다. 사람들은 상대의 ‘이야기’, 상대를 남과는 다른, 고유한 존재에게 하는 이유를 알고 싶어 하고, 그래

우리는 '어머니' 혹은 '변호사' 같은 역할이 한 부분이며 상대적 측면이라는 건
쉽게 인지하지만, 결국에는 표면 아래 숨은 진짜 자아가 있다고 생각하며
"이게 진짜 나야."라고 말합니다. 불교에서는 '진짜 자아'에
이름을 붙이려는 순간 실패하게 된다고 이야기합니다.

서 우리는 자신을 설명하려 애씁니다. 그러나 우리 모두 마치 손바닥
들여다보듯 자신을 안다고 생각하길 원하지만, 실제로는 바퀴를 발명
한 사람이 누군지 아는 수준만큼 자신에 대해 알 뿐입니다.

그렇다면 “당신은 누구인가요?”라는 질문에 어떻게 답하겠습니까?

‘나’의 수많은 역할

연기에 비유해보면, 다양한 ‘나’가 존재함을, 그리고 그 ‘나’들이 본
질적으로 순전히 상대적임을 이해하는 데 도움이 됩니다. 배우 톰 행
크스 Tom Hanks가 출연한 영화 중 가장 유명한 작품 열 편에서 그가
연기한 역할들을 떠올려 보세요.

1. 스플래시 Splash
2. 포레스트 검프 Forrest Gump
3. 라이언 일병 구하기 Saving Private Ryan
4. 시애틀의 잠 못 이루는 밤 Sleepless in Seattle
5. 필라델피아 Philadelphia
6. 그린 마일 The Green Mile
7. 빅 Big
8. 아폴로13 Apollo 13

9. 캐스트어웨이Cast Away

10. 다빈치코드The DaVinci Code

톰 행크스는 자신이 <라이언 일병 구하기>의 존 밀러 대위나 <포레스트 검프>의 포레스트 검프가 아님을 압니다. 그러나 그가 좋은 배우로 평가받는 것은 이 역할들을 아주 잘 연기했기 때문이죠. 몰입과 연기력으로 천차만별의 인물들을 생생히 표현해냈고, 덕분에 관객들은 진심으로 감동받았습니다. 이런 역할을 연기하는 데는 유용한 목적이 있죠. 우리 역시 다양한 정체성을 갖고, 톰 행크스처럼 여러 배역을 연기합니다.

그러나 자신이 연기 중이라는 걸 아는 톰 행크스와 달리, 우리는 자신이 끊임없이 역할을 연기하고 있다고 생각하지 않습니다. 이런 역할들은 잠깐 지나가는 상대적인 것이며 어떤 목적을 위한 것일 뿐, 절대적인 의미에서 우리 자신이 아닙니다. 그런데 우리는 그 역할이 끝나고



라고 생각하죠. 어떤 때는 관객을 위해 연기하고 있음을 자각하기도 하고, 또 어떤 역할은 다른 역할보다 좀 더 편안하고 성공적이기도 합니다. 그러나 어떤 경우에도, ‘좋은’ 배우가 된다 해서 모든 관계에서, 심지어 자신과의 관계에서조차 우리가 ‘연기’를 하고 있다는 사실이 바뀌지는 않습니다. 무지에 싸여, 스스로 행동을 통제하는 게 아니라, 대본에 쓰인 대로 연기하는 것뿐이라는 사실을 이해하지 못할 뿐이죠. 이 말은 우리가 삶을 통제하지 못하며, 역할이 우리를 움직이는 것이나 마찬가지라는 뜻입니다. 우리는 상황이나 불편한 정서에 무의식적으로 반응하며, 통제하지도 변화하지도

순응하지도 못합니다. 물론 연기하도록 강요받는 배역을 거스르지도 못합니다.

그런데 불교 심리학에서는 또 다른 중요한 사실을 지적합니다. ‘툼 행크스’ 자체가 하나의 배역일 뿐이라는 겁니다. 분장을 지우고 세트장을 떠나면, 영화 속 역할을 떠나 실제 세상의 역할, 배우이자 부모, 아들 등으로 옮겨 간다는 거죠. 다양한 역할 밑바닥에 있는 ‘진짜’ 사람을 찾으려는 것은 망상에 불과합니다. 우리는 ‘어머니’ 혹은 ‘변호사’ 같은 역할이 한 부분이며 상대적 측면이라는 건 쉽게 인지하지만, 결국에는 표면 아래 숨은 진짜 자아가 있다고 생각하며 “이게 진짜 나야.”라고 말합니다. 불교에서는 ‘진짜 자아’에 이름을 붙이려는 순간 실패하게 된다고 이야기합니다. 그 순간 또 하나의 상대적 배역이 생기는 것뿐이죠. 진짜 ‘툼 행크스’는 없습니다. 불교 심리학에서는 자아의 이런 상대적 본질을 인식하지 못할 때 문제가 생긴다고 합니다. 이를테면 자신을 아버지, 남편, 심리 상담사, 교사, 아들, 성격 급한 운전자, 온화한 운전자, 훌륭한 골퍼, 미숙한 골퍼, 명사가, 코치 등으로 부를 수 있습니다. 하지만 우리는 이 중 어떤 것으로도 언제나 영원히 오롯하게 독립적으로 존재할 수 없습니다. 물론 시간과 장소에 따라 이 모든 모습으로 존재할 수 있지만요.

누군가 “당신은 누구인가요?”라고 물었을 때 “교사예요.”라고 대답했다고 합시다. 질문을 받았을 때 자신을 교사라고 밝히는 데는 아무 문제도 없습니다. 특정한 상황에서는 그것이 연기해야 할 최선의 역할일 수도 있습니다. 그러나 자신을 근본적으로 교사로 바라보면, 부분에 불과한 정체성과 자신을 혼동하는 것이며, 결국 괴로움에 자신을 맡기는 꼴입니다. 어떤 상황에서나 영원히 ‘교사’로 행동한다는 것은 불가능에 가깝습니다. 게다가 더 중요한 문제는 상황에 맞춰 적절


히 행동하는 게 아니라 교사가 ‘진짜 나’이니까 언제나 교사로서만 행동해야 한다고 생각하는 것입니다. 다른 선택을 할 수도 있다는 것을 모르니 다른 식으로는 아예 행동하지 못하며, 사실은 자신이 그저 한 ‘역할’을 연기하며 살아간다는 사실 자체를 깨닫지 못합니다. ‘진짜 나’를 찾았다고 여기며, 그 역할이 요구하는 대로 행동하고 생각하는 거죠. 톰 행크스가 자신을 진짜 포레스트 검프로 여겼다고 상상해보세요. 자신이 배우라는 걸 이해하지 못해 망상에 빠진 셈이죠. 또는 오로지 ‘포레스트 검프’만 연기할 수 있다고 생각했다면, 톰 행크스는 ‘나쁜 배우’라고 할 수 있습니다. 배우가 늘 틀에 박힌 배역만 연기하면 배우 경력에 한계가 생깁니다. 융통성을 기르고, 다양한 역할을 이해하고, 강요당하는 역할을 통제할 수 있을 때, 우리는 비로소 삶에서 ‘성공하는’ 배우가 됩니다.

‘본래의’ 자아가 아예 없다는 사실을 깨닫는 게 혼란스러울 수 있습니다. 그럴 수 있다고 생각한 뒤에도 이 진실을 받아들이기 어려울 수도 있습니다. 우리는 삶 전체를 통해 끊임없이 변해가며, 의식하지 못하는 사이 또는 의도하지 않은 채, 한 정체성에서 다른 정체성으로 시나브로 옮겨 가기도 합니다. 그런데 우리는 여러 정체성을 갖는 것을 피하려 하고, 다면적인 정체성을 ‘정신분열증’과 혼동하기도 합니다. 자신이 하나의 성격을 지닌 존재로 보이길 바라면서, 늘 일관된 변하지 않는 ‘자아’를 만들려 너무 많은 시간을 씁니다. 굳건한 의견이나 신념을 지니려 애쓰는 것도 이런 예죠. 또는 의견이나 신념이 우리를 유지해준다는 게 더 정확한 표현일 겁니다. 둘은 상호적이니까요. 하나의 정체성을 지니려면 의견이나 신념이 필요하며, 의견이나 신념을 지니려면 정체성이 필요하다는 뜻입니다. 정체성이 실체가 아니라는 말이 바로 이런 의미입니다. 정체성은 의견이나 신념에 기대어 존재

합니다.

정치적인 신념을 예로 들어볼까요? 사람들은 “모든 정치인은 부패했다.” “극빈자를 돌보는 것이 정부의 목적이다.” “환경주의자들은 자유 기업을 무 뜨리려 한다.” 같은 신념을 지닙니다. 이런 신념은 삶의 여러 측면에 스며들며, 우리는 모든 상황에서 이런 원칙을 고수하는데 자부심을 느낍니다. “나는 약속을 반드시 지키며, 지키지 못할 약속은 하지 않는다.” 같은 식이죠. 그러나 만에 하나 약속을 지키지 못하게 됐을 때는 어떻게 할까요? 과한 약속을 해서 지키지 못하는 일이 생기면? 또는 집 뒤의 숲이 상가로 변하는 사태를 막으려 환경 규제를 기꺼이 받아들이게 됐다면? 우리는 자진해서, 특정한 신념을 지닌 ‘진짜 나’가 시키는 대로 자신의 범위를 완고하게 제한해왔던 겁니다. 그러나 예기치 못한 일이 생겨 신념이 도전받고, 제한을 벗어나 행동해야 하는 상황에 부딪히는 일은 드물지 않습니다. 이럴 때는 혼란과 의심에 휩싸이는 것은 물론 신념에 의심을 품는 자체에 화가 나고 우울해지기도 합니다. 급기야 수치와 죄의식, 비난이나 회피로 괴로워하기도 하죠.

다른 ‘나’가 그만의 신념들을 갖고 나타나고, 그걸 받아들일 수 없다고 믿는 셈입니다. 자아는 연속적입니다. 신념은 학습하고 받아들이는 것이지, 정체성의 고유한 부분이 아닙니다. 신념과 견해가 변할 수 있듯이, 그것들을 바탕으로 하는 정체성도 당연히 변할 수 있습니다. 유익한 신념은 받아들이고, 해로운 신념은 물리쳐 버릴 수 있다는 뜻이니, 우리가 변화무쌍하다는 게 얼마나 좋은 일인가요. 흥미롭게도 ‘나쁜 배우’처럼 오로지 하나의 신념을 고수하는 사람, 자신의 신념을 정체성과 떼어 수 없는 것으로 여기는 사람은 흔히 ‘딱 딱한 사람’으로 불리는 경우가 많습니다. 사람은 남에 대해서는 문제다 싶은 부분을

잘 찾아냅니다. 신념이나 관점이 유연하지 못한 게 문제라는 것도 금세 알아차리죠. 자신에 대해서도 그럴 수 있어야 합니다. 신념을 바꾸는 게 마음 아플 수는 있지만, 일상을 잘 살아내려면 ‘나’를 상황에 따라 끊임없이 변하고 적응하는 것으로 보아야 합니다.(끝) 

- 이 글은 『마음은 어떻게 오작동하는가』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **카루나 케이턴(Karuna Cayton)** | 카루나 케이턴은 티베트 불교를 오랫동안 수련해온 심리치료사이다. 그는 20년 넘게 사람들이 조화로운 삶을 살아갈 수 있게 도와왔으며, 불교 교리와 심리학 이론을 접목한 불교 심리학의 보편적인 원리를 단순하고 명확한 말로 풀어내어 사람들이 일상생활에서 이용할 수 있게 하는 작업에 헌신하고 있다. 카루나는 티베트 불교의 큰 스승인 라마 조파 린포체와 라마 툽텐 예세로부터 직접 가르침을 받은 제자다. 35년 전에 에버그린 주립대학의 아시아학 전공 대학생이었던 젊은 시절, 해외 파견 프로그램으로 네팔에 간 것을 계기로 티베트 불교에 심취하게 되었으며 네팔어를 유창하게 구사할 수 있게 되었다.

졸업 후 카루나는 라마 예세의 요청으로 다시 네팔로 돌아가 코판 사원에서 수도승들에게 영어를 가르쳤으며, 거기서 서양인 대상의 수련 프로그램을 창설했다. 그렇게 네팔에 머물고 있던 어느 날, 라마 조파 린포체는 이제 미국으로 돌아가 서양 심리학을 공부하고 그 지식을 접목하여 불교 심리학을 널리 알리라고 권한다. 그 길로 미국으로 돌아온 카루나는 임상심리학 석사 학위를 취득한 뒤, 스탠퍼드 대학교 어린이건강위원회에서 일하면서 팔로알토에 소재한 정신건강연구소에서도 활동했다

여기에 소개된 마음모음 연습법들은 저자가 20여 년 개발하고 발전시킨 것들이다. 바쁘게 흘러가는 일상에서 좀 더 깨어있고 행복하고 편안해지고 싶어 하는 모든 사람들이 활용할 수 있는 간단한 방법들로 활용성이 뛰어나다. 정원 가꾸기와 흙 놀이, 마림바 연주를 좋아한다.

저자 | **박은영** | 이화여자대학교 국어국문학과 졸업 후 잡지사 기자를 거쳐 프리랜스 라이터 겸 번역가로 활동 중이다. 『국경 없는 의사회』 『모차르트, 천 번의 입맞춤』 『예술가와 돈, 그 열정과 탐욕』 『불량의학』 『불량 음식』 『돈을 사랑한 예술가들』 『커피의 역사』 『식품주식회사』 등을 우리말로 옮기고, 『지인지기 인물이야기-모차르트』 『북극의 눈물』 등 어린이 도서를 집필했다

마음은 어떻게 오작동하는가

저자 카루나 케이틴 | 역자 박은영 | 출판사 북돋움 | 정가 13,000원



힐링하지 말고 훈련하라.

걸핏하면 고장 나 오작동을 일으키는 마음을 바로잡지 않고서는
오래가는 행복을 얻을 수 없다

바야흐로 치유 열풍의 시대다. 그러나 『마음은 어떻게 오작동하는가』의 저자 카루나 케이틴은 듣기 좋은 위로, 마음을 어루만져주는 치유가 잠깐 기분을 나아지게 할 수는 있어도 ‘유익’이 되지는 못한다고 털어놓는다. 티베트에서 라마 조파와 라마 예세 아래 불교를 수련한 후 심리 상담사로 오래 일해온 저자의 자기 고백이자 반성이기도 하다.

카루나 케이틴은 이 책을 통해 흔한 치유의 말 대신, 마음의 건강을 선사하는 진짜 처방전을 알려준다. 불교 심리학의 기본 개념을 바탕으로 현대 심리학 이론을 접목해 우리가 겪는 문제의 본질을 차근차근 파고든다. 이를 통해 건강하지 못한 사고방식이 무엇인지 하나씩 설명하고, 그 자리에서 문제를 해소하는 법을 소개한다.