

피해 의식은 사람들을 무력하게 만든다

라이너 지텔만 / 2024-01-19

자기의 논문 “피해 의식 해명하기(Unraveling the Mindset of Victimhood)” (<https://www.scientificamerican.com/article/unraveling-the-mindset-of-victimhood/>)에서, 미국 심리학자 스콧 배리 코프먼(Scott Barry Kaufman)은 당신이 “피해 의식(victimhood mindset)”을 가지고 있는지 결정하는 데 아래의 간단한 시험을 치르라고 권고했다.

“당신이 이 항목 각각에 얼마나 동의하는지 1(‘나에게 전혀 해당하지 않는다’)에서 5(‘이것은 나에게 아주 해당한다’) 사이 척도에 평가하십시오:

- 나를 불쾌하게 하는 사람들이 나에게 불의가 행해졌다는 점을 인정하는 것이 나에게 중요하다.
- 나는 나와 다른 사람들의 관계에서 그들이 나를 대우하는 것과 비교하여 내가 훨씬 더 양심적이고 도덕적이라고 생각한다.
- 나에게 가까운 사람들이 나의 행동들로 불쾌하게 여길 때 정의가 내 쪽에 있다고 내가 분명하게 밝히는 것이 아주 중요하다.
- 다른 사람들이 나에게 행한 불의에 관해 내가 생각하기를 멈추기가 매우 어렵다.”

만약 당신이 이 항목 모두에 대해 높은 점수(4 혹은 5)를 얻으면, 당신은 심리학자들이 “대인 관계에서 피해 의식의 경향(tendency for interpersonal victimhood)”으로 확인한 것을 가지고 있을지 모른다.

나는 다음 진술을 보태겠다: “나는 나 자신을 다른 무엇보다도 더, 전 세계에서 그리고 수 세기나 수천 년 동안 차별받았던, 별개의 사회 집단(차라리, 소수파)의 구성원으로 규정한다.”

이스라엘 심리학자 라하브 개베이(Rahav Gabay)는 이 대인 관계에서 피해 의식의 경향을 정의한다, “많은 종류의 관계에 걸쳐 일반화되는, 자신이 희생자라는 계속 진행 중인 감정으로서. 그 결과, 피해자화(victimization)는 개인 정체성의 중심적인 부분이 된다.” 영속하는 피해 의식을 가지고 있는 사람들은 “외적 통제 소재(external locus of control)”를 가지는 경향이 있다; 그들은 자기의 삶이 전적으로, 운명, 행운, 혹은 다른 사람들의 자비 같은, 자기의 자아 바깥에 있는 힘들의 통제 아래 있다고 믿는다.

외적 통제 소재는 의미한다: 나는 나 자신을 나의 운명의 형성자로 보지 않고, 나는 항상 외부 힘들을 비난한다. 나는 패배들과 차질들에 대해 사회, 차별, 자본주의 등의 책임으로 돌린다. 만약 다른 사람들이 성공하면, 나는 그들의 성공을 부러워하고 그것을 “행운”이나 “사회적 불의” 탓으로 돌린다.

이 태도는 사람들을 무능하고 무력하게 한다. 그다음 이 피해자 신화를 촉진하고 오직 사회 태도만이 그들의 개인적 상황을 바꿀 것이라고 약속하는 급진적 운동들은 힘(strength)이라고 생각되는 것을 제공한다.

내가 나의 책 《불굴의 정신(Unbreakable Spirit)》에서 이야기하는, 장애들이 있는 성공한 사람들의 이야기들은 한 사람의 삶에 결정적인 영향을 미치는 것이 외부 환경이 아니라, 무엇보다도 자기의 내적 태도, “사고방식(mindset)”이라는 점을 보여준다.

책이 보여주듯이, 루트비히 판 베토벤(Ludwig van Beethoven)은 자기의 야망들을 훨씬 능가하고 자기의 제한된 육체적 가능성이라고 생각되는 것을 극복하는 데 자기의 믿을 수 없을 정도의 의지력을 적용했고, 자기가 이미 귀머거리였을 때 자기의 가장 위대한 교향곡 몇몇을 작곡했다. 베토벤이 말했듯이: “정신력은 다른 사람들보다 한층 두드러지는 사람의 도덕이고, 그것은 나의 것이다.” 프리다 칼로(Frida Kahlo), 그녀는 어릴 때 소아마비에 걸렸고 그다음 대형 교통사고에서 한층 더 신체적 장애를 겪게 되었는데, 그런데도 라틴아메리카에서

가장 유명한 화가가 되었다. 세계적으로 유명한 물리학자 스티븐 호킹(Stephen Hawking), 그는 휠체어에 갇혀 있고 음성 컴퓨터로 통신함에도 블랙홀들을 탐구했고 우리에게 우주를 설명했다.

레이 찰스(Ray Charles), 스티비 원더(Stevie Wonder) 그리고 안드레아 보첼리(Andrea Bocelli)는 음악계의 슈퍼스타가 되었는데, 왜냐하면 그들이 자기들의 실명([h] [h])을 불리한 점으로 받아들이기를 거부했고, 심지어 그것을 이점으로 바꾸는 데 성공하기조차 했기 때문이다. 마이클 J. 폭스(Michael J. Fox)는 그가 파킨슨병을 진단받았을 때 이미 할리우드 명사가 돼 있었다. 그것은 보통 배우 경력의 종말을 의미할 것이다—그러나 《백 투 더 퓨처(Back to the Future)》 인기 배우는 다른 것으로 드러났다. 자기가 20대 초반일 때, 펠릭스 클리저(Felix Klieser)는 이미 세계의 지도적인 호른 연주자 중 한 사람이 돼 있었는데, 심지어 호른을 연주하는 데 필수 불가결한 전제 조건—팔이 없어도 그랬었다.

토마스 크바스토프(Thomas Quasthoff)는 탈리도마이드 생존자이고 팔과 다리에 심한 기형을 가지고 태어났다—그는 가장 위대한 생존 테너 가수 중 한 사람이 되었다. 어떤 팔도 다리도 없이 태어난 닉 부이치치(Nick Vujicic)는 대단히 수요가 많은 동기 부여 연설가이고 63개 나라에서 수백만의 사람을 고무했으며 전 세계에서 16명의 국가수반을 만났다. “나는 믿는데,” 부이치치는 말한다, “만약 당신이 당신의 상상에서 당신이 원하는 삶을 창조한다면, 그것을 현실에서 분마다, 시마다, 그리고 날마다 창조하는 것이 가능하다.”

몸이나 마음으로 정해지는 한계를 극복할 강력한 욕망은 이 믿어지지 않을 정도의 사람들 각각을 움직이는 힘이다. 그리고 시각 장애인 등산가 에릭 와이헨마이어(Erik Weihenmayer)는, 일곱 대륙에서—에베레스트산을 포함해서—일곱 가장 감당하기 어려운 봉우리, 7대륙 최고봉(Seven Summits)을 정복했다. 와이헨마이어 같은 사람들의 정신력은 그들이 결코 자신들을 피해자로나 “불리한 조건에 놓인(disadvantaged)” 소수파의 구성원으로 보지 않고, 자기들 자신의 운명을 통제하는 강한 사람으로 본다는 점이었다.

라이너 지텔만(Rainer Zitelmann)의 책들은 30개 이상의 언어로 출판되었다. 그의 새로 나온 책 《불굴의 정신: 온갖 역경을 딛고 일어서다(Unbreakable Spirit: Rising Against All Odds)》는 지금 입수할 수 있다.

번역: 황수연(전 경성대 교수)