

에픽테토스가 권하는 영혼의 주인으로 살아가는 기술

- 통제할 수 있는 것에 집중하고 당장 통제할 수 없는 것에 절망하지 않음으로써 최악의 상황에서 벗어날 수 있다.
- 에픽테토스는 이렇게 말했다. “당신의 자유의지를 훔쳐갈 사람은 존재하지 않는다.” 하지만 인간은 제 2영역, 즉 외부의 일들에 대해서는 완전한 자주권을 갖지 못한다. 사릴, 우리는 이 세상에서 일어나는 일들에 대해서는 매우 제한적인 통제력밖에 갖지 못한다. 이 사실을 인정해야한다. 그렇지 않으면 우리는 삶의 대부분을 화가 난 채, 두려워하며 비참하게 보내게 될 것이다.
- 사회불안장애를 앓고 있는 사람은 다른 사람들이 자신에 대해 어떻게 생각할지에 집착한다. 그들이 불안해하고 피해망상이 생기고 화가 나고 절망하는 것은 모두, 그들이 온통 다른 사람들의 생각, 즉 우리가 통제할 수 없는 것에 집착하기 때문이다.