

세네카가 권하는 마음속 기대치를 조절하는 기술

- 자신에게 방해가 되는 것이 결국 길이 됩니다.
- 화를 다스리는 단기적 방법: 첫 번째는 화를 내는 요인이 무엇인지를 알아내는 것이다. 두 번째는 울화통이 치밀면 '타임아웃'을 가져야한다. 화를 치유하는 최고의 방법은 기다리는 것이다. 세 번째로 인상을 쓰기보다는 미소를 지어 보인다. "표정을 편안하게 만들고, 목소리를 부드럽게 하며, 발걸음은 침착하게 하라. 그러면 조금씩 조금씩 그런 외적인 모습이 내면을 만들어 낸다.
- 사회 심리학자들은 '사회전염'이란 이야기를 한다. 사회전염이란 쉽게 말해 주변 사람들로 부터 좋거나 나쁜 습관을 받아들이는 것이다. 만약 당신이 화를 다스리는 데 문제가 있다면 주변에 화를 잘 내는 사람들을 두면 안된다.
- 세네카는 화로 이어지는 가장 큰 오류는 아마도 모든 게 잘될 거라는 지나치게 낙관적인 기대일 거라고 말한다.
- 분노는 원하는 것을 모두 얻을 수 있다고 자신의 능력을 과대평가하는 데서 온다.
- 우리는 회복탄력성을 기르고 인격을 수양함으로써 역경과 고난이 닥치리라는 것을 예상하고 준비해야 한다.
- 스토아 철학은 기독교처럼 감정에 호소하지 않고 지성에만 호소한다. 감정에 대한 스토아 철학의 분석은 "서양철학사에서 타의 추종을 불허할 만큼 절묘하고 타당성이 있다.
- 대다수 철학자들과 심리학자들은 행복해지는 데 내면적인 미덕만으로 충분하다는 스토아적 믿음에 동의하지 않는다.
- 가난은 우리의 인격을 파괴할 수 있다. 심각한 정신적 외상은 우리의 인격을 파괴할 수 있다. 모욕, 무시, 전쟁, 끊임없는 잔인성 또한 우리의 인격을 파괴할 수 있다. 그런데도 나는 인간성의 도덕적 허약함만이 아니라 인간성이 지닌 회복탄력성, 내면적 힘, 최악의 상황에 품위 있게 직면하고 저항하는 능력을 강조하는 스토아 철학자들을 존경한다.