

회의론자들이 권하는 제대로 의심하고 비판하는 기술

- 고대의 회의론자들은 추종자들에게 한 가지 치료법을 제시했다. 확신하는 태도를 벗어버리고 아는 게 거의 없다는 사실을 인정하는 훈련을 시킨 것이다.
- 선불교 신자들이(공안(公案): 선문답의 질문같은 것으로, 삶에 대한 문제의식을 담고 있다. ‘화두’(話頭)와 비슷하다. 話頭: 참선하는 이에게 도를 깨치게 하기 위해 내는 과제 1700가지가 있다.)을 오랫동안 숙고하다가 갑자기 이성이나 논리를 내려놓고 득도(得道)하는 것과 마찬가지로, 회의론자들에게는 한 가지 주장으로 다른 주장에 반대하고 나서 갑자기 생각을 멈추고 평온을 얻는 순간이 있다. 이렇게 흐트러지지 않는 평온한 마음 상태가 회의학파의 목표다.
- 인지행동치료에 따르면, 정서장애는 대개 이 세상을 독단적으로 해석한 내용을 지나치게 믿는 데서 발생한다.
- 불합리와 광신을 만들어낸 것이 종교만은 아니라고 인식하는 좀 더 흥미로운 회의론자들도 있다.
- 회의론자들은 종교적 전통으로부터 얻은 혜택까지도 의도적으로 무시하는 듯 보인다. 오늘날 서양과학에서 이용하는 인지행동치료와 명상 같은 치료법은 종교에서 얻은 것들이다. 종교는 감정과 감정을 변화시키는 데 쓸 수 있는 기법과 지식이 가득한 거대한 창고다. 종교에 관해 인정할 것은 인정하면서, 동시에 극단적이고 파괴적인 종교들은 비판해야 한다.