

15. NVC 공감 TIP TEN



비 폭 력 대 화

솔직하게 말하기

공감으로 듣기

💬 공감은 선물과도 같다! 💬



공감을 방해하는 10가지 자칼언어 TIP TEN

1 공감을 방해하는 자칼언어 TIP TEN

공감을 방해하는 10가지 자칼언어



관계파단 10조

1 공감을 방해하는 자칼언어 TIP TEN

1) 충고하기/조언하기

“수리공의 모자를 쓰고
말하는 것과 같다

상대방이 뭔가 부족하거나
나쁘기에 바뀌라는 말

1 공감을 방해하는 자칼언어 TIP TEN

1) 충고하기/조언하기

예

“우선, 마음을 굳게 먹고 전화를 해서
네 생각을 분명히 말해봐.”

“차분하게 생각해보자.
나 같으면 이렇게 했을 거야.”

“그런 문제라면 이 책에
아주 잘 나와 있어.”

1 공감을 방해하는 자칼언어 TIP TEN

2) 진단/분석/설명하기

“ 의사선생 ‘질’과 같다 ”

원인과 결과를 따지기를 좋아하고,
근거를 대면서 말하니
그런 듯도 하지만 개별성을 일반화
시키는 결과를 가져옴

1 공감을 방해하는 자칼언어 TIP TEN

2) 진단/분석/설명하기

예

“네가 요즘 일이 많으니까
피곤해서 신경이 예민한 것 아니니?”

“남자들이 원래 별 뜻 없이
그런 말을 하는 경우가 있어”

“내가 보기엔 어머니에 대한
네 감정이 그 여자한테 옮겨진 것 같아”

1 공감을 방해하는 자칼언어 TIP TEN

3) 바로잡기/평가/교육



선생'질'과 같다



원인과 결과를 따지기를 좋아하고,
근거를 대면서 말하니
그런 듯도 하지만 개별성을 일반화
시키는 결과를 가져옴

1 공감을 방해하는 자칼언어 TIP TEN

3) 바로잡기/평가/교육

예

1 / 2

“아니야.

그건 네가 생각하는 것하곤 달라.
그렇게 나쁜 것만은 아니야.”

“그 사람이 오해한 것이 아니라
네가 오해한 것 같은데.”

“잠깐만, 나는 그렇게 말 한 적이 없어.”

1 공감을 방해하는 자칼언어 TIP TEN

3) 바로잡기/평가/교육

예

2/2

“그렇게 생각하지 말고, 네가 이해해.
그런 일로 말을 안 하면 어떡하니?”

“그래, 이걸 통해 깨달은 점이
무엇인지 한 번 생각해 봐.”

“소심하긴... 그렇게 방어적인 태도로
나가면 너만 힘들어.”

1 공감을 방해하는 자칼언어 TIP TEN

4) 위로/동정/애처로워하기



간호사'질'과 같다



선불리 위로하려고 하고, 동정하고,
애처로워 할 때 위로를 받는 것 같지만
공감은 아님

1 공감을 방해하는 자칼언어 TIP TEN

4) 위로/동정/애처로워하기

예

“살다보면, 그런 일도 겪는 거지.
네 잘못은 아니야.”

“너로서는 할 수 있는 최선을 다했어.”

“일이 더 나빠질 수도 있었는데
다행이다.”

“아휴. 정말 안됐네.”

“어떻게 사람들이 그럴 수가 있어?”

1 공감을 방해하는 자칼언어 TIP TEN

5) 내 얘기를 들려주기

이미 성공한 사람, 혹은 부모들이
많이 하며, 일명 ‘꼰대짓’

내가 먼저 겪었으니 다 안다는 투의
말로 상대방은 이해 받지 못한
느낌이 듭

1 공감을 방해하는 자칼언어 TIP TEN

5) 내 얘기를 들려주기

예

“너만 그런 게 아니야.
나는 어떤지 알아?
우리 애들은 더 엉망이야.”
“네가 어떻게 느낄지 알아.
그 마음 이해하지.
나도 그런 일을 겪었어.”

1 공감을 방해하는 자칼언어 TIP TEN

6) 감정의 흐름을 중지/전환시킴

“ 더 말하고 싶은 마음을 접게 만듦 ”

연민으로 연결되는 것을 방해

1 공감을 방해하는 자칼언어 TIP TEN

6) 감정의 흐름을 중지/전환시킴

예

“그렇게 풀죽어 있지 마,
기운 내.”

“후회해봐야 할 수 없잖아.
그만 잊어”

1 공감을 방해하는 자칼언어 TIP TEN

7) 조사하기/심문하기

“ 마치 조사관이나 심문관 같은 말 ”

조사관이나 심문관 앞에 있는
긴장감처럼 더 이상 마음을 열고
얘기하기 힘들

1 공감을 방해하는 자칼언어 TIP TEN

7) 조사하기/심문하기

예

“그 전에 무슨 일이 있었던 거야?”

“너는 그래서 왜 그렇게 했니?”

“왜 전화를 안 했어?”

1 공감을 방해하는 자칼언어 TIP TEN

8) 한 방에 딱 자르기

“공감하는 대화를 방해”

예

“됐어 그만 좀 해”

“아무 것도 아닌 일로 왜 그러니?”

“알았으니까, 내 얘기 좀 들어봐”

1 공감을 방해하는 자칼언어 TIP TEN

9) 동일시/동감(같은 감정을 느낌)

“ 상대방의 감정에 딸려 들어가는 결과의 말 ”

공감은 내 자신을 비우고 듣지만
자기 자신이 없어진 것은 아니며,
공감하면서도 자기 자신의 느낌과
욕구를 만날 수 있음

1 공감을 방해하는 자칼언어 TIP TEN

9) 동일시/동감(같은 감정을 느낌)

예

1 / 2

“야! 나 같으면 안 참는다.
어떻게 가만히 있었어.
그럴 땐 화를 냈어야지”

“나도 너랑 똑같은 느낌이 들었을 거야”

“정말 마음이 아프다. 흑흑 (같이 울음)”

1 공감을 방해하는 자칼언어 TIP TEN

9) 동일시/동감(같은 감정을 느낌)

예

2/2

“그럼, 네 말이 맞는 말이지,
네 남편 정말 못됐다.
인간이 어떻게 그러냐.”

“그러게. 내가 보기에도 너무 했다”

“그럴 때 입지. 미운 게 당연하지.
미워해도 돼. 괜찮아.”

1 공감을 방해하는 자칼언어 TIP TEN

10) 지적 이해

“ 상대방의 느낌을 머리로 이해하는 것 ”

머리로 이해하는 말은
상대방의 마음과 연결되지 않음

1 공감을 방해하는 자칼언어 TIP TEN

10) 지적 이해

예

“그 사람이 그렇게 했다면
너도 화가 날만 했겠다.”

“두려워서 그랬다는 건 이해하겠는데,
그렇게까지 두려워할 만한 건가?”

1 공감을 방해하는 자칼언어 TIP TEN

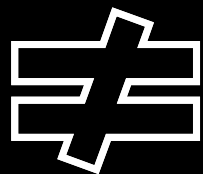


공감적 경청의 반응과정

2 기린공감 반응과정 TIP TEN

1 우선 자신의 마음을 비웁니다.
나를 잊으십시오!

상대방의 말
혹은 이 상황



나

공감 반응을 할 때는
“나”라는 말도 빼는 것

2 기린공감 반응과정 TIP TEN

2 상대방과 소통하고 연결되고자
나의 의도를 자각하여 듣습니다.



경청하는 눈

2 기린공감 반응과정 TIP TEN

3 천천히! : 서두르지 않습니다.



음~
그래서 그랬구나!
이해가 되네!

공감을 표현했을 때,
상대방의 반응에 주의를 기울일 필요

2 기린공감 반응과정 TIP TEN

4 관찰, 느낌, Need · 열망, 부탁에
맞춥니다.



역동하는 것을
추측하며
물어보기

상대방의 *Need* · 열망을
함께 찾아가는 과정

2 기린공감 반응과정 TIP TEN

5 상대방의 감정의 강도에 맞추어
공감을 전달하는 것이 중요합니다.

과장하지
않기



지나치거나
미약하지 않게
공감하기

상대방의 주파수에 나의 주파수를 맞추고
유지하는 것에 집중하는 것이 도움이 됨

2 기린공감 반응과정 TIP TEN

6 늘 지금-여기, 가까운 것부터
공감합니다.

현재 경험에
초점 맞추기



현재의 느낌으로 환기시킴으로써
현재로 돌아오게 할 수 있음

2 기린공감 반응과정 TIP TEN

7

"감정"이나 "느꼈다"나 "Need · 열망"과 같은 단어를 직접적으로 사용하는 것은 가급적 피하는 것이 좋습니다.

NEED

열망



부정적일 수 있으니 주의

일상적인 표현을 쓰는 것이 좋음

2 기린공감 반응과정 TIP TEN

예

“그 사람이 당신의 얘기를 잘 들어주기를
바라는 Need · 열망이 있었는데
그렇지 않으니까 좌절감을 느낀 것 같군요.
그런가요?”

“그 사람이 당신의 얘기를 잘 들어주기를
원했는데 그렇지 않아서 좌절한 것 같군요.
그런가요?”

2 기린공감 반응과정 TIP TEN

8 "정확성"에 집착하지 말 것



상대방이 나를
공감해주지 않아도
실망하지 않기!

상대방은 자신의 내면세계에 대해
더 명료함을 얻게 됨

2 기린공감 반응과정 TIP TEN

9 만약 상대방의 이야기가 맴돌거나 반복되고 있다면 확인이 필요합니다.



상대방의 이야기가
반복되고 있다면,
상대방이 전하려는 메시지가
전달되었다는 확인이 필요!

적극적으로 공감하고 반응해주는 것

2 기린공감 반응과정 TIP TEN

10 공감도 나의 선택임을
인식/기억하십시오.



공감은 마치 선물과 같음

2 기린공감 반응과정 TIP TEN

10 공감도 나의 선택임을
인식/기억하십시오.



공감해 주기 어려운
마음인데...

공감해 주기에 상황이 좋지 않으면
다음기회를 약속하는 것이 좋음

2 기린공감 반응과정 TIP TEN

자 칼 언 어

기 린 언 어

나 자신과 **가정**을 위해
어떤 언어를 선택하시겠습니까?