

16. NVC 자기공감



비 폭 력 대 화

공감

자기공감

타인공감

1 자기공감

● 비폭력대화의 핵심적인 과정

⇒ 자기 자신을 표현

⇒ 다른 사람을 공감으로 들어주기 전

우리가 본래 가지고 있는
깊은 내면과 연결하는 것

1 자기공감

인간의 실수



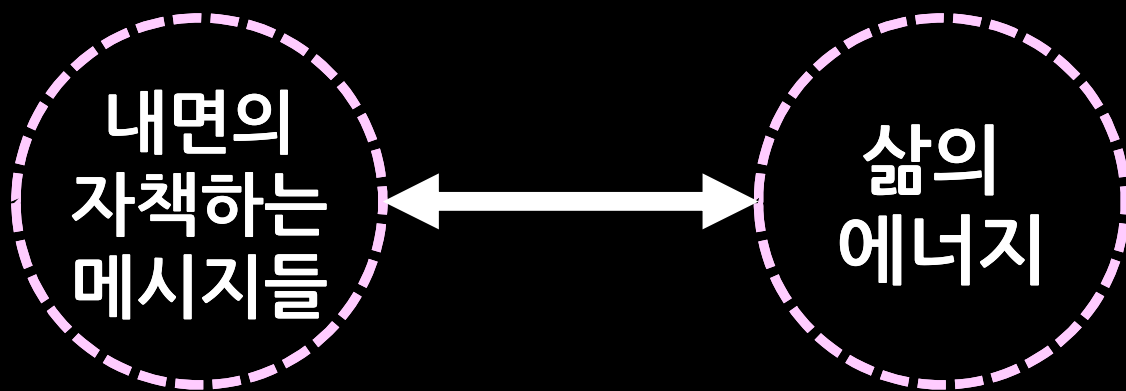
자책을 하면서 자존감 상실

📍 내면의 자책 메시지: 생동감 상실, 무기력



중독의 방법으로 해결, 다른 사람에게 의존

1 자기공감



- 📍 실수를 있는 그대로 인정
- 📍 내면의 존재로부터 흘러나오는 즐거움, 편안함, 자유로움을 되찾는 것

1 자기공감

“ 자기공감을 통해
얻게 되는 것은 무엇일까요? ”

명료함

연민

자신에게 힘 실어주기

1 자기공감

명료함(clarity)

*내가 한 말이나 행동을 생각하면
힘들어서 외면해 오던 문제들을 직시*

⇒ 왜 그런 선택을 했었는지
내면의 이유를 명확히 알게 됨

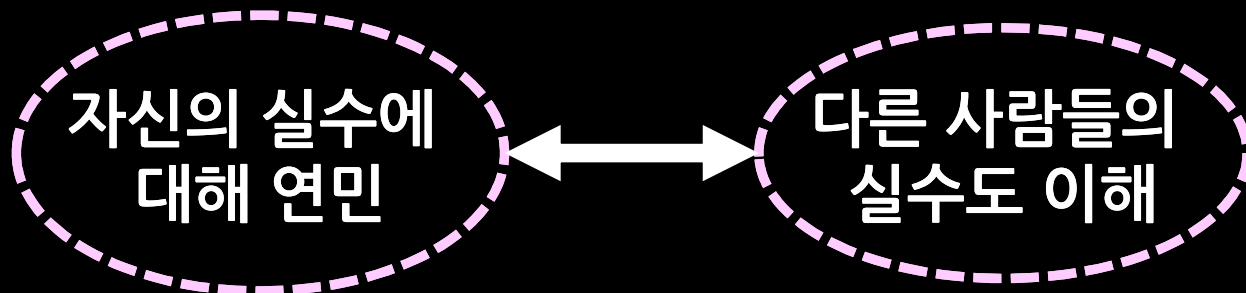
⇒ 왜 나 자신을 질책해 왔는지
내 마음이 명료하게 정리됨

1 자기공감

연민(compassion)

자신의 '실수'를 충분히 애도하고 스스로를
깊이 이해하게 되어 자신을 용서하고 수용

⇒ 자신에 대한 연민, 사랑을 느끼게



1 자기공감

자신에게 힘 실어주기(empowerment)

무기력하게 만들던 자책으로부터 해방

⇒ 비슷한 상황이 생겼을 때
다른 선택을 할 수 있는 힘

⇒ 다른 사람의 욕구를 배려하면서
다른 행동을 선택할 수 있는 힘

1 자기공감

자신에게 힘 실어주기(empowerment)

“자기공감을 통해 자신의 내면을
연결시키면서 사는 풍요로운 삶”

2 자기공감을 위한 가이드



나는 지금 무엇이 문제가 되는가?
어떤 문제를 돌아보고 싶은가?



행동이나 말로 한 실수나 잘못 중
해결하고 싶은 것



후회하고 있는 순간의 말이나 행동을
구체적인 관찰로 기록

2 자기공감을 위한 가이드



그 때 어떤 느낌이었는가?
몸에선 어떤 반응이 있었는가?



그 순간에 느껴지는 것을
몸과 마음으로 느끼는 것

2 자기공감을 위한 가이드

스스로를 자책하고 있는 자칼 만나기



그런 느낌 속에서 드는 생각이
어떤 것이 있었는가?



생각한 것을 글로 써보기



모든 반응, 판단, 생각들

2 자기공감을 위한 가이드

생각한 것을 글로 써보기

자칼쇼 보기

📍 평가를 배제한 채 그대로 바라보는 것

2 자기공감을 위한 가이드

내가 해석하거나 지어낸 것이라는 의식

📍 하나하나 짚어주는 것

예 “편애하고 있다니 나는 나쁜 교사야”

2 자기공감을 위한 가이드

“ 어떤 Need · 열망이 핵심적인가? ”

⇒ 숨어있는 욕구/필요들 찾아보기

⇒ 2~3분 생각하며 마음의 여유를
느끼기

2 자기공감을 위한 가이드

처음에 충족하고자 하는 것이 무엇인가
돌아볼 것

충족하지 못한 것에 대한 애도

후회했던 모습을 용납하여 공감

지난 날의 후회스러웠던 나를 애도하는 과정

2 자기공감을 위한 가이드

“ 욕구 자체의 아름다운 에너지 ”

눈을 감고

아름다운 에너지를 느끼며

욕구에 집중

⇒ 마음이 편안한 상태

2 자기공감을 위한 가이드

행동을 선택한 순간의 욕구 떠올리기

⇒ 충족하려는 욕구 존재

욕구를 떠올리며 일어나는 느낌

⇒ 편안함

자신을 수용하고 용서

2 자기공감을 위한 가이드

자기를 용서하는 단계



2 자기공감을 위한 가이드

자기자신에 대한 요청

“내적으로나 외적으로 어떤 행동을
하기를 원하는가?”

⇒ 나 자신에게 할 수 있는 부탁을
생각해 봄

2 자기공감을 위한 가이드

자기자신에 대한 요청

지속적인 인간관계에서 같은 상황이
발생한다면 어떻게 행동할 것인가?

⇒ 후회스러웠던 상황의 욕구와
자칼의 말 속에 숨어 있던 욕구
모두를 충족할 수 있는 방법 모색

2 자기공감을 위한 가이드

자기자신에 대한 요청

일회적인 관계에서 일어나 사건 발생

⇒ 관계를 풀 것인지 말 것인지를 선택

단계별로 진행된다고 해결되는 것은
아님

“ 또 다시 자칼이야? ”
난 아직 멀었구나..

자기 공감에 중독되지 말 것

기 린 언 어

자 기 공 감

나 자신과 **가정**을 위해
어떤 언어를 선택하시겠습니까?