

## 19. 우울할 때 NVC



# 1 우울이란?

## 1) 우울이란?

충족되지 않은 욕구/필요를 채울 수 있는  
다른 방법 필요



감정  
(공포/고통)



판단  
(생각)



“해야만 한다.”와 “해서는 안 된다.”

# 1 우울이란?

## 1) 우울이란?

**비폭력대화** ➡ **우울 = 하나의 경고 싸인**

나에게 어떤 중요한 **욕구/필요**가 있는데  
그것이 **충족되지 않았**다는 싸인

- 📍 원인과 책임을 나 자신에게 돌리는 것
- 📍 자책하게 되고 수치심에 숨어 버림

# 1 우울이란?

## 2) 우울의 증상



⇒ 삶에 대한 흥미 및 관심이 상실

⇒ 무기력한 신체 반응

⇒ 에너지 상실로 인한  
과업 수행의 어려움

⇒ 새로운 과업에 대한  
실행동기를 갖지 못함

# 1 우울이란?

## 2) 우울의 증상

*우울을 억누르고 부정하는 대상으로 여길 때*

📍 신체화 증상

📍 신경성이지만 원인은 발견 불가

표현되지 못한 우울은  
내면에 쌓여 자기 자신을 공격

# 1 우울이란?

## 3) 우울의 메시지

- 📍 내가 몹시 원하는 것이 있으며, 그것을 아직 손에 쥐지 못함 (기대)
- 📍 나 스스로에게 그것을 가져야만 한다고, 또는 누군가가 그것을 나에게 주어야만 한다고 말하고 있음 (must, should, 규칙)
- 📍 나의 욕구/필요를 충족하기 힘든 방향으로 행동

# 1 우울이란?

## 4) 우울의 원인

자신의  
기대 좌절

비합리적 신념,  
자기 규칙과  
기준  
(자칼 쇼)



# 1 우울이란?

## 4) 우울의 원인- 자신의 기대 좌절

### 좌절된 기대 해결하기

**기대 충족** 좌절된 기대를 **충족**시키는 방법

**기대 포기** 충족시킬 수 없다면 기대를 **포기**하는 것

**기대 전환** 충족시키는 방법을 **바꾸는 것**

“ 욕구/필요를 충족시키면 기대는 해결됨 ”

# 1 우울이란?

## 4) 우울의 원인 - 비합리적인 신념, 자기 규칙과 기준

### 인지적인 측면

#### 감정

어떤 신념이나 사건에 대한 해석에 따라 다르게 나타남

#### 자극에 대해 우울로 반응할 때

비합리적인 신념이나 왜곡된 해석

## 1 우울이란?

4) 우울의 원인 - 비합리적인 신념, 자기 규칙과 기준

왜곡된 우울

⇒ 잘못된 신념, 해석으로 인해 발생

“ 우울의 감정을 해결하기 위해서는 ”  
자기 기준 및 신념에 의한 왜곡된  
해석체계의 변화 필요

# 1 우울이란?

5) 우울을 다룰 때 전제해야 할 것

⇒ 우울을 다루는 것

“ 훈련 ”

“ 우울을 자신의 것으로 ”  
인정하고 관찰함

# 1 우울이란?

## 5) 우울을 다룰 때 전제해야 할 것

### 전제1.

내 안에서 나오는 우울은 내 마음이고, **내 책임이다.**

### 비교를 멈추는 것

- ⇒ 타인과 비교하면 우울해짐
- ⇒ 삶을 소외키는 자칼식 판단/평가
- ⇒ 타인의 기준에 맞추면 끝없이 우울해짐

## 1 우울이란?

5) 우울을 다룰 때 전제해야 할 것

*우울에 대한 자극을 찾아내는  
명확한 관찰이 필요*

📍 자신을 화나게 한 것이 나의 행동이라고  
생각하여 스스로 채찍질하고 비난

## 1 우울이란?

### 5) 우울을 다룰 때 전제해야 할 것

예

“내가 교사평가에서 좋은 평가를 받지 못한 것은 내가 못났기 때문이야.”

“우리반 아이들이 학폭에 연루된 것은 내가 잘 보살피지 못했기 때문이야.”

죄의식을 유발하는 언어를 사용

## 1 우울이란?

5) 우울을 다룰 때 전제해야 할 것

예

“나는 나에게 화가 나.”

“난 내가 미워.”

“모두 나 때문이야”

우울의 원인은 나를 비판적으로  
평가하는 우리의 생각



## 1 우울이란?

5) 우울을 다룰 때 전제해야 할 것

전제2.

우울은 *나 자신을 향한 사랑의 에너지*입니다.

우울의 이면



사랑의 에너지

“ 자기 공감과 일치적인 기린식 표현 ”

# 1 우울이란?

## 6) 우울을 다루고 표현하는 방법

### 기린식의 우울 표현법

① Thinking

생각인식하기

② Choice

욕구연결선택하기

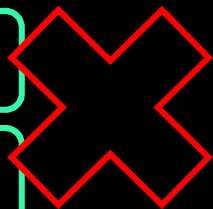
③ Express

NVC표현하기

## 2 기린식 우울 다루기

자신의 우울을 부정, 조절 또는 관리하는 것

우울을 느끼는 자기 자신에 대해 판정



“ 스스로의 욕구를 의식하면  
우울은 우리의 삶에 기여하는 느낌으로 변화 ”

## 2 기린식 우울 다루기

### 1 비판적인 생각 - 자칼 메시지 인식

우울은 타인들의 행위를 은연 중에  
평가하는 사고방식 때문에

“내가 지금 화가 나는 이유는 내가  
나에게 \_\_\_\_\_라고 말하고 있기  
때문이다.”

## 2 기린식 우울 다루기

### 2 기대와 욕구/필요 선택하기

우울의 근원인 욕구/필요를 찾아내는 것

에너지와 연결하면 분노는 내려감

“우울의 감정은 억눌린 상태가 아니라  
욕구를 찾아가는 통로”

## 2 기린식 우울 다루기

1 비판적인 생각 - 자칼 메시지 인식

2 기대와 욕구/필요 선택하기



“내면에서 우울을 다루는 방법”

## 2 기린식 우울 다루기

### 3 나의 느낌과 충족되지 못한 욕구/필요를 NVC로 표현

관찰

우울을 유발한 자극물로서의 나 혹은 상대방의 행동

느낌

내가 느끼는 감정

욕구/필요

충족되지 않는 나의 욕구

요청

나 혹은 상대방에게 요구하는 구체적이고 긍정적인 행동요청

### 3 우울 자기공감

“나는 ~에 대한 나의 욕구/필요가  
충족되지 않았기 때문에 고통스러워하고,  
불안하구나!”

자 기 공 감

⇒ 느낌과 욕구/필요에 귀를 기울일 것