

## 24. NVC 상담



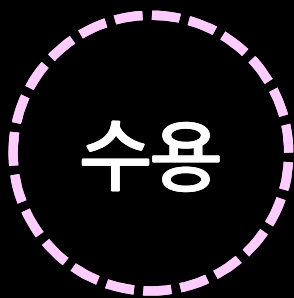
# 1 상담이 필요한 마음의 상태



상담이 필요한 경우

마음이 건강하지 못할 때

“ 마음 건강 3요소 ”



# 1 상담이 필요한 마음의 상태

마음 건강 3요소

수용

몰입과  
실천

이완

- 어떤 감정도 수용
- 원하는 것을 위해 몰입, 실천
- 이완할 수 있는 마음

# 1 상담이 필요한 마음의 상태

“ 비폭력 대화의 방법 ”

상처

괴로움

미움

외로움

# 1 상담이 필요한 마음의 상태

비폭력 대화의 방법

상처

괴로움

미움

외로움

욕구/필요 훼손, 좌절된 경험에 대한  
자칼식 기억

# 1 상담이 필요한 마음의 상태

비폭력 대화의 방법

상처

괴로움

미움

외로움

고통 통제하거나 피하려는 마음

# 1 상담이 필요한 마음의 상태

비폭력 대화의 방법

상처

괴로움

미움

외로움

적대적 이미지와의 내적 갈등과 집착



# 1 상담이 필요한 마음의 상태

비폭력 대화의 방법

상처

괴로움

미움

외로움

자기 소외, 단절. 자칼식 자기연민

⇒ 집착하는 행위로 변함

## 2 비폭력 대화 상담의 효과

### 현존과의 공감

- ⇒ 내담자가 자신에 대한 깊은 이해를 하도록 도움
- ⇒ 내담자가 치유를 경험할 수 있도록 함

## 2 비폭력 대화 상담의 효과

내담자 **어려움 해결 가능성 신뢰**

내담자 존재에 대한 상담사의 신뢰

⇒ 내담자가 자신의 내면과  
연결될 수 있다는 믿음

## 2 비폭력 대화 상담의 효과



온전한 존재로 봄

마음과 마음이 연결되는 소통 핵심

신뢰



자신의 연약한 부분을  
드러낼 수 있게 함

## 2 비폭력 대화 상담의 효과

상담사

내담자를 존중, 수용, 진심 전달

내담자

자신을 편안하게 드러냄

## 2 비폭력 대화 상담의 효과

내담자 → 상처 회복, 괴로움으로부터 해방

미움 → 화해의 마음

자기 소외와 단절 → 연결성 회복

집착하는 마음 → 마음의 기능 회복

### 3 비폭력 대화 상담의 과정

#### 1 내담자 공감

📍 내담자의 말을 듣고 욕구/필요를 찾아줌

#### 상담사의 태도

- 가르침, 분석, 진단 금지
- 리드 금지
- 공감의 Sing이 나오면 질문

### 3 비폭력 대화 상담의 과정

#### 2 상담사가 상대방의 역할을 하며 기린의 귀로 듣기

##### 공감

- 내담자의 갈등 대상 역을 하며  
기린의 귀로 공감
- 내담자: 상대방에게 하지 못했던 말을  
충분히 표현함



### 3 비폭력 대화 상담의 과정

상담사

애도를 표현함

- 내담자의 상처 난 마음에 대한 애도
- 충족되지 않은 자신의 욕구 애도

📍 상대방 역할의 말을 들은 느낌 연결 부탁

### 3 비폭력 대화 상담의 과정

#### 3 내담자가 상대방 이해하기

##### 상담사와 역할을 바꿔봄

- 내담자: 듣기 힘들었던 말을 상담사에게 함
- 상담사: 공감

⇒ 내담자 또한 상대방을 이해  
할 수 있게 됨

### 3 비폭력 대화 상담의 과정

#### 4 축하와 애도

상담사

내담자의 역할을 하며 표현한  
것과 관련, 축하와 애도 표현

- 자신이 한 말, 행동, 충족된 욕구, 느낌 축하
- 다르게 할 수 있다면? → 행동부탁

### 3 비폭력 대화 상담의 과정

#### 4 축하와 애도

내담자

편해진 마음, 상대방에 대한  
이해의 말, 행동을 축하

- 상담 진행 중 더 위축되는 경험 있다면?  
→ 상담사의 말, 행동을 관찰, 느낌, 열망으로  
말하고 다른 방법으로 요청