

04.자칼대화1



삶을 소외시키는 자칼대화

솔직하고
진실한 대화



서로의 마음

“마음이 서로 전달되지 못하는
답답함을 경험하는 이유?”

서로의 마음을 닫게 하고 멀어지게 하는

특정한 언어



의사표현 방법

“ 자칼의 대화 ”

사용하면 할수록 **소외**와 **단절**을...

마셜 B. 로젠버그

“ 삶을 소외시키는 대화 4D ”

1

진단, 판단, 분석, 비판, 비교

(Diagnosis, Judgment, Analysis, Criticism, Comparison)

2

책임의 부정

(Denial of responsibility)

3

강요

(Demand)

4

당위

(Deserve-oriented language)

소외와 단절을 가져오는 말

판단/평가

진단, 판단, 분석, 비판, 비교,
낙인찍기, 긍정적으로 평가하는 말,
비교, 경쟁

1 진단, 판단, 분석, 비판, 비교

1) 판단

⇒ 신의 기준, 사회적 기준으로
옳고 그름을 판단하는 것



반박하고 싶어요!

1 진단, 판단, 분석, 비판, 비교

1) 판단

예

1 / 2

“네 행동은 잘못된 거야.”

“그 사람이 옳아.”

“너는 게을러.”

“너는 무책임해.”

“우리 리더는 너무 권위적이야.”

1 진단, 판단, 분석, 비판, 비교

1) 판단

예

2/2

“그는 예의가 없어.”

“넌 식사 예절이 형편없어.”

“그 사람들은 미개한 야만인 같아.”

“믿음이 약해.”

1 진단, 판단, 분석, 비판, 비교

2) 진단, 분석

⇒ 사건이나 상황의 원인을
분석하는 것



마음이 닫히고
멀어지게 됨

1 진단, 판단, 분석, 비판, 비교

2) 진단, 분석

예

1 / 3

“네가 B형이라서 그래.”

“그는 INTJ라서 그렇게 밖에
행동할 수 없어.”

“둘은 기질적으로 어울리지 않아.”

1 진단, 판단, 분석, 비판, 비교

2) 진단, 분석

예

2/3

“막내라서 남을 배려할 줄
모르는 것 같아”

“어려서 전학을 자주 다니다 보니
친구 사귀는 것이
어려운가 보구나?”

1 진단, 판단, 분석, 비판, 비교

2) 진단, 분석

예

3/3

“남편에게 실망하는 것은
네가 의존심이 많아서 그래.”

“~는 원래 고집이 세고
이기적이야”

“그게 자존감이 낮은 사람들의
특성이지.”

1 진단, 판단, 분석, 비판, 비교

3) 낙인찍기, 꼬리표 달기

⇒ 별명이나 꼬리표로 상대방의
인격을 단정하는 것



수치심과 분노

1 진단, 판단, 분석, 비판, 비교

3) 낙인찍기, 꼬리표 달기

예

“이런 게으름뱅이 같으니”

“야, 이 빌어먹을 놈아!”

“바보 멍청이!”

1 진단, 판단, 분석, 비판, 비교

3) 낙인찍기, 꼬리표 달기

긍정적인 말도 듣는 사람에 따라
부담스러운 말일 경우가 있음

예

“너 참 공부를 잘 하는구나.”

“너 예쁘구나.”

“아유, 우리 귀여운 천사.”

“착하구나.”

1 진단, 판단, 분석, 비판, 비교

4) 상과 벌을 정당화하는 말

⇒ 우리를 소외시킴

예

“그런 사람은 벌 받아 마땅해”

“너는 그럴 자격이 없어.”

1 진단, 판단, 분석, 비판, 비교

5) 비교 / 경쟁

⇒ 어떤 대상과 비교하여 판단하는
것으로서 우열감을 조장

폭력적인 힘의 구조

비교하는 것도 비판의 한 형태

소외시키는 가장 빠른 방법

1 진단, 판단, 분석, 비판, 비교

5) 비교 / 경쟁

예

“넌 왜 그 모양이야?
네 친구 () 좀 보라.”

“이번에 ()는 부장으로
승진했다고 하더라.”

“저 사람은 저렇게 성공하는데
난 뭐야!”

2 책임의 부정

1) 부인

⇒ 자신의 행동, 생각, 감정에 대한
자신을 책임을 부인하는 것

모호한 압력 탓으로 돌림

자신의 성격, 충동 탓으로 돌림

권위나 집단의 규정, 정책을 핑계 삼음

2 책임의 부정

1) 부인

모호한 압력 탓으로 돌림 1 / 2

예

“애들하고 어울리려면 어쩔 수 없이
컴퓨터 게임도 좀 알아야 돼요.”

“어쩔 수가 없었어.”

“친구들하고 어울리다 보면
그럴 수도 있는 것 아닌가요?”

2 책임의 부정

1) 부인

모호한 압력 탓으로 돌림 2/2

예

“회사에 계속 남아 있으려면
어쩔 수가 없잖아?”

“내가 이렇게 된 건 당신 때문이야.”

2 책임의 부정

1) 부인

자신의 성격, 충동 탓으로 돌림 1/2

예

“나도 큰소리 치고 싶지 않지만,
내가 성격이 원래 그래.”

“원래 본능적인 충동은 참기가
어렵잖아요.

저도 모르게 그렇게 되더군요.”

2 책임의 부정

1) 부인

자신의 성격, 충동 탓으로 돌림 2/2

예

“어려서 아버지가 술 드시는 것만
보고 자라서 나도
술을 못 끊는 거죠.”

“남자들이 원래 무뎌둑하잖소?”

2 책임의 부정

1) 부인

권위나 집단의 규정, 정책을 핑계 삼음 1 / 3

예

“이러고 싶지는 않지만,
윗분의 뜻이 그래서
도리가 없습니다.”

“친구들이 내가 술을 끊는다고 하면
바보 취급을 해”

2 책임의 부정

1) 부인

권위나 집단의 규정, 정책을 핑계 삼음 2/3

예

“학교 방침이 그렇기 때문에 도와줄 수가 없구나.”

“저는 그저 규정대로 하는 것뿐입니다.”

2 책임의 부정

1) 부인

권위나 집단의 규정, 정책을 핑계 삼음 3/3

예

“나는 공부 때문에 애들을
들볶고 싶지 않은데,
다른 엄마들이 다 그러는데
어쩔 수 없잖아요.”

2 책임의 부정

2) 비난

⇒ 자신을 책임을 부인하기 위해
비난하는 형태



스스로를 소외시키거나
관계계를 단절

2 책임의 부정

2) 비난

예

“당신이 나한테 관심이 없으니까
내가 다른 사람을 만나게 되는 거야.”

“너 때문에 속상해 죽겠어.”

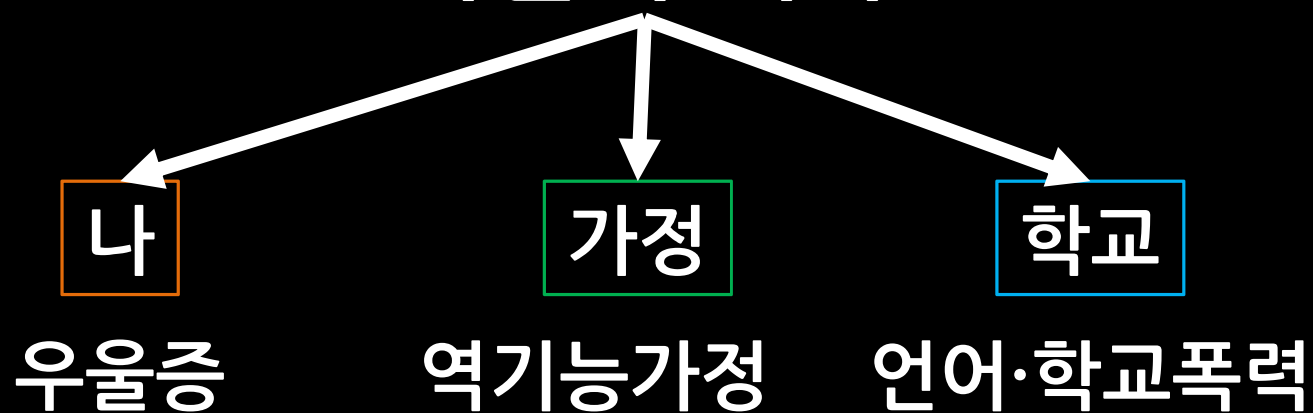
“당신 때문에 내가 불행해.”

“난 왜 이렇게 한심할까?”

“모든 것이 내 잘못이야.”

이런 말들을 들으니
여러분의 마음은 어떠신가요?

“ 자칼의 대화 ”



비 폭 력
대 화

자신의 내면의 소리에
귀를 기울이고 책임을 인정