

정리하기

1 비난이란?

- 비난하는 자의 충족되지 못한 욕구의 비극적인 표현
- 매우 보편적인 것으로 일상적이고 누구에게나 적용될 수 있는 일반적인 내용

정리하기

2 비난에 대처하는 방법

- 비난을 받을 때 더 많은 정보를 구하라: 자세하게 파악하기
 - 구체적인 내용을 물어보라
 - 구체적인 내용에 대해 추측하라
 - 말을 바꾸어 비난하는 사람의 생각을 쉽게 설명하라
 - 자신의 행동의 결과에 대해 물어보라
- 비난 받을 때 비난하는 사람과 동의하라: 비판을 인정하고 받아들이기
 - 진실에 동의하라
 - 가능성에 동의하라
 - 원칙에 동의하라
 - 비난하는 자의 인식에 동의하라

정리하기

3 비난에서 빠져 나오기

- 갈등의 내용에서 의사소통 과정으로의 전환
- 비난을 인정하면서 나의 의견을 말하기
- 대화를 잠시 미루기
- 상대의 비난 중에서 동의할 만한 것 찾아보기