

# 정리하기

## 1 거절이란

---

- 거절: 상대방의 요구나 제안, 선물, 부탁 따위를 받아들이지 않고 물리친다는 뜻
- 거절을 하기 힘든 여성: 헌신과 희생의 이미지 사회화
- 거절을 하기 힘든 남성: 감정을 억누르며 살도록 교육받음

# 정리하기

## 2 비폭력 대화에서의 거절

- 또 다른 선택: 모든 거절("No")은 거절하고 있는 것 이외의 다른 무엇인가를 선택하고 있다는(ANother "Yes") 의미
- 새로운 대화로의 초대: 거절은 새로운 대화로의 초대이며, 진정한 관계를 맺을 수 있도록 하는 선물
- 진정한 신뢰의 형성: 진정한 신뢰는 거절을 편하게 주고받는 것에서 옴
- 단절 예방: 관계가 단절되지 않게 하기 위해 거절을 어려워 하지만 사실은 거절을 어려워 하기 때문에 단절이 초래됨
- 강요의 대가: 관계의 단절, 우울, 신체화 증상 등
- 거절의 수용, 진실한 거절: 비폭력 대화의 핵심은 대화의 방법에 있는 것이 아니라 거절에 대한 수용과 진실한 거절에 있음

# 정리하기

## 3 진실하게 거절하는 법

- 우리가 거절하는 것은 상대의 욕구/필요를 충족하기 위한 수단이나 방법
- 우리가 거절하는 이면의 욕구/필요를 말하게 된다면, 모든 사람의 욕구/필요를 충족시키기 위한 과정에 좀 더 가까이 다가갈 수 있음
- 비폭력대화에서는 거절을 할 때 다음의 세 단계를 활용하여 표현
  - 요청이나 부탁을 하는 상대의 욕구/필요가 무엇인지를 이해
  - 우리가 거절을 할 때는 어떤 욕구/필요 때문에 거절을 하는 것인지를 이해하도록 도움
  - 상대의 욕구/필요와 나의 욕구/필요 모두를 만족시킬 수 있는 요청
- 서로 거절을 수용하고 주어진 한계 속에서 모든 사람의 욕구/필요가 다 충족될 수 있는 해법을 찾으려고 노력