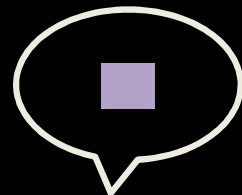


02.마음으로 만나기



1 마음의 구조



‘말이 통하지 않는다’



마음구조

대화의 수준을 결정

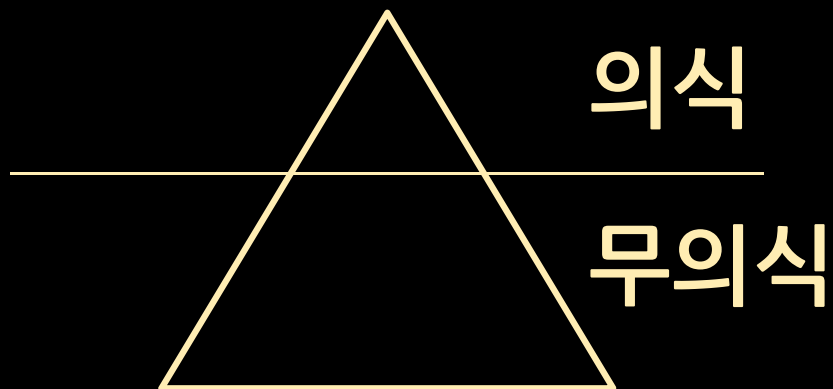
1 마음의 구조

영국 심리학자
애덤 잭슨
Adam Jackson

“인생에 가장 큰 영향을 주는 것은
모두 마음의 문제에 달려 있다.”

열 길 물 속은 알아도
한 길 사람 속은 모른다.

1 마음의 구조



엄마와 아들의 대화

내면의 가치 전달 실패
마음의 연결 실패

1 마음의 구조

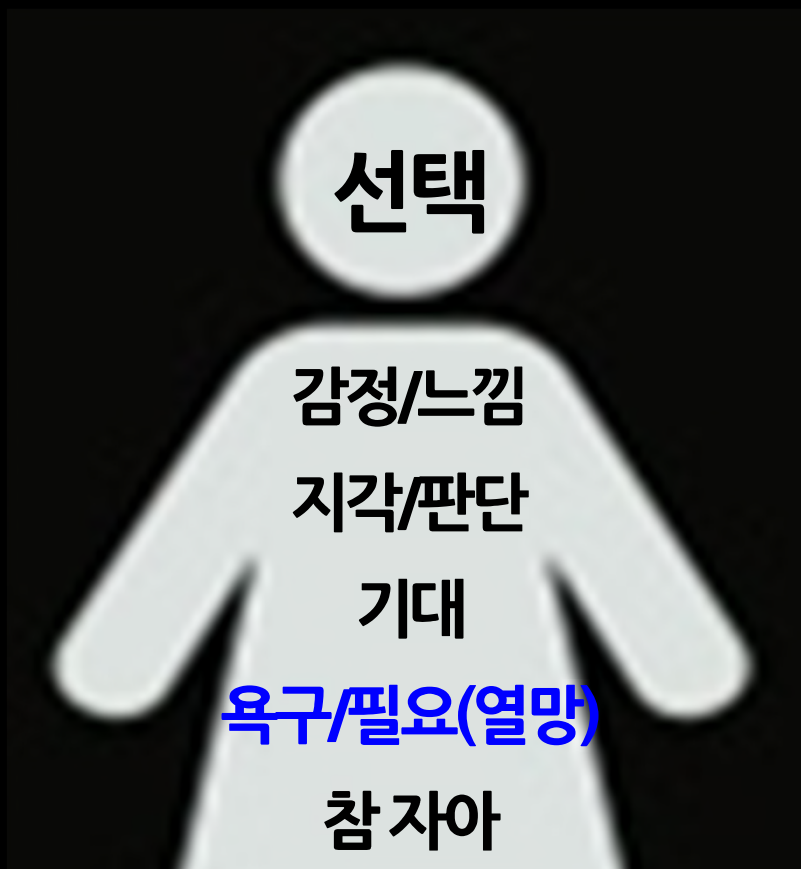
내가 표현하고 싶은 **나의 마음** 먼저 알기

우리가 하려는 대화

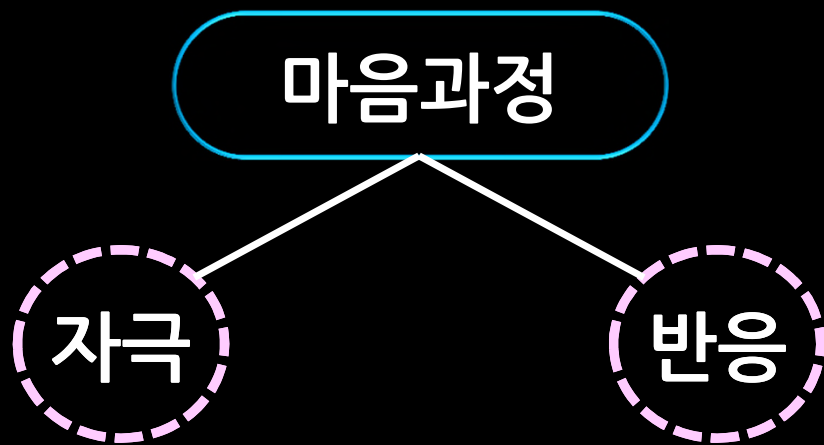
- 마음과 마음이 만나는 대화
- 내가 하고 싶은 말이 전달되는 대화

“나의 내면 표현, 타인의 내면 이해”
비폭력 대화

1 마음의 구조



1 마음의 구조



대화

상대방의 말과 행동에 반응 행동
언어적 표현

1 마음의 구조

원인?

자극

선택

결과?

반응



1 마음의 구조

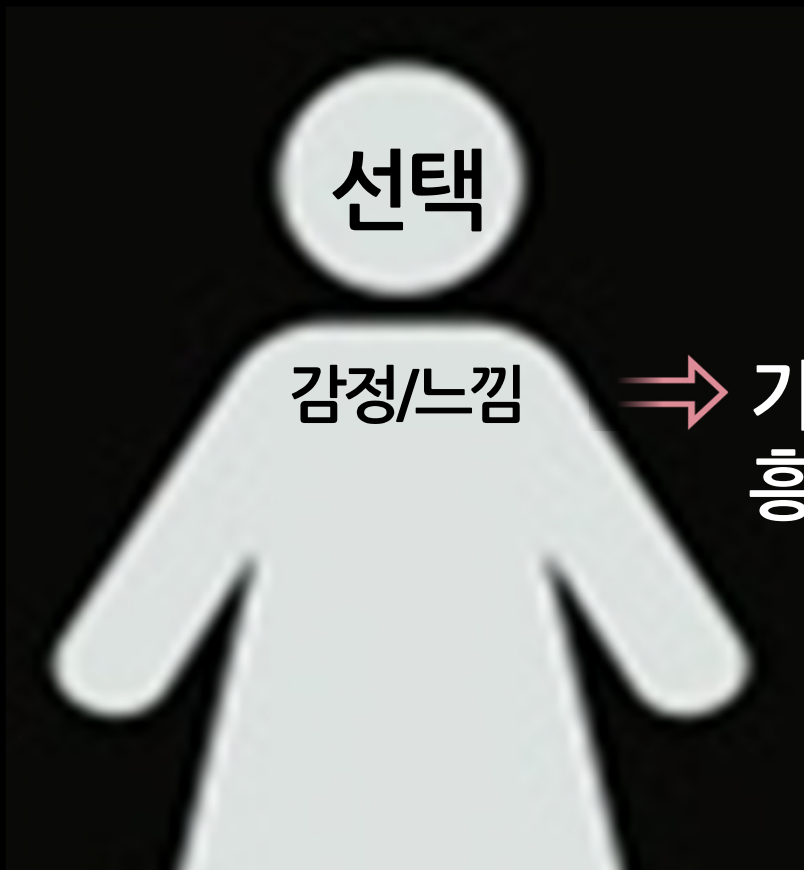


선택

⇒ 뇌가 있는 곳

⇒ 신체의 모든 것을
제어하고 선택

1 마음의 구조



기쁨, 슬픔, 즐거움,
흥분, 짜증 등

1 마음의 구조

선택

감정해석

사건을 해석하는 지각체계

감정/느낌

지각/판단

⇒ 세상에 대한 이해와
해석의 사고, 신념,
태도, 가치관, 그림 등

1 마음의 구조

욕구/필요 충족 수단 및 방법

선택

감정/느낌

지각/판단

기대

충족되지 못한 기대

실망, 슬픔, 분노, 상처,
무력감의 원인

⇒ 나에 대한 기대,
타인에 대한 기대,
타인이 나에게 갖는 기대

1 마음의 구조

선택

감정/느낌

지각/판단

기대

욕구/필요(열망)

✓ 사랑, 수용, 인정, 이해, 존중

→ 보편적, 자연스러움,
삶의 원력동

1 마음의 구조

비폭력 대화

=

연민의 대화

보편적 원함



“**참 자아**와 **속 사람**을 만나게 해줌”

1 마음의 구조

선택

감정/느낌

지각/판단

기대

욕구/필요(열망)

참자아

1

본질과의 만남이
이루어지는 곳

2

존엄성, 가치
승인의 영역



인간 내면의 가장
깊은 영혼의 영역

1 마음의 구조

선택

감 지 기 열 자

“내면의 감지기를 열자”

감정/느낌

지각/판단

기대

욕구/필요(열망)

참자아

1 마음의 구조

자존감 상승

📍 본인 가치에 대한 판단, 신념, 느낌

자신에 대한 **종합적 경험**

이해

수용

소통과정

2 의사소통의 정의

마음의 소통

의사소통

1 정보 주고 받기

2 의미 부여하기

3 내·외적 반응하기

📍 인간관계 형태, 앞으로의 일어날일 결정

단일요소

2 의사소통의 정의

인간은

남들과 어떻게 사귀지?

얼마나 생산적인 인간이 되어가는 것이지?

어떻게 지각하지?

자신의 신성함을 어떻게 받아들이지?

의사소통 방법에 달린 것

2 의사소통의 정의

비폭력 대화

마음과 마음이 만나는 의사소통

- 신뢰도 상승
- 바른 인식체계 구성
- 존중의 태도 형성

가치

자존감

의미부여

3 바른 의사소통의 효과

비폭력 대화

바른 의사소통

- 방어를 허물고 정서적 경험 공유
- 체계의 잘못된 규칙, 신념 등의 수정, 변화
- 창조적, 개방적 분위기 형성
- 선택에 대한 책임감으로 인한 문제해결능력 상승

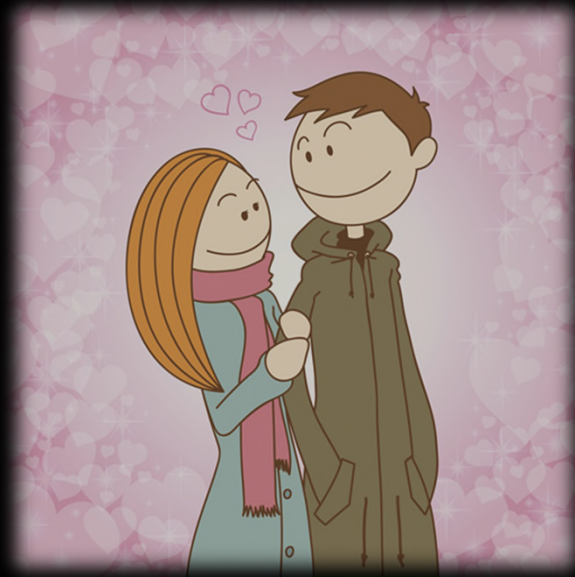
3 바른 의사소통의 효과

분화

사고와 느낌을 분리할 수 있는 능력



3 바른 의사소통의 효과



한 사람이 마음껏 걷고,
뛰고 움직인다면...

3 바른 의사소통의 효과



만성불안

- 정서적 불안, 우울
- 분노와 짜증의 감정
- 신체적 영향 : 두통, 소화불량 등

3 ▶ 바른 의사소통의 효과

⇒ 개선 방안

“적당한 거리를 두어라”

문화

3 바른 의사소통의 효과

- 사실과 자신의 판단 분리
- 감정과 사고 분리
- 욕구/필요와 수단/방법 분리
- 요청과 강요 구별
- 타인 존중과 동시에 원하는 바 요청 가능
- 타인과 자신 분리

3 바른 의사소통의 효과

마음의 구조

분화

복잡한 의사소통?

비폭력 대화를 통한 분화의 대화?