

05.자칼대화2



1 자칼 대화의 양태

“ 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)

1 자칼 대화의 양태

1) 강요

당위

1 / 2

예

“엄마 친구 아들은 좋은 대학에
갔다는데,

너는 이렇게 공부해서 되겠니?”

“사회에서 인정받으려면
영어를 잘해야 한다.”

1 자칼 대화의 양태

1) 강요

당위

2 / 2

예

“내가 당신 집에 잘하기를
바란다면
당신 먼저 우리 가족에게
잘해야만 해.”

1 자칼 대화의 양태

1) 강요

판단과 비난

타인을 내가 원하는 대로 움직이고 싶을 때

예 A : 물 한잔만 갖다 줄래?

B : 내가 좀 피곤해서 힘들 것 같은데?

A : 너 처럼 게으른 사람도 없을 거야!

1 자칼 대화의 양태

1) 강요

당위성, 의무, 역할규정

예 A : 물 한잔만 갖다 줄래?

B : 내가 좀 피곤해서 힘들 것 같은데?

A : 나한테 정말 애정이 있다면
그 정도도 못해줘?

1 자칼 대화의 양태

1) 강요

예

“내 말을 잘 들어야지!
어디서 말대꾸를 해?”

“부모가 시키면 시키는 대로 해!”

“날 사랑한다면 그 정도는 해야지.”

“네가 자꾸 그렇게 공부를
안하고 논다면
엄마는 속상해서 병이 날 수도 있어.”

1 자칼 대화의 양태

1) 강요

수치심



죄책감

복종

분노

저항

⇒ 내면의 느낌, 열망을 감춤

⇒ 소외, 단절 초래

1 자칼 대화의 양태

1) 강요

요청



거절 가능



강요



거절 불가



1 자칼 대화의 양태

2) 당위

당위적으로 여기는 모든 말

예

“~이 당연하다.”

“~게 하는 것이 마땅하다.”

“~을 해야만 한다.”

“~을 하지 않으면 안 된다.”

“당위적 자칼 언어”

1 자칼 대화의 양태

2) 당위

예

“그 사람은 변명할 자격이 없어.”

“넌 맞아도 싸.”

“자식으로서 그렇게 하는 것이
도리야.”

“그 동안 내가 너에게 해준 것을
생각하면 당연히 너도 그 정도는
해야지.”

2 자칼 대화의 결과

자칼 대화를 계속할 경우

“우리에게 미치는 영향은?”

2 자칼 대화의 결과

상대방에게 자칼 대화를 사용할 경우

💬 내가 증인 석에 앉아 있나?

💬 내가 무능하고 열등한가 봐.

💬 내 문제 해결능력을 믿지 못하나?



2 자칼 대화의 결과

상대방에게 자칼 대화를 사용할 경우

💬 더 이상 말하지 않겠어.

💬 내가 이해 받지 못하고 있어.

💬 방해 받고 거절 당했어.



2 자칼 대화의 결과

상대방에게 자칼 대화를 사용할 경우



저항

방어

- 논쟁하고 반격하며 분개함
- 변명 및 회피하며 위축됨
- 좌절감을 느끼고 책임감 하락
- 타인에게 의존함

2 자칼 대화의 결과

나에게 자칼 대화를 사용할 경우

💬 나는 무능하고 열등해. 심리적 불안

위축



- 방어본능 증가, 모든 것에 경직
- 단절로 인한 내면과의 소통 불가

2 자칼 대화의 결과

나에게 자칼 대화를 사용할 경우

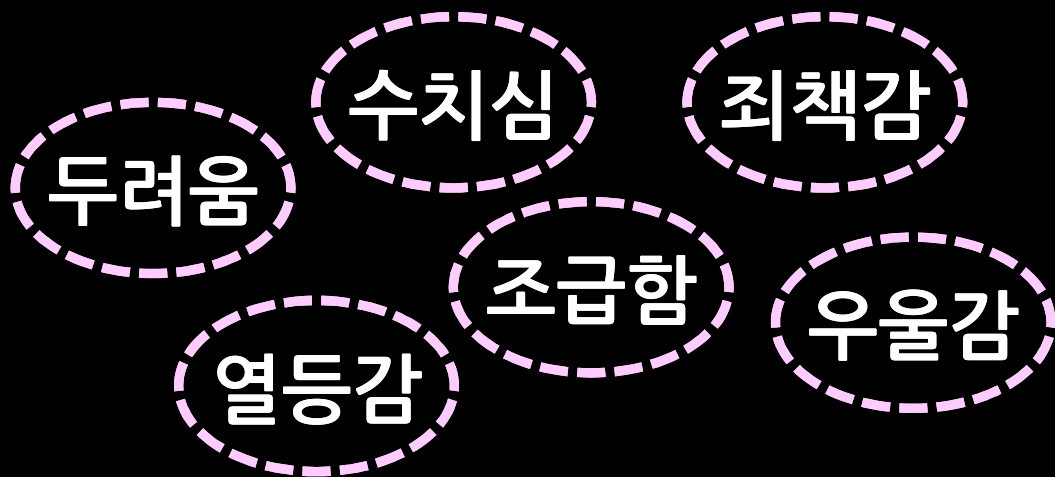


⇒ 자신을 소외시키며 좌절함

⇒ 상대와 진정한 의미의
관계를 맺기 어려움

2 자칼 대화의 결과

자칼 대화의 영향



분노유발

자살

질병 발생

2 자칼 대화의 결과

자칼 대화의 영향

언어와 내면적 흐름의 관계

⇒ 개인, 가족 시스템의 역기능화

⇒ 각종 신체화 증상 및 질병 야기

2 자칼 대화의 결과

자칼 언어를 사용하는 사람들의 심리

“ 빈곤심리 ”

2 자칼 대화의 결과

자칼언어

- 남 또는 자신을 탓하는 것이 전제됨
- 내적으로 책임지지 않는 행동
- 남에게 모든 책임을 미룸
- 자신을 자책함

2 자칼 대화의 결과

기린 언어를 사용하는 사람들의 심리

“풍요”

2 자칼 대화의 결과

기린언어

- 나의 선택과 결정을 중요시함
- 자신의 느낌 및 욕구에 대한 내적인 책임을 짐 (자기승인)
⇒ 실패하고 실수한 것을 포함해 인정

비폭력 대화

- 말과 마음, 관계를 새롭게 시작함
- 습관적 생각, 감정, 몸의 습관을 내려놓고 다른 선택을 하도록 함

3 새로운 대화의 방법



📍 나 자신을 따뜻하게 대하기

📍 말을 배우기 전, 태도를 먼저 배우기

친절함

따뜻함

용기

“ 새로운 터전, 환경, 세상을 만드는
창조자로서의 기본 태도 ”

3 새로운 대화의 방법

우리가 사용해야 할 언어는 무엇?

기린의 **풍요**와 **평화**의 언어

비폭력 대화에 기반한 존중 대화 4단계

관찰

느낌

Need 열망

요청

3 새로운 대화의 방법

관찰

- 평가/판단과 구별
- 있는 그대로의 사실과 상황 묘사

“내가 ~을 보거나 들었을 때”

3 새로운 대화의 방법

느낌

- 생각과 구별
- 자신의 느낌을 말함

“나는 ~을 느낀다.”

3 새로운 대화의 방법

Need 열망

- 수단 방법과 구별
- Need 열망을 보는 것

“이 말을 들었을 때 느낌이 어떠니?”

“~을 해줄 수 있어?”

3 새로운 대화의 방법

요청

- 강요와 구별
- 연결부탁, 행동부탁

“내가 ~을 보거나 들었을 때”