

정리하기

1 자칼 대화의 양태

- 강요를 하거나 혹은 강요를 받으신 적
- 다른 사람을 내가 원하는 대로 움직이게 하고 싶을 때 판단과 비난을 함
- 당위성과 의무, 역할규정에 의한 강요
- 당위란 당연시하거나 당위적으로 여기는 모든 말

정리하기

2 자칼 대화의 결과

- 상대방을 평가함으로써 듣는 이에게 마치 증인석에 앉아 심문을 받는 느낌을 주게 됨
- 나 자신에게 사용하는 경우, 스스로가 위축이 됨
- 남 또는 자신을 탓하는 것이 전제됨
- 내적으로 책임지지 않는 행동
- 남에게 모든 책임을 미룸
- 자신을 자책함

정리하기

3 새로운 대화의 방법

- 나 자신을 따뜻하게 대하고, 말을 배우기 전에 태도를 먼저 배워야 함
- 기린의 풍요와 평화의 언어
 - 관찰: 평가/판단과 구별하고, 있는 그대로의 사실과 상황 묘사
 - 느낌: 생각과 구별하고, 자신의 느낌을 말함
 - Need열망: 수단 방법과 구별하고, Need 열망을 보는 것
 - 요청: 강요와 구별하고, 연결부탁, 행동부탁을 하는 것