

06. 기린대화1



1 비폭력대화의 4단계

비폭력 대화에 기반한 존중 대화 4단계

관찰

느낌

Need열망

요청

1 비폭력대화의 4단계

관찰

- 평가/판단과 구별
- 있는 그대로의 사실과 상황 묘사

느낌

- 생각과 구별
- 자신의 느낌을 말함

Need 열망

- 수단 방법과 구별
- Need 열망을 보는 것

요청

- 강요와 구별
- 연결부탁, 행동부탁

1 비폭력대화의 4단계

말을 **할** 경우

⇒ 일치적 표현 가능

- 마음에서 일어나는 것을 **명료하게 인식**
- 필요와 열망을 **일치적으로 표현**

상대방 **협력적 반응**

1 비폭력대화의 4단계

말을 **듣는** 경우

관찰

느낌

Need 열망

요청



공감적 태도

2 관찰이란?

관찰

평가 배제

자극

판단, 의견, 생각, 추측, 선입관

구체적 묘사

2 관찰이란?

관찰

- “~을 할 때” → 숙어처럼 사용
- 구체적 행위, 보고 들은 것 언급

예 “그가 ~하는 말을 들었을 때”
“당신이 ~을 한 것을 보니”

3 관찰 VS 평가

‘관찰’과 ‘평가’의 차이

“내 말이 끝나기 전에
네가 전화를 끊어서
기분이 나빴어.”

⇒ 관찰

“네가 무례하게 행동해서
내 기분이 나빴어.”

⇒ 평가

3 관찰 VS 평가

‘관찰’과 ‘평가’의 차이

💬 현재 일어나고 있는 일은 무엇?

💬 우리에게 주는 느낌은 무엇?

“ 있는 그대로의 사실을 ”
진행형으로 표현

3 관찰 VS 평가

관찰과 평가를 분리하지 않을 시

- 상대방 : 비판으로 듣고 거부감을 느낌

변명

방어

공격

“모두에게 부정적 영향”

3 관찰 VS 평가

관찰

폭로

방어

⇒ 일치적 표현의 첫 번째 단계

3 관찰 VS 평가

관찰

감정 유발 시

“느낌에서 표현 가능”

예 “너는 항상 지각하는 구나!”

⇒ “네가 약속 시간 3번 연속
30분 늦게 도착하는 것을 보니
나는 화가 난다.”

3 관찰 VS 평가

‘관찰’ 시 유의 사항

1 구체적 행위, 보고 들은 것을 언급한다.

예 “그 사람이 ~라고 하는 말을 들었을 때”

⇒ “당신이 ~을 하는 것을 보니”

3 관찰 VS 평가

‘관찰’ 시 유의 사항

2 판단을 가져오는 자극을 말한다.

예 “~가 나를 무시했다.”

⇒ “~가 내 질문에 대답하지 않았다.”

3 관찰 VS 평가

‘관찰’ 시 유의 사항

3 상대에 대한 진단이나 낙인을 찍지 않는다.

예 “그 사람은 원래 이기적이야.”

⇒ “그 사람이 돈을 내지 않았어.”

3 관찰 VS 평가

‘관찰’ 시 유의 사항

4 구체적인 말을 인용하거나 예를 든다.

예 “그 사람은 친구를 업신여긴다.”

⇒ “그 사람이 친구에게 ‘설치지 말라’고 했어.”

3 관찰 VS 평가

‘관찰’ 시 유의 사항

5 긍정적 표현 및 역할관련 묘사에서 주의한다.

예 예쁜 여자, 착한 아이, 너는 천사다
장녀로서, 나이 든 사람이, 부모로서

3 관찰 VS 평가

‘관찰’ 시 유의 사항

6 관찰과 판단을 명확히 구분한다.

예 “고아원에 기부를 하다니 당신은 착하군요”

⇒ “당신이 고아원에 기부하는 것을 보고 정말 착한 사람이라고 생각했어요.”

3 관찰 VS 평가

관찰



인간관계를
풍요롭게 하는 요소



관찰?

평가?

⇒ 구별하고 말해야 함

평가라고 의식하지 못하고
'사실'이라고 생각하는 것이 문제

3 관찰 VS 평가

관찰자의 눈으로 산다는 것

수행자의 삶과도 같은 것

“ 관찰자의 눈으로 관찰하는 것 ”

비폭력대화의 첫 번째 단계인 ‘관찰’

3 관찰 VS 평가

관찰

“평화로운 인간관계의 첫 물꼬”

크리슈나 무르티

“관찰은 인간 지성의 최고 형태”