

## 08. 기 린 대화3



## 1 욕구/필요

1) Need - "나는 ~을 원한다/필요로 한다"

“나는 ~을 원한다.”

“ 나는 ~이 필요하기 때문에,  
~을 느낀다.

예

“엄마는 네가 건강하게 자라기를  
원하기 때문에  
네가 음식을 남기면 걱정스러워.”

# 1 욕구/필요

1) Need - "나는 ~을 원한다/필요로 한다"

행위 = 목적 = 욕구/필요

⇒ 행동의 동기

보편적인 욕구/필요

생존의 욕구/필요

자신의 행복과 안녕을 추구

## 1 욕구/필요

1) Need - "나는 ~을 원한다/필요로 한다"

행복한 느낌  $\Leftarrow$  욕구 충족  $\Rightarrow$  불행한 느낌

## 1 욕구/필요

1) Need - "나는 ~을 원한다/필요로 한다"

예 교실에서 얼굴을 찡그리고 있는 학생을 볼 때

나에 대한 동료교사의 뒷담화를 알게 된 후



불편한 마음 (인정, 존중, 감사, 안정)

## 1 욕구/필요

1) Need - "나는 ~을 원한다/필요로 한다"

예 교실에서 얼굴을 찡그리고 있는 학생을 볼 때

독감으로 두통과 몸살에 힘든 상황



아픈 학생을 이해 (휴식, 건강)

## 1 욕구/필요

1) Need - "나는 ~을 원한다/필요로 한다"

**말을 할 때**

내면에 있는 욕구와 감정을 알고 표현

상대방과 보편적인 욕구와 감정으로 연결

**말을 들어줄 때**

내면에 있는 욕구와 감정을 알고 표현

상대방과 보편적인 욕구와 감정으로 연결



## 1 욕구/필요

1) Need - "나는 ~을 원한다/필요로 한다"



대화를 통한



서로의 욕구/필요 충족

# 1 욕구/필요

1) Need - "나는 ~을 원한다/필요로 한다"

모든 행위를 **욕구/필요**와 연결하여  
채우려고 한다면 ...?

비 폭 력 대 화

이타주의

자기중심적인 사고

자기사랑

# 1 욕구/필요

## 2) 욕구/필요의 전제

1 인간의 모든 행위는 우리의  
욕구 / 필요에서 출발

2 내 욕구 / 필요가 먼저임을 인정

# 1 욕구/필요

## 2) 욕구/필요의 전제

3 욕구 / 필요를 자각 및 표현하면  
충족시킬 수 있는 방법을 찾기 쉬워짐

4 인간의 보편적인 언어는  
욕구 / 필요의 표현

# 1 욕구/필요

## 2) 욕구/필요의 전제

5 마음으로부터 서로의 욕구 / 필요를  
존중하고 충족

## 2 욕구/필요, Need 어휘 늘리기

신체적 · 생물학적 욕구/필요

사회적 · 정서적 욕구/필요

놀이 · 재미의 욕구/필요

자율성 추구 욕구/필요

의미부여 욕구/필요

아름다움 · 평화 욕구/필요

통합의 욕구/필요

## 2 욕구/필요, Need 어휘 늘리기

### 신체적 · 생물학적 욕구/필요

- 쉬고 싶은
- 편하게 지내고 싶은
- 잠을 푹 자고 싶은
- 맛있는 음식을 먹고 싶은
- 따뜻하게 자고 싶은
- 보호받고 싶은 마음 등

## 2 욕구/필요, Need 어휘 늘리기

### 사회적 · 정서적 욕구/필요

- 마음이 통하면서 살고 싶은
- 가깝게 지내고 싶은
- 다른 사람들을 잘 돕고 싶은
- 뭔가 도움을 주고 싶은
- 존중 받고 싶은
- 전적으로 수용되고 용납 받고 싶은 마음 등



## 2 욕구/필요, Need 어휘 늘리기

### 놀이 · 재미의 욕구/필요

- 재미있게 지내고 싶은
- 즐겁고 유쾌하게 살고 싶은
- 웃고 떠들고 싶은
- 놀고 싶은
- 짜릿한 흥분이나 쾌감을 느끼고 싶은 마음 등

## 2 욕구/필요, Need 어휘 늘리기

### 자율성 추구 욕구/필요

- 스스로 선택하고 싶은
- 결정권을 갖고 싶은
- 자유롭고 싶은
- 독립하고 싶은
- 나만의 공간이나 시간을 갖고 싶은
- 능동적이고 자발적이고 싶은 마음 등

## 2 욕구/필요, Need 어휘 늘리기

### 의미부여 욕구/필요

- 기여하고 싶은
- 능력이 있고 싶은
- 자격을 갖추고 싶은
- 역량을 갖고 싶은
- 도전하고 싶은
- 성취하고 싶은 마음 등

## 2 욕구/필요, Need 어휘 늘리기

### 아름다움 · 평화 욕구/필요

- 아름다움을 느끼고 싶은
- 아름답게 살고 싶은
- 여유를 갖고 싶은
- 느긋함을 갖고 싶은
- 휴가분해지고 싶은
- 풍성해 지고 싶은 마음 등

## 2 욕구/필요, Need 어휘 늘리기

### 통합의 욕구/필요

- 진정성을 갖고 싶은
- 성실해지고 싶은
- 일치적인 존재가 되고 싶은 마음 등

### 3 욕구/필요와 수단/방법 구별하기

상호이해 = 두 집

두 집 = 우리 자신

똑같은 구조의 아파트,  
서로 다른 내부 모습

휴식과 편안함에 대한 욕구/필요

“상대의 행위 뒤에 숨어 있는  
의도나 목적을 파악하는 것”

### 3 욕구/필요와 수단/방법 구별하기

사람이나 문화권에 따라서  
욕구를 충족할 수 있는 다른 수단/방법

연민을 바탕으로



상상력을 통해 충족



풍요로운 삶

### 3 욕구/필요와 수단/방법 구별하기

“한가지 수단/방법만 주장하면  
갈등, 단절로 빈곤해지는 삶



### 3 욕구/필요와 수단/방법 구별하기

예

욕구 = “관계”

수단/방법

- 함께 여행하기, 목욕하며 때 밀어주기, 쇼핑하기, 밥먹기, 산책하기, 영화보기, 운동하기, 등산하기 등

### 3 욕구/필요와 수단/방법 구별하기

예

부모 → 의사

안정된 생활, 기여, 성취, 행복

학생 → 화가

자신의 꿈과 비전을 선택할 수 있는 자유와  
그에 대한 존중, 지원, 창조력을 통한  
자기표현, 자기구현, 성취감, 행복한 삶

### 3 욕구/필요와 수단/방법 구별하기

욕구/필요

사랑, 수용, 인정, 승인 받고 싶은 갈망

“충족이 되었는가?”

충족되지 못했는가?

### 3 욕구/필요와 수단/방법 구별하기

📍 어린 시절의 '자기'를 바탕으로 자신을 규정

충족될 경우

높은 자아존중감, 일치적인 존재 방식,  
스트레스 상황에 대처하는 건강한 패턴,  
자신과 타인을 사랑하는 능력을 개발할  
기회

## 4 일상적 말을 욕구/필요로 바꾸기

느낌이 아닌데 느낌으로 표현

- 그건 지금 하는 얘기하곤 상관없다고 느낍니다.
- 난 그게 정말 중요하다고 느껴요.
- 이젠 당신이 더 이상 날 사랑하지 않는 것처럼 느껴져요.

## 4 일상적 말을 욕구/필요로 바꾸기

느낌의 책임을 다른 대상에게 돌림

- 당신은 꼭 나를 화나게 만들어!
- 직장에서 스트레스를 받다 보면 집에 와서 나도 모르게 짜증을 내는 거야.
- 당신의 무관심 때문에 내가 얼마나 상처를 받았는지 알아요?

## 4 일상적 말을 욕구/필요로 바꾸기

### 해석/평가

- 그 사람 또 토라졌어.
- 네가 다른 여자들하고 웃고 떠드는 것을 보면 나 혼자 버림받은 것 같이 느껴져.
- 내가 이렇게 고생하는데 아는 척도 안 해? 정말 자기 밖에는 모르는 사람이야.

## 4 일상적 말을 욕구/필요로 바꾸기

### 욕구/필요(욕구)과 함께 느낌을 표현

- 그 말을 들으니 염려가 되는군요.  
나는 우리 대화의 초점이 잘 유지되었으면  
하거든요.
- 우리가 힘을 합쳐서 이 문제를 잘 해결했으면  
하는데, 그러지 못 할까봐 걱정입니다.
- 지금 우리 관계를 생각하면 슬프네요.  
우리의 사랑이 여전했으면 하는데,  
당신은 어떤지 궁금해요.



## 4 일상적 말을 욕구/필요로 바꾸기

느낌이 자신에게서 비롯되는 것으로 표현

- 난 정말 화가 나. 당신이 늦게 되면  
전화를 미리 해줬으면 좋겠어.
- 별 것 아닌 것에도 짜증이 나.  
집에 오면 정말 조용하게 쉬고 싶어.
- 난 마음이 아파요. 당신이 내 생일을  
기억해 주길 바랬거든요.

## 4 일상적 말을 욕구/필요로 바꾸기

### 느낌/원하는 것

- 그 사람은 마음이 아프고 관심을 받고 싶은 것 같아.
- 난 외로워. 당신이 나한테도 관심이 있다는 걸 확인하고 싶어.
- 난 슬프고 서운해. 내가 수고하고 고생한 것을 좀 알아주었으면 좋겠어.

## 4 일상적 말을 욕구/필요로 바꾸기

비난, 분석, 해석



**자신의 욕구/필요를 돌려서 표현하는 것**

예

“당신은 이번 주 내내 밤늦도록  
일했어요. 당신은 나보다 일을  
더 사랑하는 것 같아요.”

## 4 일상적 말을 욕구/필요로 바꾸기

**자신의 욕구/필요를 표현할 경우**

충족될 가능성 증가

비난을 들을 때 자기 방어 또는 저항이나 반격

**다른 사람의 공감을 얻기 원할 때**

상대방의 행동을 비판, 분석하면 역효과

느낌의 직접적으로 욕구/필요와 연결

## 5 일치적 대화의 기본가정

비 폭 력 대 화

4단계 대화



자기 내면과 일치적인 대화

“ 욕구/필요를 알아차리는 것 ”

## 5 일치적 대화의 기본가정

### 1 다른 사람에게 주고자 하는 욕구/필요

가진 것이 부족해서  
줄 수 없는 사람은 없습니다.

- 누구나 다른 사람에게 줄 수 있는 것을 충분히 갖고 있습니다.
- 마음에서 우러나 기꺼이 줄 수 있을 때, 주는 행위 자체가 우리에게 즐거움이 됩니다.

## 5 일치적 대화의 기본가정

### 2 서로 마음에서 우러나 주고받을 수 있게 되면...

욕구/필요는 보편적이며

조금만 주의를 기울이면

알아차릴 수 있습니다.

## 5 일치적 대화의 기본가정

- 우리의 욕구/필요는 꼭 특정한 사람이나 수단을 통해서만 충족되는 것이 아닙니다.
- 우리는 항상 우리의 욕구/필요를 충족하고자 합니다.
- 우리의 감정을 통해 어떤 욕구/필요가 충족되었는지 아닌지를 알 수 있습니다.
- 우리가 욕구/필요를 자각할 수 있게 되면 주체적인 선택의 힘을 가질 수 있습니다.



## 5 일치적 대화의 기본가정

### 3 우리가 무엇을 선택하느냐에 따라 다름

우리는 **선택하는 존재**입니다.

## 5 일치적 대화의 기본가정

- 욕구/필요를 충족하는 수단에는 여러 가지가 있습니다.
- 우리는 행동방식을 선택할 수 있습니다.
- 우리는 생각하는 방식을 선택할 수 있습니다.
- 우리는 듣는 방식을 선택할 수 있습니다.
- 우리는 말하는 방식을 선택할 수 있습니다.

## 5 일치적 대화의 기본가정

### 4 새로운 방식을 지속적으로 학습

*우리는 욕구/필요를 충족하는  
새로운 전략을 개발할 수 있습니다.*

- 우리가 선택한 전략이 **성공적일** 때는 **성취와 충만감**을 느낍니다.
- **실패한 전략** 속에서 **새로운 것**을 배울 수 있습니다.

## 5 일치적 대화의 기본가정

### 5 주의를 기울이면 갈등 예방 · 감소 · 해결

서로의 욕구/필요가 다르다고 해서  
그 자체만으로 갈등이 일어나는 것은  
아닙니다.

## 5 일치적 대화의 기본가정

- 갈등은 욕구/필요를 충족시키는 수단이 오직 한 가지 또는 오직 한 사람을 통해서만 만족될 수 있다고 생각할 때 초래됩니다.
- 갈등은 우리가 선택한 전략이 다른 중요한 욕구/필요를 충족하지 못하거나 희생시킬 때 발생합니다.
- 모든 사람의 욕구/필요를 충족하는 길을 찾았을 때, 삶의 가장 큰 즐거움을 얻습니다.

## 5 일치적 대화의 기본가정

### 6 모든 사람이 가진 보편적 필요에 대한 본성

인간을 **인간답게** 만드는 핵심 요소이다.

- 나를 나 자신과 타인 그리고 조물주와의 일치와 통합으로 이끄는 성향이자 원동력입니다.

## 5 일치적 대화의 기본가정



나 자신과 가정을 위해  
어떤 언어를 선택하시겠습니까?

## 5 일치적 대화의 기본가정



어휘를 늘려 자기를 분명하게 표현하고  
명료한 의사소통