

11. 네 가지 듣기1



평화로운 삶? 전쟁 같은 삶?

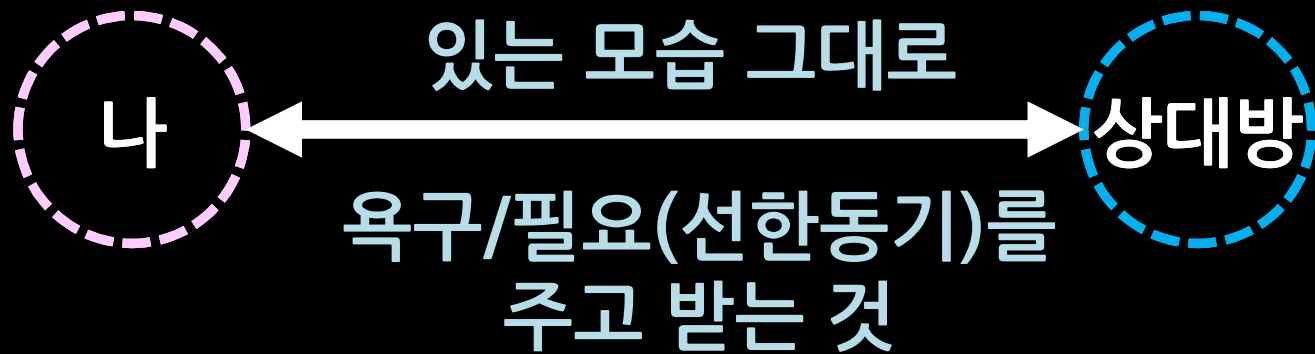


어떤 삶이 평화로운 삶일까?

평화로운 삶이란?



나와 상대방을
있는 그대로 받아 들이는 것



나와 상대방이 함께 성장하기 위해서

부정적인 말 속에 숨은 상대방의
느낌과 욕구/필요를 인식

타인의 욕구/필요도 존중하면서
자신의 욕구/필요를 편안하게 표현

1 자극에 대한 자칼식 반응



듣기 힘든 비난이나
비판을 들었을 때
어떻게 반응하십니까?



1 자극에 대한 자칼식 반응



1 자극에 대한 자칼식 반응

“ 우리의 선택에 따라
자극은 다른 반응을 보인다.”



1 자극에 대한 자칼식 반응

듣기 힘든 말을 들었을 때?



1 자극에 대한 자칼식 반응

나의 감정을 자극하는 힘든 말

선택

비난

- 이런 느낌이 누구 잘못 때문이지?
- 누가 비난을 받아야 하지

자칼IN

자칼OUT

**(느낌과 욕구/필요에
집중하며)**

- 무엇이 필요하지?
- 어떤 Need · 열망이
충족되기 바라지?

기린IN

기린OUT

1 자극에 대한 자칼식 반응

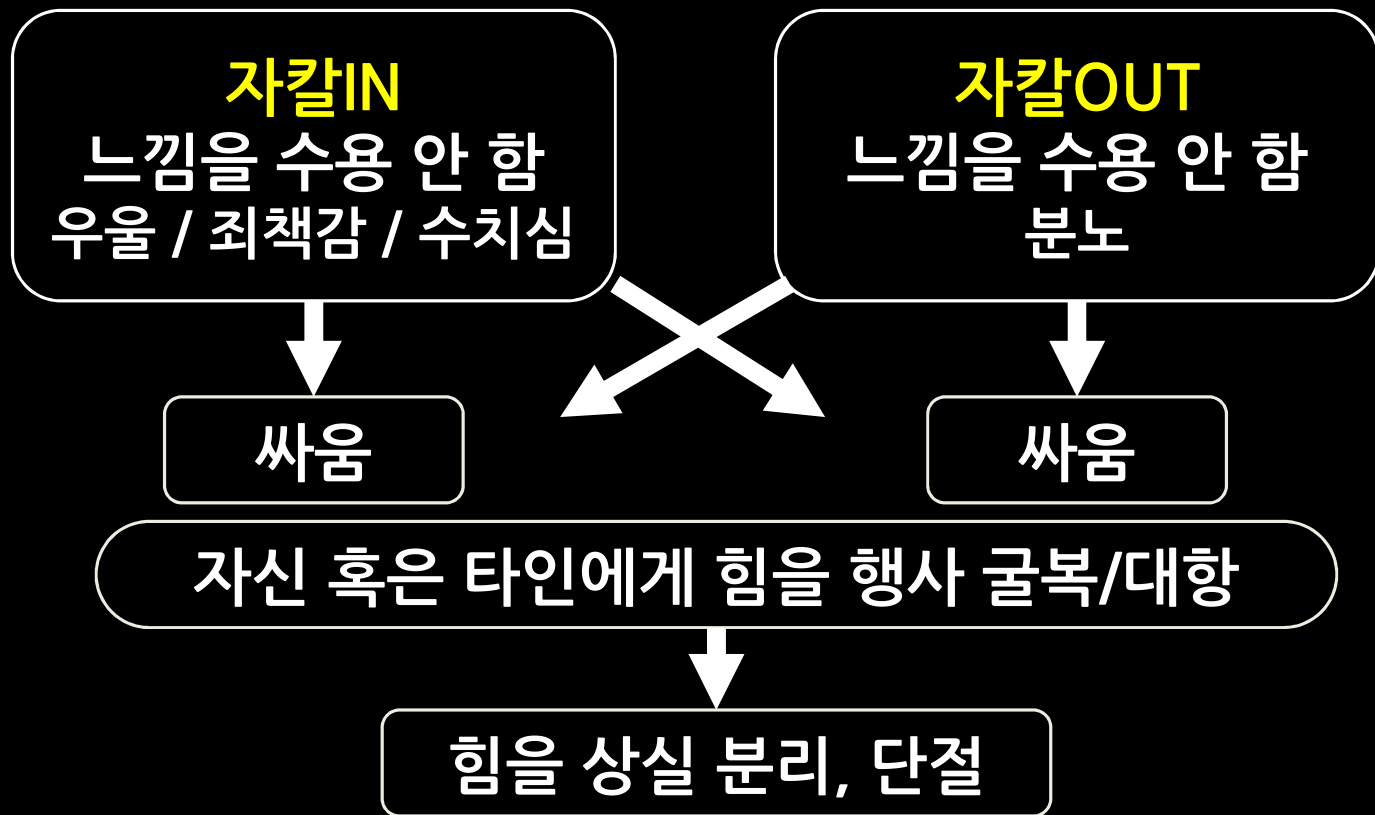
자칼 IN ⇒ 자신을 탓하기

자칼 OUT ⇒ 다른 사람을 탓하기

기린 IN ⇒ 우리 자신의 느낌과 열망(욕구)
인식하기 [자기공감]

기린 OUT ⇒ 다른 사람의 느낌과 열망(욕구)
인식하기 [타인공감]

1 자극에 대한 자칼식 반응



1 자극에 대한 자칼식 반응

자칼IN 1 / 3

📍 첫 번째 귀는 자칼 IN : 자신을 탓하기

- 비난과 비판을 들었을 때 그것을 개인적으로 받아들이는 것
- 상대방의 비난과 비판으로 자신을 탓하게 됨(죄책감, 수치심, 우울감)

1 자극에 대한 자칼식 반응

자칼IN 2/3

📍 첫 번째 귀는 자칼 IN : 자신을 탓하기

- 남들이 나를 어떻게 보는지가 중요하게 되어 눈치를 보거나 상대의 기분을 맞추려 하게 됨
- 피해의식을 갖게 되고 자존감이 크게 손상됨

1 자극에 대한 자칼식 반응

자칼IN 3/3

📍 첫 번째 귀는 자칼 IN : 자신을 탓하기

예

“내가 미쳤나봐”
“내가 하는 게 다 그렇지”
“다 내 잘못이야”

1 자극에 대한 자칼식 반응

자칼OUT 1 / 3

📍 두 번째 귀는 자칼 OUT: 다른 사람을 탓하기

- 비난과 비판을 들었을 때 상대의 말을 공격으로 받아들이는 것
- 상대를 반박하거나 비난하는데 초점을 두게 됨

1 자극에 대한 자칼식 반응

자칼OUT 2/3

📍 두 번째 귀는 자칼 OUT: 다른 사람을 탓하기

- 분노를 느끼게 되고 자신의 느낌이나 상황의 모든 책임을 상대의 탓이라고 뒤집어 씌우게 됨
- 상대에게 죄책감을 느끼고 수치심을 주려고 공격함

1 자극에 대한 자칼식 반응

자칼OUT 3/3

📍 두 번째 귀는 자칼 OUT: 다른 사람을 탓하기

예

“너 선생님에게 그렇게 밖에
말 못하니?”
“버르장머리를 가르쳐야겠다”
“너의 엄마는 도대체 너를
어떻게 가르친 거니?”

1 자극에 대한 자칼식 반응

자기비난 (자칼IN)

⇒ 우울, 죄책감, 수치심

타인비난 (자칼OUT)

⇒ 비난, 분노

1 자극에 대한 자칼식 반응

사례1

사례2

사례3

☞ “엄마가 해 준 게 뭐가 있어요?”

→ 자칼 in “내가 해 준 건 늘 부족했지.
그런 소리 들어도 마땅해”

→ 자칼out “너는 나한테 뭘 해 줬는데?
넌 정말 이기적이야.”

1 자극에 대한 자칼식 반응

사례1

사례2

사례3

☞ “내 일은 내가 알아서 해. 네 일이나 신경 써.”

→ 자칼 in “그래. 나의 일도 잘 못해서
이런 말이나 듣네. 정말 한심하다.”

→ 자칼out “네가 알아서 한 게 뭐가 있다고
큰 소리야?”

1 자극에 대한 자칼식 반응

사례1

사례2

사례3

☞ “도대체 무슨 생각으로 살아?”

→ 자칼 in “저 소리 들어도 싸. 나는 한심해.”

→ 자칼out “너는 뭐 잘났어?
당신은 올바른 생각만 하고 살아?”

1 자극에 대한 자칼식 반응

비난

- 충족되지 않은 욕구/필요를 표현하는 방법
- 비난은 나의 것이 아님
- 욕구로 번역 가능

예 “관심 없어” → “나 관심을 받고 싶어”

1 자극에 대한 자칼식 반응

“ 자칼OUT이 너무 크면
그 사람의 열망이 잃혀지지 않는다.”



2 자칼식 반응에 대한 결과

자칼 IN의 손해

- 내 자신이 감정의 홍수에 빠진다.
- 내가 내 내면과 단절된다.
- 나 스스로 불쌍하게 된다.
- 내가 부정직하고 폐쇄적이 되며 자존감이 낮아진다.
- 문제해결 능력이 없어진다.
- 내 내면이 황폐하게 된다.
- 책임감 없는 사람이 된다.

2 자칼식 반응에 대한 결과

자칼 OUT의 손해

- 상대방이 감정의 홍수에 빠진다.
- 상대방이 내 말을 듣지 않게 된다.
- 상대방에 대해 부정적, 방어적이 된다.
- 배우자나 자녀, 제자들의 자존감이 낮아진다.
- 문제해결을 폭력과 힘으로 하게 된다.
- 관계의 질이 황폐해진다.
- 폭군으로 기능할 수 있으며, 자타가 상처를 입는다.
- 상대방에게 책임을 뒤집어 씌운다.

2 자칼식 반응에 대한 결과

자칼식
반응

나 자신과 가정을 위해
어떤 언어를 선택하시겠습니까?