

정리하기

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]

2 자칼식 반응에 대한 결과

- 자기비난(자칼 IN): 우울, 죄책감, 수치심
- 타인비난(자칼 OUT): 비난, 분노