

12. 네 가지 듣기2



나의 감정을 자극하는 힘든 말

네 가지의 귀



자칼
IN

자칼
OUT

기린
IN

기린
OUT

네 가지의 귀



자칼
IN

자신을
탓하기
(우울,
수치심,
죄책감)



자칼
OUT

다른
사람을
탓하기
(공격적,
분노조절
장애)



기린
IN

우리 자신
의 느낌과
열망(욕구)
인식하기
[자기공감]



기린
OUT

다른 사람
의 느낌과
열망(욕구)
인식하기
[타인공감]

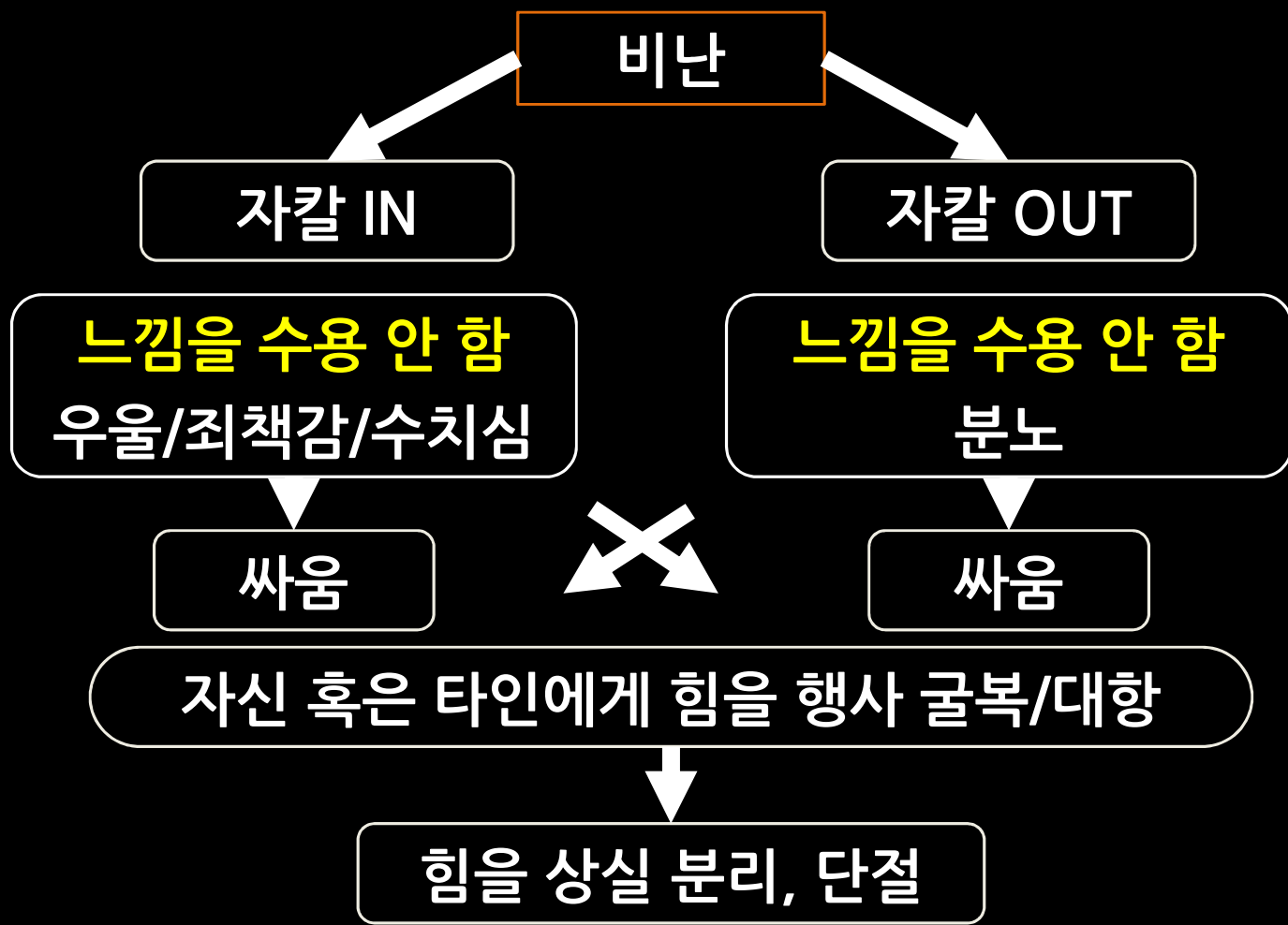
나의 감정을 자극하는 힘든 말

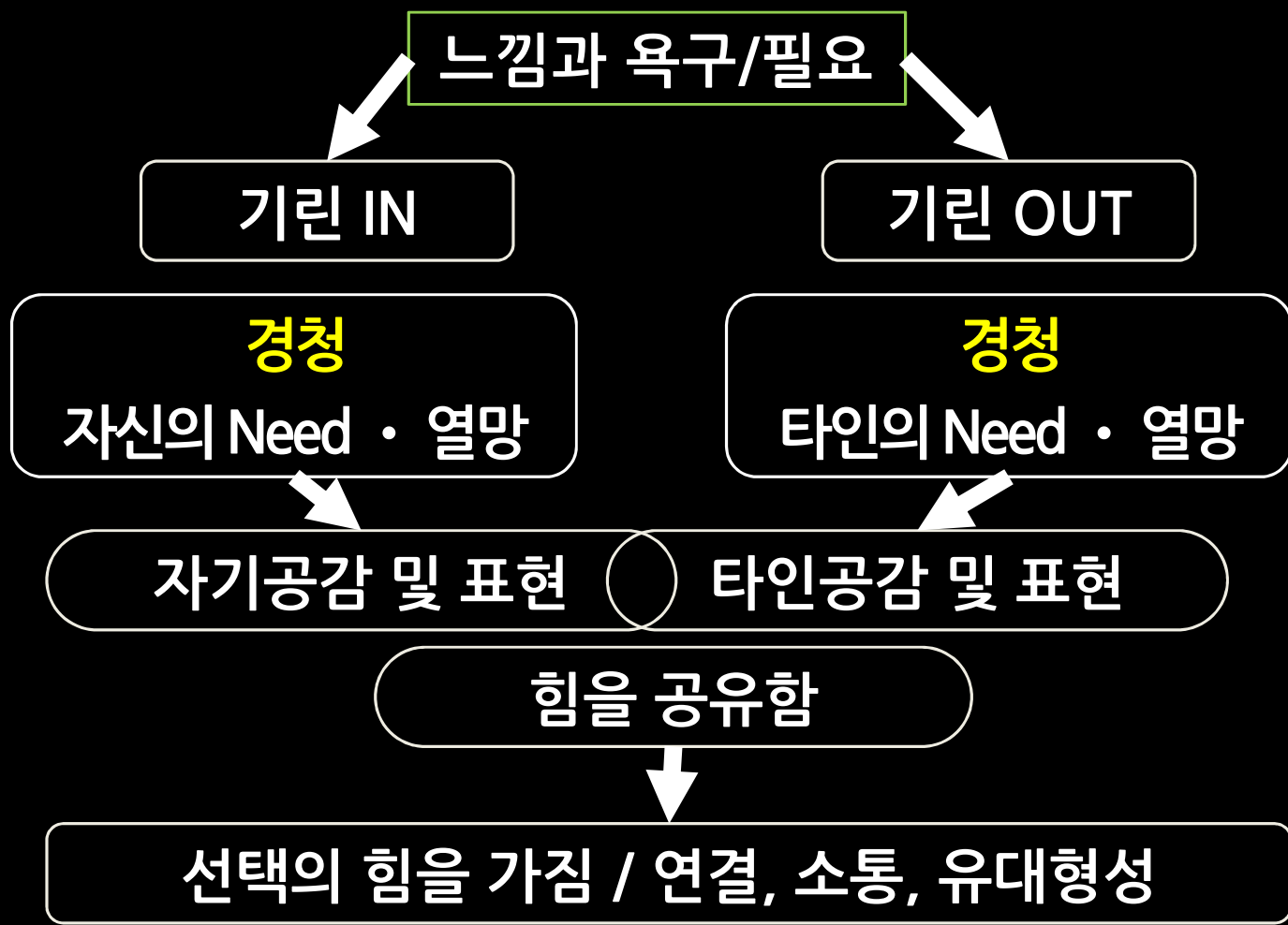
선택

비난

이런 느낌이 누구
잘못 때문이지?
누가 비난을 받아야
하지

(**느낌과 욕구/필요**
에 집중하며)
무엇이 필요하지?
어떤 Need · 열망
이 충족되기 바라지?





1 자극에 대한 기린식 반응

기린

자신의 시간과 에너지를
서로의 삶에 기여

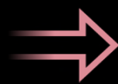
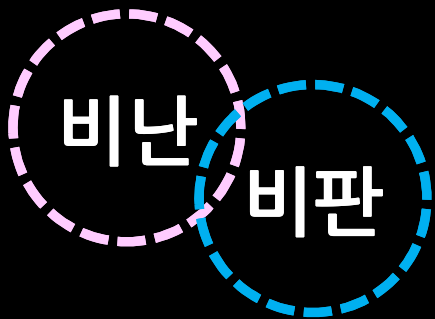
기린언어

- 연민으로 연결되어 해결방법 찾음
- 서로 더 깊이 이해하여 친밀한 관계 형성
- 스스로 선택

1 자극에 대한 기린식 반응

1) 기린 IN

우리 자신의 느낌과 열망(욕구) 인식하기
[자기공감]



자신의 느낌과
욕구에 의식의 초점

1 자극에 대한 기린식 반응

1) 기린 IN

자기 내면의 긍정적이고 아름다운
에너지(욕구)

내면의 평화를 유지



자기공감을 통한



타인과 진정한 인간관계

1 자극에 대한 기린식 반응

1) 기린 IN

예 학생 : 선생님이 무슨 상관이에요?

1 / 2 교사 : 저 말을 들으니(관찰)
당황스럽고 마음이 아프다(느낌)

1 자극에 대한 기린식 반응

1) 기린 IN

예

2 / 2

교사 : 나는 학생들을 사랑으로
가르치고 싶었고 학생들과
친밀하게 지냈으면 좋겠어.
그리고 교사로서 내가 최선을
다하고 있다는 것도 알아 줬으면
좋겠어. 서로 친절하게 말하고
따뜻하게 대할 수 있기를 원해....
(욕구)

1 자극에 대한 기린식 반응

2) 기린 OUT

다른 사람의 느낌과 열망(욕구) 인식하기
[타인공감]

상대의 고통 ⇒ 상대방의 느낌과
욕구에 초점

“ 타인공감을 통한 진정한 소통 ”

1 자극에 대한 기린식 반응

2) 기린 OUT

예 학생 : 선생님이 무슨 상관이에요?

교사 : 뭔가 서운한 게 있었니?
선생님이 네가 스스로
움직일 수 있게 기다려줬음
좋겠구나? (욕구)

1 자극에 대한 기린식 반응

2) 기린 OUT

기린 IN

⇒ 우리 자신의 느낌과 열망(욕구) 인식하기
[자기공감]

기린 OUT

⇒ 다른 사람의 느낌과 열망(욕구) 인식하기
[타인공감]

1 자극에 대한 기린식 반응

3) 네 가지 선택 IN/OUT 반응의 실례

사례1

사례2

사례3

1 / 2

☞ “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 기린식 반응

3) 네 가지 선택 IN/OUT 반응의 실례

사례1

사례2

사례3

2 / 2

☞ “엄마가 해 준 게 뭐가 있어요?”

→ 기린in “엄마가 최선을 다해서 너를 키우는데
섭섭하구나. 엄마의 노력을 인정받고
싶었는데 말이야.”

→ 기린out “네가 원하는 것이 되지 않은 게
있어서 서운하고 속상하구나.”

1 자극에 대한 기린식 반응

3) 네 가지 선택 IN/OUT 반응의 실례

사례1

사례2

사례3

1 / 2

☞ “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 기린식 반응

3) 네 가지 선택 IN/OUT 반응의 실례

사례1

사례2

사례3

2 / 2

☞ “내 일은 내가 알아서 해. 네 일이나 신경 써.”

→ 기린in “그 일을 통해 너랑 더 친하게 지내고 싶었는데....”

→ 기린out “내가 너를 믿어주고 기다려 주었으면 했구나.”

1 자극에 대한 기린식 반응

3) 네 가지 선택 IN/OUT 반응의 실례

사례1

사례2

사례3

1 / 2

☞ “도대체 무슨 생각으로 살아?”

→ 자칼 in “저 소리 들어도 싸. 나는 한심해.”

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

1 자극에 대한 기린식 반응

3) 네 가지 선택 IN/OUT 반응의 실례

사례1

사례2

사례3

2 / 2

☞ “도대체 무슨 생각으로 살아?”

→ 기린 in “슬프다. 따뜻하게 존중 받고,
이해 받고 싶다.”

→ 기린 out “일이 질서 있게 진행되길 바랬는데,
잘 안되어서 속상해?”

2 기린IN/OUT의 결과

기린IN의 보상 1 / 2

- 내 자신이 감정의 홍수에서 빠져나올 수 있다.
- 내가 내 내면의 말을 경청하게 된다.
- 나 스스로 수용적이 된다.
- 내가 정직하고 개방적이 되며 자존감이 높아진다.

2 기린IN/OUT의 결과

기린IN의 보상 2/2

- 문제해결 능력이 높아진다.
- 나와 내 내면의 관계의 질이 높아진다.
- SELF 치유효과가 있다.
- 내가 책임감 있는 사람이 된다.

2 기린IN/OUT의 결과

기린OUT의 보상 1 / 2

- 상대방이 감정의 홍수에서 빠져나올 수 있다.
- 상대방이 내 말을 경청하게 된다.
- 상대방에 대해 수용적이 된다.
- 배우자나 자녀, 제자들이 정직하고 개방적이 되며 자존감이 높아진다.

2 기린IN/OUT의 결과

기린OUT의 보상 2/2

- 문제해결 능력이 높아진다.
- 관계의 질이 높아진다.
- 상담자로 기능할 수 있으며, 치유효과가 있다.
- 상대방을 책임감 있는 사람으로 키울 수 있다.

2 기린IN/OUT의 결과

나의 감정을 자극하는 힘든 말



자칼
IN

자칼
OUT

기린
IN

기린
OUT

참담한 반응

마음과 마음이 연결