

13. NVC 선택



1 나의 선택

“ 즐겁지 않은 일은 하지 마라! ”



우리가 얼마나 강요를 받으며
살아왔는지에 대한 반증

1 나의 선택

“우리의 행동 뒤에 있는 에너지!”

자신과 다른 사람의 삶을 멋지게,
아름답게 만들려고 하는 목적과 에너지

1 나의 선택

일을 의무감으로만 한다면...



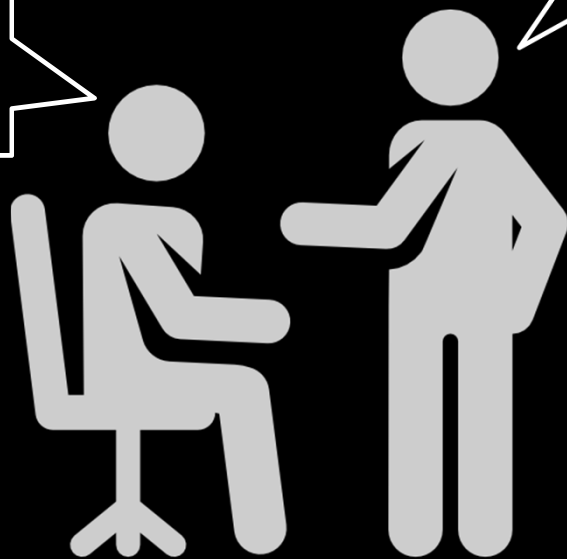
타인에게는 즐거워 보이는
일이더라도 **하기 싫어질 것**

1 나의 선택

외부에서 오는 강요

내 자율성을
침해하지마!

너 이거 꼭
해야 해!



1 나의 선택

내부에서 오는 강요



나는 이걸 꼭
해야만 해!

1 나의 선택



삶에의 생동감을 잃게 되고 주변에 휘둘리게 됨

1 나의 선택

죄책감

두려움

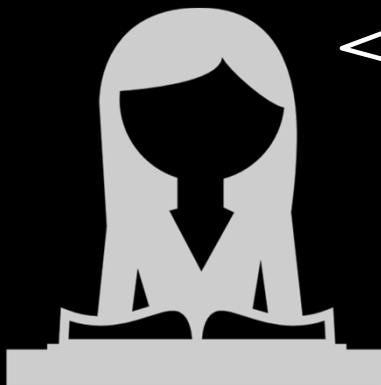
수치심

의무감

“ 자기 강요 뒤 ”

1 나의 선택

돈을 벌기 위해서 ~해야 한다.

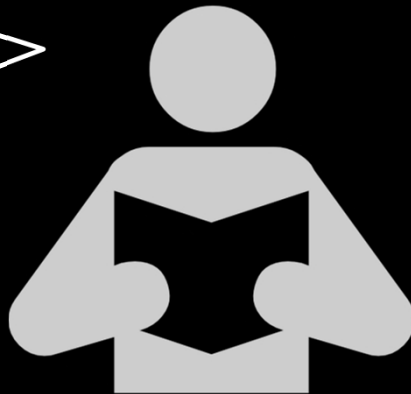


돈을 벌기 위해
학교에 출근해야만 한다.

1 나의 선택

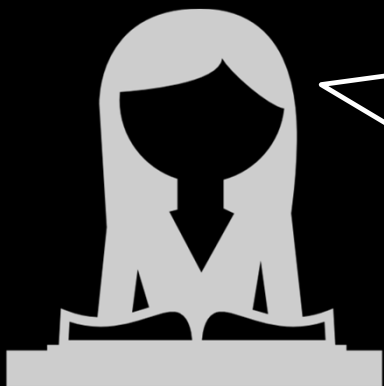
인정/사랑 받기 위해 ~해야 한다.

인정받기 위해
방과 후 수업을
해야만 한다.



1 나의 선택

처벌을 피하기 위해 ~해야 한다.

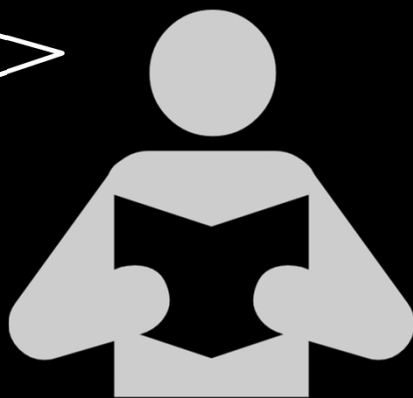


교감선생님께
혼나지 않기 위해
시험기간에도
5시에 퇴근해야만 한다.

1 나의 선택

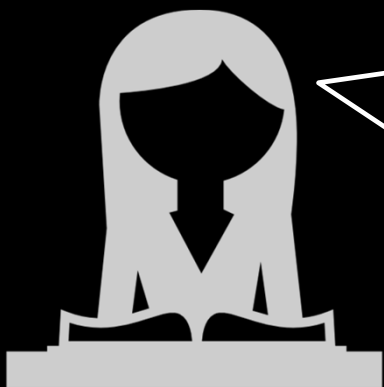
수치심을 피하기 위해 ~해야 한다.

연구 수업 때 창피하지
않으려면 수업준비를
완벽하게 해야만 한다.



1 나의 선택

죄책감을 피하기 위해 ~해야 한다.

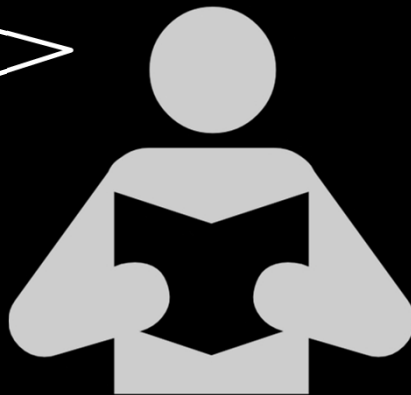


내가 학교폭력 피해자를
잘 보살피지 않았다는
후회를 하지 않기 위해
만나기 싫어도 학폭 담당
회의에 들어가야 한다.

1 나의 선택

의무감에서 ~해야 한다.

나는 교사이기 때문에
아이들의 이름을
다 외워야 한다.



1 나의 선택

처벌을 회피하기
위해

타인의 승인,
인정받기 위해

인정받기 위해

수치심을
피하기 위해

돈을 위해

의무를
다하기 위해



더 깊이 있는 자신의 욕구를 만날 수 있음

1 나의 선택

더 깊이에 있는 자신의 욕구의 에너지에
연결되어 선택하고 행동할 때!

즐거움



자유

“ 힘든 일이라도 기꺼이 할 수 있는
에너지가 채워지는 것 ”

1 나의 선택

“ 내면의 욕구와 연결되어 있을 때
우리는 언제나 선택할 수 있다. ”

선택할 수
있다!



선택할 수
있다!

1 나의 선택

“ 내면의 욕구와 연결되어 있을 때
우리는 언제나 **선택**할 수 있다.

우울, 죄책감, 수치심 감소

우리 자신에 대한 깊은 인식

정직해짐

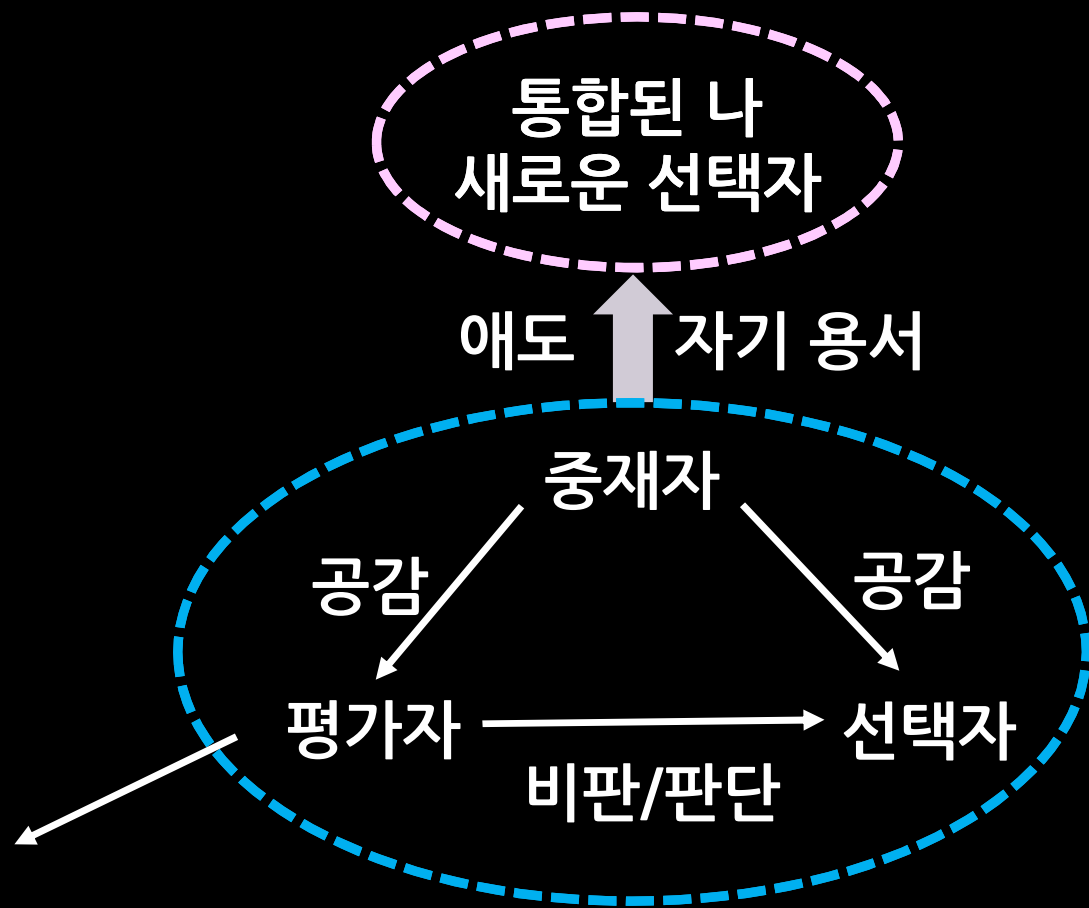
1 나의 선택

“ 내면의 욕구와 연결되어 있을 때
우리는 언제나 **선택**할 수 있다.

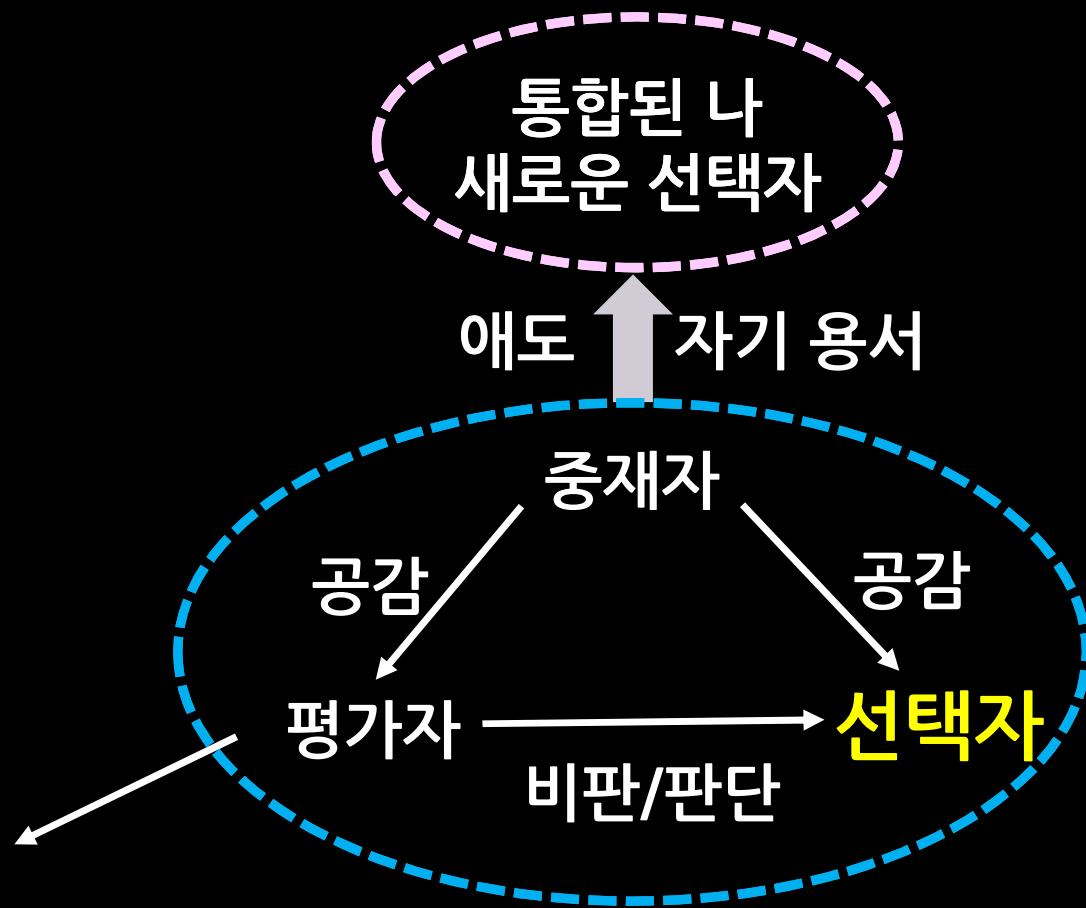
삶을 풍요롭게
하려는
욕구/필요가 있다!



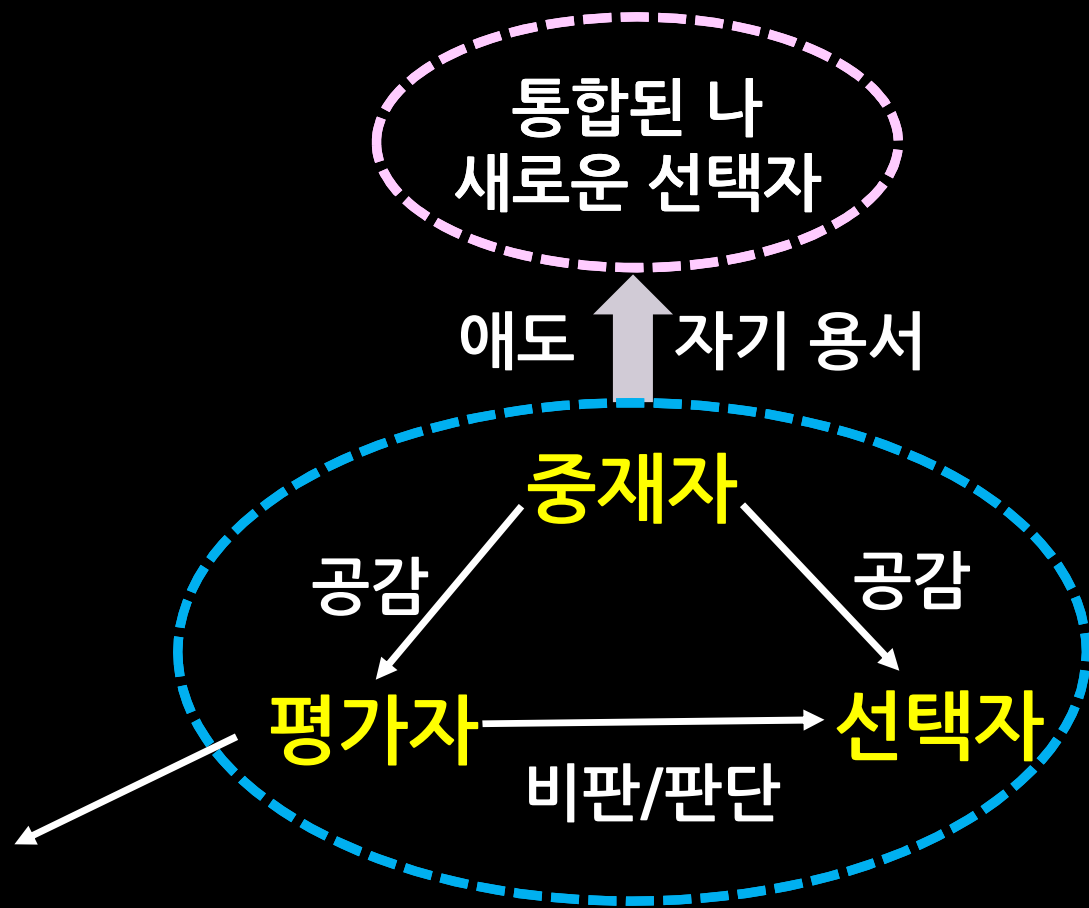
1 나의 선택



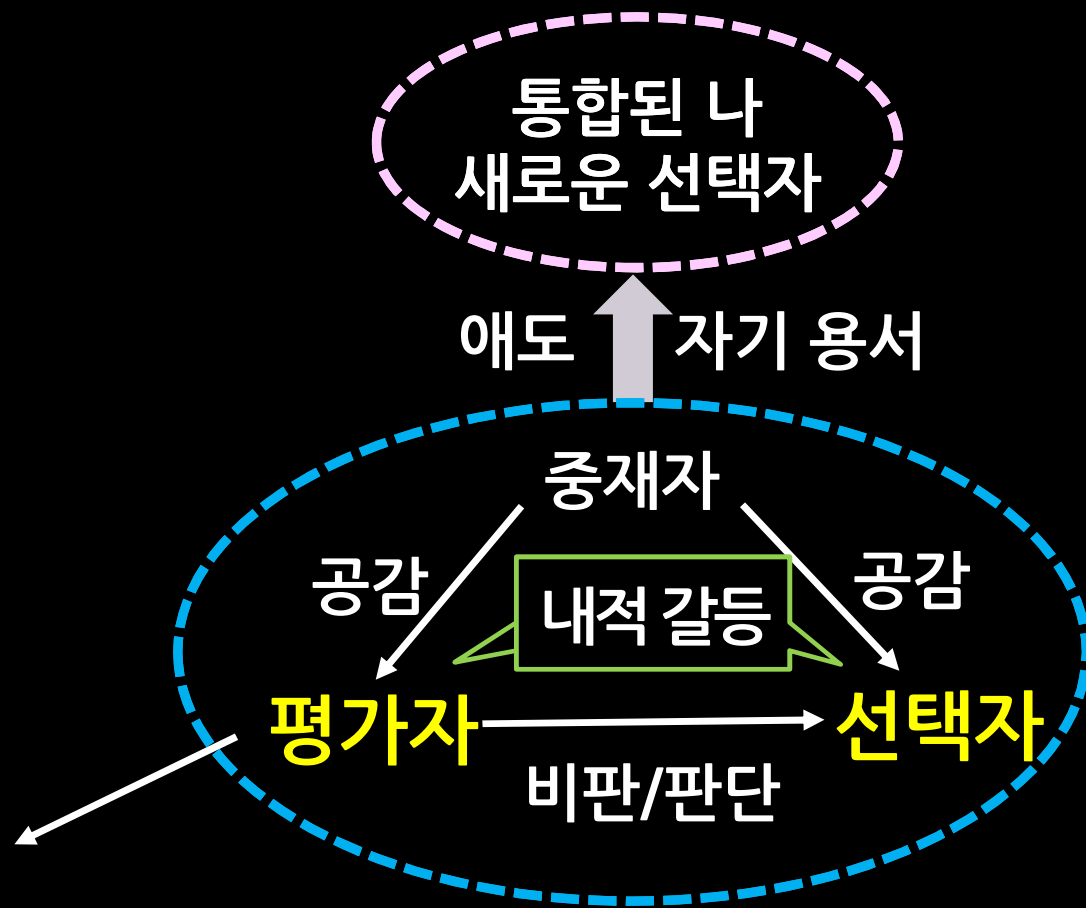
1 나의 선택



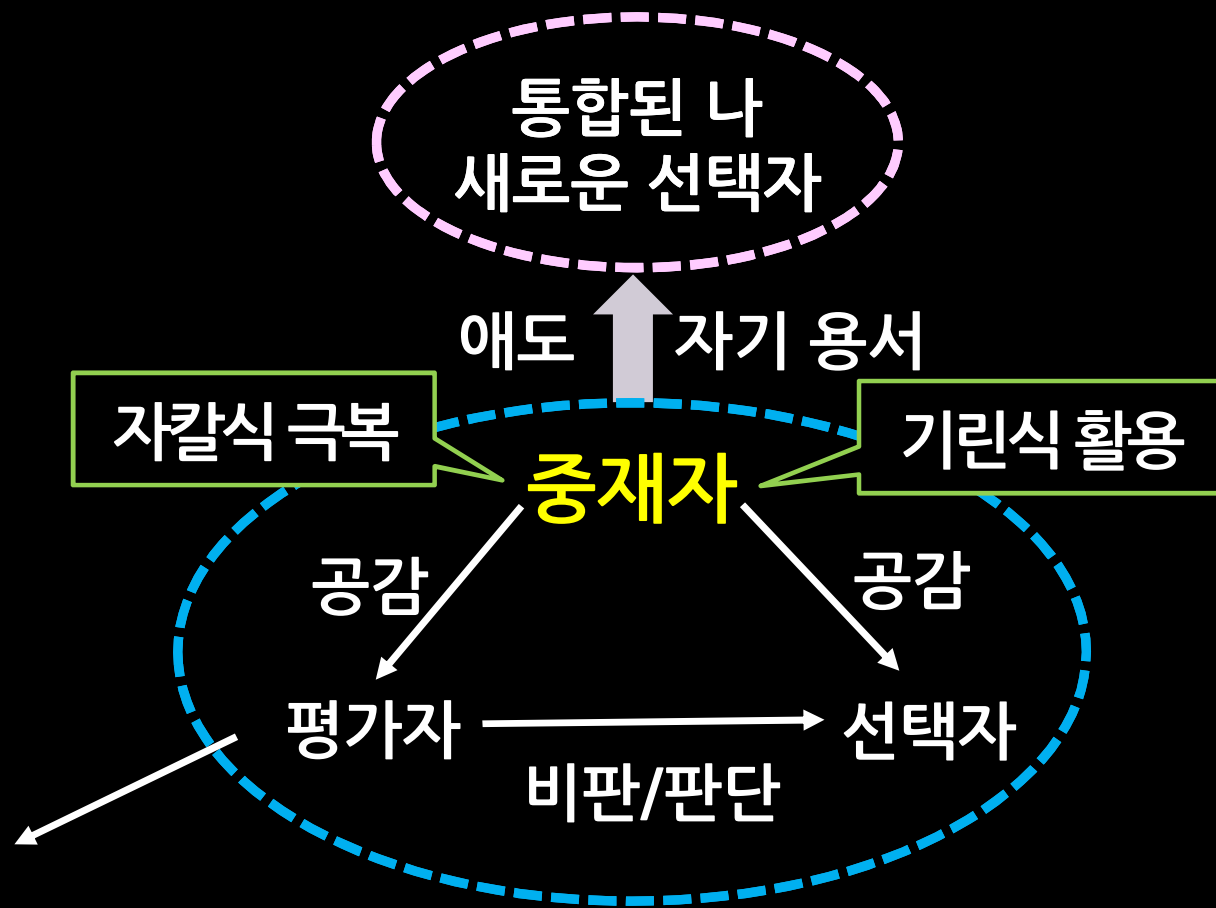
1 나의 선택



1 나의 선택



1 나의 선택



1 나의 선택



1 나의 선택

기린식

1 / 2

내가 필요로 하는 - 그러나 충족되지 않은 -
욕구/필요 때문에 생긴 느낌을 충분히 느껴줌

1 나의 선택

기린식 2/2

- 내면의 중재자가 기린식으로 자기공감을 하여 충족되지 않은 욕구/필요에 애도함
- 자기용서가 일어남
- 내적 갈등을 해소하고 통합된 나로서 새로운 선택자가 됨

1 나의 선택

자칼식 1 / 2

내면의 중재자가 평가자에게 힘을 실어 줌

1 나의 선택

자칼식 2/2

- 괴로움에 대해 평가하고 판단함
- 선택자의 선택도 비난함
- 내면의 평가자가 선택자를 누르고 충족되지 않은 욕구/필요는 좌절됨
- 생동감 없는 삶을 살게 함

1 나의 선택

좌절된 욕구/필요가 쌓이면
몸이 긴장하게 됨



충족되지 않은
좌절 및 고통들을
충분히 느끼도록 머물러야 함

2 선택의 동기가 되는 열망

선택을 위해 이것을 기억하라!

1 비판적 판단이나 비난을 충족되지 않은 욕구/필요로 바꿔라.

⇒ 취약성이나 부족함을 발견할 때
비판과 비난을 하게 됨

2 선택의 동기가 되는 열망

선택을 위해 이것을 기억하라!

2 선택의 여지가 없다는 생각을 그만두고,
내 욕구/필요에 의한 선택임을 인식하라.

~해야만 한다

당연하다.

~할 수밖에 없다.



안 할 수 없다.

어쩔 수 없다.

의지와 달리
하게 된다.

2 선택의 동기가 되는 열망

선택을 위해 이것을 기억하라!

3 나 자신의 내적인 동기를 찾을 수 없는 일은 선택하지 않겠다고 결심하라.

⇒ 무슨 행위를 선택한다면
내적인 동기를 찾아서 선택함

2 선택의 동기가 되는 열망

내적인 동기를 찾기 어렵게 하는 동기들

돈을 위해

수치심을 피하기 위해

타인의 승인, 인정받기 위해

죄책감을 면하기 위해

처벌을 회피하기 위해

의무를 다하기 위해

2 선택의 동기가 되는 열망

1 돈을 위해

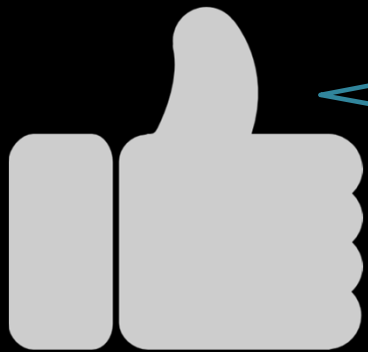


외적인 보상방식

⇒ 우리가 선택할 수 있는
여러 방법 중의 하나

2 선택의 동기가 되는 열망

2 타인의 승인, 인정받기 위해



외적인 보상방식

⇒ 우리 사회는 상을 받는 것을
원하도록 교육함

2 선택의 동기가 되는 열망

2 타인의 승인, 인정받기 위해

웃는 얼굴

성실한 일꾼

좋은 친구



좋은 부모

좋은 사람

⇒ 우리 자신을 부인하며
사는 것은 비극적인 일

2 선택의 동기가 되는 열망

2 타인의 승인, 인정받기 위해

풍요로운
나의 삶을 위해!



넌 정말
대단해!

⇒ 성공적이었음을 알게 될 때,
우리 스스로에게서 진정으로 축하하는
기쁨이 오는 것

2 선택의 동기가 되는 열망

3 처벌을 회피하기 위해

너무 괴로워~.



⇒ 우리는 스스로 괴로운 마음을
겪으면서 수치심과 죄책감 등이
더욱 커짐

2 선택의 동기가 되는 열망

4 수치심을 피하기 위해



뭔가 잘못되었어.
난 정말 어리석어!

⇒ 결국은 대개 그 일을 몹시
싫어하게 될 것

2 선택의 동기가 되는 열망

5 죄책감을 면하기 위해

내가 이렇게 하지 않으면
사람들이 나한테
실망하겠지.



⇒ 다른 사람들이 우리에게 갖는
기대에 부응하지 못하면
죄책감을 느낌

2 선택의 동기가 되는 열망

5 죄책감을 면하기 위해

죄책감을 피하기
위해서 하는 행동



욕구/필요를 명백히
자각해서 나온 행동



2 선택의 동기가 되는 열망

6 의무를 다하기 위해

해야 합니다.

할 수 없다.

안 하면 안 된다.

하기로 되어 있다.



⇒ 막연한 죄책감, 의무, 빚진 느낌에 따라 행동하게 됨

2 선택의 동기가 되는 열망

내적인 동기를 찾기 어렵게 하는 동기들

돈을 위해

수치심을 피하기 위해

타인의 승인, 인정받기 위해

죄책감을 면하기 위해

처벌을 회피하기 위해

의무를 다하기 위해



3 '∼해야만 한다.'를 ∼를 '선택하기'로 바꾸기

∼ 해야만 한다.



선택한다.

3 '∼해야만 한다.'를 ∼를 '선택하기'로 바꾸기

1. 여러 가지 만족스럽지 않은
내 행동이나 일 중에 하나를
적어 봅니다.

예 밤늦게까지 일하는 것

3 '∼해야만 한다.'를 ∼를 '선택하기'로 바꾸기

2. 앞의 일 또는 내 행동들을
“나는 _____을 선택합니다.
왜냐하면_____를 필요로 하기
때문입니다. (바라기 때문입니다.)”로
바꾸어 적어봅니다.

3 '~~해야만 한다.'를 ~를 '선택하기'로 바꾸기

예 나는 밤늦게 까지 일하는 것을
선택합니다.
왜냐하면 나 자신과 가족들이
더 안정된 삶을 살기를 바라고
때문입니다.

3 '∼해야만 한다.'를 ∼를 '선택하기'로 바꾸기

선 택 과
자 각

나 자신과 가정을 위해
어떤 언어를 선택하시겠습니까?