

14. NVC 공감



1 공감(Empathy)하기

비 폭 력 대 화

솔직하게 말하기

공감으로 듣기

1 공감(Empathy)하기

공감

서양

1910년

⇒ 처음 사용하기 시작

1970년

⇒ 미국의 심리학자인
칼 로저스를 통해 전파

1 공감(Empathy)하기

공감

2300년 전

동양

⇒ 장자가
“진정한 공감이란 마음을
비우고 자신의 존재
전체로 상대의 말을 듣는
것이다.”

1 공감(Empathy)하기

경험하는 것을 존중하는 마음으로 이해하는 것



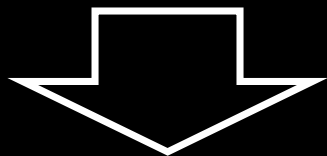
⇒ 현재에 존재한다는 것

⇒ 공감은 언제나 현재에서 일어남

💬 상대방의 생각으로 인해 느껴지는
몸과 마음의 느낌을 현재로 돌아오게 하는 것

1 공감(Empathy)하기

판단, 비판, 분석, 비난, 비교



관찰

느낌

욕구

공감적인 태도로 주의 깊게
귀를 기울여 충분히 경청하는 것

1 공감(Empathy)하기

나의 의견이나 판단, 선입관을 내려놓고

나의 존재(presence)로 들어주려는 의도(intention)

- 상대방이 하고 싶은 말에 우리의 주의를 모두 집중하는 것
- 공감하기보다 위로나 조언을 할 때 상대방은 좌절감을 느낄 수 있음

1 공감(Empathy)하기

공감 = 태도

상대방의 느낌과 Need · 열망에 주의를
기울이며 존재 자체와 함께 하는 것

📍 추측하면서 질문 가능

1 공감(Empathy)하기

나를 비난하거나 고통의 원인을 전가시킬 때
기억해야 할 것

나에 대한 이야기가 아님

아픔, 충족되지 않은 욕구와 느낌을 표현한 것

“ 상대의 말이나 행동, 생각까지
동의하거나 수용한다는 것은 아님 ”

1 공감(Empathy)하기

공감의 상대

내가 사랑하는 사람이나 가족, 동료, 이웃,
공동체, 내가 싫어하고 미워하는 사람들

- 📍 다른 사람을 공감하기 전에 우선
자기 자신을 공감으로 돌보는 것이 필요

1 공감(Empathy)하기

공감은

반드시 말로 표현해야 하는 것은
아닙니다.

“침묵 뒤에 숨겨진 느낌과 욕구에
귀 기울임으로써 공감

2 공감하기의 방법

공감

몸공감 = 비언어적인 공감

말공감 = 언어적인 공감

2 공감하기의 방법

1) 비언어적인(몸) 공감

눈공감

호흡
공감

동작
공감

2 공감하기의 방법

1) 비언어적인(몸) 공감

눈공감

호흡공감

동작공감

📍 눈빛으로 공감

“ 걱정하는 눈으로 자녀를 보면,
자녀가 걱정하는 자녀가 된다.
- 보웬(가족치료사) - ”

📍 걱정과 염려의 눈은 부드러운 눈

2 공감하기의 방법

1) 비언어적인(몸) 공감

눈공감

호흡공감

동작공감

📍 숨으로 공감

📍 대화하고 있는 상대방과 호흡을
같이 하면서 공감

2 공감하기의 방법

1) 비언어적인(몸) 공감

눈공감

호흡공감

동작공감

📍 몸으로 공감

📍 상대방과 비슷한 몸짓을 하는 것

2 공감하기의 방법

2) 언어적인(말) 공감

관찰

느낌

욕구

요청

말공감의 3가지 단계

- 📍 되짚어 주기
- 📍 요약, 느낌(명료화)
- 📍 요약, Need · 열망, 느낌

2 공감하기의 방법

2) 언어적인(말) 공감

되짚어 주기

- 상대가 관찰한 내용을 다시 말해 되짚어 주는 것
- 판단/평가를 그대로 되짚은 것은 아님

⇒ 질문형식으로 돌려주는 것
(짧은 문장)

2 공감하기의 방법

2) 언어적인(말) 공감

되짚어 주기

예 상대방: 학교는 따분하고 심심해서
가기 싫어요!

공감자: 네가 학교가 따분하고
심심해서 가기 싫다는 말이지?

2 공감하기의 방법

2) 언어적인(말) 공감

요약, 느낌(명료화)

- 상대방이 말한 내용 중 핵심 요약을 말해주는 것
- 사고의 흐름을 요약하는 것이 아님

⇒ 질문형식으로 돌려주는 것
(긴 문장)

2 공감하기의 방법

2) 언어적인(말) 공감

요약, 느낌(명료화)

예 상대방: 어제 새벽 3시까지 잠을 못 잤어.
오늘 어떤 일 때문에 신경을
좀 썼더니. 아침에 정신 좀 차리려고
커피를 여러 잔을 마셨는데 소용이
없네. 아우... 지금 머리가 깨질 듯이
아파. 왜 항상 나는 신경 쓸 일이
있을 때마다 이렇게 두통이
심해지는 걸까?”

2 공감하기의 방법

2) 언어적인(말) 공감

요약, 느낌(명료화)

예

공감자: 어제 잠도 못 자고 여러 가지
너무 신경을 써서 머리가 아프다는
말씀이시지요? 참 힘들겠어요.

2 공감하기의 방법

2) 언어적인(말) 공감

요약, Need · 열망, 느낌

- 상대방이 관찰한 것의 핵심 요약을 말해주는 것

2 공감하기의 방법

2) 언어적인(말) 공감

상대방이 너무 길게 이야기 할 때

“ 잠깐만요. 선생님의 말씀을
더 주의 깊게 듣고 싶은데
지금까지 ~~한 말씀은 ~~ 이라고
하신 것이지요?

3 공감적 경청의 보상

상대방이 감정의 홍수에서 빠져 나올 수 있다.

상대방이 내 말을 경청하게 된다.

수용적이 된다.

배우자나 자녀가 정직하고 개방적이 되며
자존감이 높아진다.

3 공감적 경청의 보상

문제해결 능력이 높아진다.

관계의 질이 높아진다.

치유효과가 있다.

상대방을 책임감 있는 사람으로 키울 수 있다.

3 공감적 경청의 보상

공감을 위한 내적 태도

예

“나는 네 문제에 끼어들지 않겠다.
그러나 나는 네가 스스로 해결책을
찾을 수 있도록 도와주겠다.”

“나는 이 문제를 건설적으로
다룰 수 있는 네 능력을 믿는다.”

3 공감적 경청의 보상

공감을 위한 내적 태도

예

“네가 문제를 가지고 있다고
덜 사랑 받는 것은 아니란다.”
“사람은 누구나 문제 상황에
부딪치게 된단다.”

4 경청기술을 향상시키는데 도움이 되는 지침

1 공감을 할 수 있는 때를 알아야 합니다.

2 공감 할 수 없는 경우를 알아야 합니다.

3 연습을 해야만 경청능력이 생깁니다.

4 경청기술을 향상시키는데 도움이 되는 지침

4 시간이 걸립니다.

5 상대방이 스스로 문제를 해결할 수 있도록

6 공감의 부자연스러움을 받아들이십시오.

4 경청기술을 향상시키는데 도움이 되는 지침

7 다양한 경청기술을 활용하십시오.

8 필요로 하는 정보를 주십시오.

9 괴롭히거나 강요가 되지 않게 하십시오.

4 경청기술을 향상시키는데 도움이 되는 지침

기린언어의 공감

관찰

느낌

욕구

요청