

# 정리하기

## 1 공감을 방해하는 자칼언어 TIP TEN

- 충고하기/조언하기
- 진단/분석/설명하기
- 바로잡기/평가/교육
- 위로/동정/애처로워하기
- 내 얘기를 들려주기
- 감정의 흐름을 중지/전환시킴
- 조사하기/심문하기
- 한 방에 딱 자르기
- 동일시/동감(같은 감정을 느낌)
- 지적 이해

# 정리하기

## 2 기린공감 반응과정 TIP TEN

- 우선 자신의 마음을 비웁니다. 나를 잊으십시오!
- 상대방과 소통하고 연결되고자 나의 의도를 자각하여 듣습니다.
- 천천히! : 서두르지 않습니다.
- 관찰, 느낌, Need • 열망, 부탁에 맞춥니다.
- 상대방의 감정의 강도에 맞추어 공감을 전달하는 것이 중요합니다.
- 늘 지금-여기, 가까운 것부터 공감합니다.
- "감정"이나 "느꼈다"나 "Need • 열망"과 같은 단어를 직접적으로 사용하는 것은 가급적 피하는 것이 좋습니다.
- "정확성"에 집착하지 말아야 합니다.
- 만약 상대방의 이야기가 맴돌거나 반복되고 있다면 확인이 필요합니다.
- 공감도 나의 선택임을 인식/기억하십시오.