

# 정리하기

## 1 분노란?

- 분노는 감정(공포/고통)과 판단(생각)이 혼재되어 있음
- 분노의 메시지: 분노라는 감정이 우리에게 전할 메시지가 있는 것
- 분노의 원인: 자신의 기대 좌절, 비합리적 신념, 자기 규칙과 기준(자칼 쇼)
- 분노를 다룰 때 전제해야 할 것
  - 전제1. 내 안에서 나오는 분노는 내 마음이고, 내 책임이다.
  - 전제2. 분노가 사랑의 에너지임을 알고 잘 돌보아 주어야 한다.

# 정리하기

## 2 기린식 분노 표현법

- Stop + 심호흡
  - 심호흡을 통해 몸을 이완시키면서 시간을 확보
- 비판적인 생각 - 자칼 메시지 인식
  - “내가 지금 화가나는 이유는 내가 나에게 ~~~라고 말하고 있기 때문이다.”
- 기대와 욕구/필요 선택하기
  - 화의 근원인 욕구/필요를 찾아내는 것
- 나의 느낌과 충족되지 못한 욕구/필요를 NVC로 표현
  - 관찰 - 분노를 유발한 자극물로서의 상대방의 행동
  - 느낌 - 내가 느끼는 감정(억눌린 화가 아니라 감정으로 표현)
  - 욕구/필요 - 충족되지 않는 나의 욕구
  - 요청 - 상대방이 내게 해 주기를 바라는 구체적이고 긍정적인 행동요청

# 정리하기

## 3 분노 자기공감

---

- ‘나는 ~에 대한 나의 욕구/필요가 충족되지 않았기 때문에 고통스러워하고, 불안하구나!’라고 내 마음을 공감
- 분노하는 나에 대한 자기공감