

## 20. 비난 받을 때 NVC



## 1 비난이란?



⇒ 남의 잘못, 결점을 책잡아  
나쁘게 말하는 것

## 1 비난이란?

비폭력 대화에서 말하는 **비난**

1 비난하는 자의 충족되지 못한  
**비극적** 욕구 표현

2 매우 보편적인 것

“일상적이며 일반적인 내용”

## 2 비난에 대처하는 방법

### 비난



- 냉정을 유지하기 어려움
- 비난 내용 인정 어려움

⇒ 자존심을 지키려 하는 특징을 보임

## 2 비난에 대처하는 방법

### 1 더 많은 정보를 구하라



많은 정보를 구하며 상대방의 말 경청

⇒ 나를 설명하는 유리한 위치 확보

비난 내용에 동의

⇒ 자신에 대한 유익한 정보 획득

## 2 비난에 대처하는 방법

### 1 더 많은 정보를 구하라

- 구체적인 내용을 질문함
- 구체적 내용에 대한 추측

**상대방의 지각에 대한 질문**

## 2 비난에 대처하는 방법

### 1 더 많은 정보를 구하라

- 말을 바꾸어 비난하는 사람의 생각을 쉽게 설명

상대방의 말에 공감

⇒ 비난, 비난의 강도 감소



## 2 비난에 대처하는 방법

### 1 더 많은 정보를 구하라

- 자신의 행동 결과에 대해 질문

비난의 이유 + 공감

⇒ 기대했던 바가 이루어지지 않음

## 2 비난에 대처하는 방법

### 2 비난하는 사람과 동의를 하라

⇒ 비판을 인정하고 받아들임

동의 = 수정? **No!**

언행 수정    자신의 선택

## 2 비난에 대처하는 방법

### 2 비난하는 사람과 동의를 하라

#### 동의를 하는 방법

📍 상대방이 옳다면 동의

📍 가능성에 동의

**“그럴 수도 있겠네요.”**

## 2 비난에 대처하는 방법

### 2 비난하는 사람과 동의를 하라

#### 동 의 하는 방법

📍 원칙에 동의 ⇒ 행동 유지 가능

📍 비난자의 인식에 동의

⇒ 비난의 진실, 가능성, 원칙에  
동의하지 못할 경우

### 3 ▶ 비난에서 빠져 나오기

조작적 비난

꺾아 내리는 비난

### 3 비난에서 빠져 나오기

#### 1 갈등의 내용에서 의사소통 과정으로 전환

“ 두 사람 사이에 무슨 일이 ”  
일어나고 있는가?

초점 전환

### 3 비난에서 빠져 나오기

#### 1 갈등의 내용에서 의사소통 과정으로 전환

- 높은 언성, 격해진 감정으로 의사소통 불가 경우
- 본래의 문제가 다루어지지 않는 경우

“나에게 이유 없이 화를 내고 있는데  
도대체 무슨 일인가요?”

### 3 비난에서 빠져 나오기

#### 2 갈등의 내용에서 의사소통 과정으로 전환

- 계속되는 비난 중지 효과
- 점잖게 말할 수 있게 함

당신이 무슨 말을 하는지 알겠어요.  
하지만 내 생각은 달라요



### 3 비난에서 빠져 나오기

#### 3 갈등의 내용에서 의사소통 과정으로 전환

⇒ 혼자만의 시간 갖기

- 신중하게 생각
- 적극적으로 대응
- 나의 반응을 준비할 시간을 가짐

### 3 비난에서 빠져 나오기

#### 3 갈등의 내용에서 의사소통 과정으로 전환

“점심부터 먹고 다시 이야기 합시다.”

“잠시 생각할 시간을 가져 봅시다.”

### 3 비난에서 빠져 나오기

#### 3 갈등의 내용에서 의사소통 과정으로 전환

⇒ 공격에 대해 반응하지 않음

**분노 방지**

- 자신을 보호함
- 폭력적인 과정으로 가는 것을 예방함

### 3 비난에서 빠져 나오기

#### 4 갈등의 내용에서 의사소통 과정으로 전환

상황에 대한 **나름의 평가 유지**

⇒ 상대의 비난 속 진실을 찾아봄

“ 주의 깊게 듣는 태도 필요 ”

### 3 비난에서 빠져 나오기

결과적으로 잘 다루지 못하는 경우

1 비난을 받아들이며 후퇴

고통 증가

⇒ 비난에 동의하지 않으며  
비난을 받아들임

### 3 비난에서 빠져 나오기

결과적으로 잘 다루지 못하는 경우

#### 2 비난에 반격

싸움 발생

⇒ 비난에 동의하지 않으며  
비난을 받아들임

### 3 비난에서 빠져 나오기

결과적으로 잘 다루지 못하는 경우

#### 3 자기 자신 정당화

인간관계 단절

⇒ 자칼 아웃 방식

- 상대에 대한 감정적 반응을 하지 않음