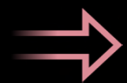


## 21. NVC 거절



## 1 거절이란



상대의 **요구, 제안, 선물,**  
**부탁**을 물리치는 것

“아니요.”

“그것을 하고 싶지 않아요.”

📍 상대방은 마음이 상하거나 상처를 받음

# 1 거절이란

인도 속담

“ 확실히 ‘아니오’라고 말할 수 있는  
능력은 서른 여섯 가지의 질병으로부터  
당신을 구한다.

거절을 하기 힘든 현실

## 1 거절이란

거절을 하기 힘든 여성

- 헌신과 희생의 이미지 사회화

💬 “욕구/필요가 없는 여자가 좋은 여자?”

# 1 거절이란

거절을 하기 힘든 남성

- 감정을 억누르며 살도록 교육받음

💬 “욕구/필요가 없는 남자가 좋은 여자?”

## 2 비폭력 대화에서의 거절

“ 상대가 거절하더라도 ”  
수락한 것과 같은 마음으로  
듣는 자세

거절도 공감으로 듣는 것

## 2 비폭력 대화에서의 거절

### 1 또 다른 선택



거절하는 것 외에 다른 것을 선택

... ‘개인적으로 ‘나’를 거절하는 것이 아니다’

... ‘아쉽다’



## 2 비폭력 대화에서의 거절

### 2 새로운 대화로의 초대



새로운 대화로의 초대

진정한 관계를 맺을 수 있게 함

💬 ‘그 자신을 위한 선택을 하고 있구나!’

➡ 서로의 마음이 연결되는 관계 형성

## 2 비폭력 대화에서의 거절

### 3 진정한 신뢰의 형성

“편하게 거절을 주고 받는 것”

솔직한 거절 관계

⇒ 수락을 할 시 진정한 마음의  
수락임을 인지

**‘진정한 신뢰 형성’**

## 2 비폭력 대화에서의 거절

### 4 단절 예방

거절을 어려워 하기에 찾아오는 **단절**



## 2 비폭력 대화에서의 거절

거절할 수 없는 부탁을 하는 사람

⇒ 멀어지는 관계

- 부탁이 부담스러워짐
- 주고 받는 기쁨을 잃게 됨

솔직한 거절

⇒ 돈독한 이해관계 형성

## 2 비폭력 대화에서의 거절

### 5 강요의 대가

강요

상대방이 요청을 받아들이는 것이  
죄책감, 두려움, 수치심에  
의한 것이라면?

- 우울감, 분노 발생
- 질병 야기

## 2 비폭력 대화에서의 거절

### 6 거절의 수용과 진실한 거절

#### 비폭력 대화의 핵심

“ 거절에 대한 수용과 진실한 거절 ”

## 2 비폭력 대화에서의 거절

### 6 거절의 수용과 진실한 거절



상대를 원하는 대로 움직이려는 마음

상대를 원하는 대로 설득하려는 마음

- 선택하고 싶은 것에 대해 솔직해짐
- 타인을 해치는 것 최소화

### 3 진실하게 거절하는 법

## 왜 거절이 힘든가?

💬 거절하지 못하게 하는 생각은 무엇?

💬 자신에게 하는 말은 무엇?

💬 우리의 욕구/필요는 무엇?



### 3 진실하게 거절하는 법

A “청소를 좀 도와줄래?”

B “나 지금 피곤하고 힘들어.”

### 3 진실하게 거절하는 법

돌봄

소통

협력

배려

지지

욕구/필요

외로움

짜증

당혹

실망

느낌

A “청소를 좀 도와줄래?”

B “나 지금 피곤하고 힘들어.”

### 3 진실하게 거절하는 법

A “청소를 좀 도와줄래?”

B “나 지금 피곤하고 힘들어.”

불편

괴로움

짜증

분노

느낌

보호

휴식

잠

인정

이해

욕구/필요

### 3 진실하게 거절하는 법

거절을 받는 사람

⇒ 자기 존재의 거절로 받아들임 추측

분노 ⇒ 나에게 책임이 있음

느낌의 원인은  
자극에 대한 나의 해석에 있음

### 3 진실하게 거절하는 법



상대의 욕구/필요를 충족하기 위한  
수단이나 방법에 대한 것

“이면의 욕구/필요를 말해라!”

### 3 진실하게 거절하는 법

1 상대의 욕구/필요가 무엇인지 이해

2 어떤 욕구/필요에 의한 거절인지 이해하도록 함

3 모두의 욕구/필요를 만족하는 요청

### 3 진실하게 거절하는 법

거절을 할 때!

- 기꺼이 서로의 거절 수용
- 주어진 한계 속에서 서로의 욕구/필요가 충족되는 해법 모색

마음을 연결하는 대화 가능