

# 정리하기

## 1 상담이 필요한 마음의 상태

---

- 마음이 건강하지 못할 때 상담이 필요
- 마음 건강의 3요소: 수용, 몰입과 실천, 이완
- 상담이 필요한 마음: 상처, 괴로움, 미움, 외로움
  - 상처: 욕구/필요 훼손, 좌절된 경험에 대한 자칼식 기억
  - 괴로움: 고통 통제하거나 피하려는 마음
  - 미움: 적대적 이미지와의 내적 갈등과 집착
  - 외로움: 자기 소외, 단절. 자칼식 자기연민

# 정리하기

## 2 비폭력 대화 상담의 효과

---

- 상처로부터 회복
- 괴로움으로부터의 해방
- 미움에서 화해 가능
- 자기소외와 단절에서 연결성 회복
- 집착하는 마음으로부터 놓여남
- 마음의 기능을 회복

# 정리하기

## 3 비폭력 대화 상담의 과정

---

- 내담자 공감: 내담자의 말을 듣고 욕구/필요를 찾아줌
- 상담사가 상대방의 역할을 하며 기린의 귀로 듣기
- 내담자가 상대방 이해하기: 상담사와 역할을 바꿔봄
- 축하와 애도