

28. NVC 감사



1 감사란

감사의 영향력

1 행복해 집니다.

'감사'할 때 일어나는 신체적인 변화

- 긍정적인 감정을 느끼게 하는 뇌 좌측의 전두피질이 활성화
- 스트레스가 감소하고 행복감 증가

1 감사란

감사의 영향력

2 연결감, 안정감이 생깁니다.

감사를 주고받을 때

⇒ 다른 사람과 연결되어 있는 것을
느끼고 안정감

⇒ 원활한 의사소통과 교감

1 감사란

감사의 영향력

3 성과가 좋아집니다.

“ 감사하는 사람이
매사에 적극적이고 열정적이면서도
여러 분야에서 좋은 성과를 낸다.
- 로버트 에몬스 - ”

1 감사란

감사의 영향력



- 스트레스 감소
- 행복한 마음
- 다른 사람들과 연결
- 좋은 성과

삶을 소외시키는 감사?

2 삶을 소외시키는 감사

“당신은 훌륭합니다.”, “넌 좋은 친구야.”
“고마워. 넌 착한 아이야.”

- ⇒ 불편한 느낌을 들기도 함
- ⇒ 평가하는 내용이 포함됨

3 NVC 감사 표현하기

NVC 감사

축하의 방식으로 감사를 표현할 것을 강조

서로 기쁨을 나누기 위해서 표현

자신이 상대방에게 기여할 수 있는 것을
기뻐하고 축하

3 NVC 감사 표현하기

1) NVC감사의 3요소

1

나의 만족/행복에 기여한
상대방의 행동을 **관찰**한 내용

2

상대방의 행동으로 나의 욕구/필요가
충족되어 생긴 유쾌한 **느낌**

3

상대방의 행동으로 충족된 나의
욕구/필요

3 NVC 감사 표현하기

1) NVC감사의 3요소

예 1. 딸이 아침에 식사준비를 하고 설거지
까지 한 것을 보고

감사(-)

“역시 첫째딸은 살림밀천이라더니,
설거지까지 해 놓다니, 고마워!”

3 NVC 감사 표현하기

1) NVC감사의 3요소

NVC감사(+)

📍 “네가 아침을 짓고 설거지까지
한 것을 보니(관찰),
나는 정말 기쁘고 고마움을 느낀단다.(느낌)
관심과 지지가 필요했던 나의 마음이
채워졌기 때문이야.”(욕구/필요)

3 NVC 감사 표현하기

1) NVC감사의 3요소

예 2. 아내가 부대찌개를 맛있게 했을 때

감사(-)

“맛있는데. 제법이야.”

3 NVC 감사 표현하기

1) NVC감사의 3요소

NVC감사(+)

📍 “이 부대찌게 해줘서(관찰)
정말 고마워.(느낌)
마침 얼큰하고 입맛 당기는 걸 먹고
싶었거든.(욕구/필요)”

3 NVC 감사 표현하기

1) NVC감사의 3요소

예 3. 진행계획표를 만들었을 때

감사(-)

“훌륭해요. 수고 했어요.”

3 NVC 감사 표현하기

1) NVC감사의 3요소

NVC감사(+)

- “진행 계획표를 만들어 주어서(관찰)
고맙군요.(느낌)
일을 어떻게 진행하면 좋을지
감을 잡고 싶었거든요.(욕구/필요)”

3 NVC 감사 표현하기

2) 감사와 칭찬을 하기 어려운 이유

1 무엇이 잘 되었는가 보다 **무엇이
잘 못되었는가에 주목**하는 경향

2 너무 지치거나 **공감 받지 못한** 아픔과
두려움이 있을 때, 감사하고 축하하는
마음이 눌러있기 때문

3 NVC 감사 표현하기

2) 감사와 칭찬을 하기 어려운 이유

3

내 마음을 상대방이 알고 있을 거라고
추측하기 때문

4

감사와 칭찬으로 나를 조정하려는 의도를
많이 경험했기 때문

3 NVC 감사 표현하기

2) 감사와 칭찬을 하기 어려운 이유

5

오히려 상대방이 무안해 할까 봐
걱정하기 때문

6

말로는 다 표현하지 못할 만큼 마음이
너무 크다고 생각하기 때문

3 NVC 감사 표현하기

2) 감사와 칭찬을 하기 어려운 이유

7

새삼스러운 말을 하면 **어색하고
쑥스럽다고** 생각하기 때문

4 NVC 감사 받기

감사하는 말을 들을 때 ➡ 공감의 태도



4 NVC 감사 받기

자만

- “당연하죠!”
- 감사와 칭찬이 나의 우월함을 인정해주는 것으로 여기는 마음
- 자칼식 반응

4 NVC 감사 받기

거짓 겸손

- “아, 아무 것도 아닌 걸요.”
- 겉으로는 겸손한 것 같지만
속으로 상대방의 감사의 말을 무시하는
마음 태도
- 자칼식 반응

4 NVC 감사 받기

공감적 경청으로 감사 받아들이기

- ☞ 상대방이 나의 어떤 행동에 감사하는가?
- ☞ 나의 행동에 대한 상대방의 느낌은 무엇인가?
- ☞ 상대방에게 충족된 욕구/필요는 무엇인가?

4 NVC 감사 받기

감사와 칭찬에 대한 답례

... 상대방의 감사표현에 대한 나의 느낌

... 상대방에게 도움을 주며 충족된
나의 욕구/필요를 표현

“도움을 드리고 싶었는데 저도 기쁩니다.”

4 NVC 감사 받기

예

A: 엄마 선물 고마워요.

B: 선물이 마음에 드는구나.

그 장난감 가지고 놀면 재미있을 것 같니?

A: 네, 이 장난감 재미있을 것 같아요.

B: 그래, 너에게 즐거움을 주고 싶었는데,
그렇다니 엄마도 기쁘구나!

4 NVC 감사 받기

감사와 칭찬을 편한 마음으로 **받아들이기 어려운 이유**

1

“내가 한 것이 감사를 받을
자격/가치가 있는가?” 하는 우려

2

감사를 통해 표현되는 나에 대한
기대가 부담스러워

4 NVC 감사 받기

감사와 칭찬을 편한 마음으로 **받아들이기 어려운 이유**

3

감사와 칭찬 속에 다른 의도가
있는 것을 자주 경험했기 때문

NVC로 감사하는 마음을 솔직히
표현하고, 공감하면서 듣는 것

“ 감사합니다. ”

자칼들이 가득한 세상을 바꾸는 것은
기린의 감사