■ NVC1(비폭력대화)

정기교육

구분	대상	시간	수강료	개강빈도	내용
NVC1	비폭력대화를 처음 배우시는 분	3시간*6주/주말/집중 18시간 내외	20만원	매월2~3강	1. NVC 기본모델(관찰, 느낌, 욕구, 부탁) 2. 솔직한 자기표현(Expressing Honestly) 3. 공감(Empathy) 4. 네가지 선택(4 Ears) 5. 감사(Gratitude)
NVC2	NVC1을 수강하신 분	3시간*8주/주말/집중 24시간 내외	28만원	매월1강	1. 자기공감 2. 분노(Anger)를 온전히 표현하기 3. NVC 댄스(Dance Floor) 4. 공감(Empathy) 5. 거절("No")하기와 듣기 6. 내면의 강요를 선택으로 바꾸기 7. 감사(듣고 싶었던 감사)
NVC3	NVC2 이상 수강하신 분	3시간*8주/주말/집중 24시간 내외	30만원	분기별1강	1. 4코너 2. 인정듣기 3. Need에 기반한 부탁 4. 두려운 진실(Scary Honesty)표현하기 5. 지배체제(Power over/under)에서 파트너체제(Power with)로 6. NVC상담 7. NVC중재

1. NVC란?

NVC는 Nonviolent communication의 약자로 비폭력대화로 번역된다. 때로는 연민의 대화(Compassionate Communication)로 부르기도 한다. 여기서 말하는 비폭력은 간디가 사용한 것과 같은 뜻으로 쓴다. 곧, 우리 마음 안에서 폭력이 가라앉고 자연스러운 본성인 연민으로 돌아간 상태를 가리켜 말하는 것이다. 우리가 전혀 폭력적이지 않다고 생각하면서 말할 때도 종종 본의 아니게 자기 자신이나 다른 사람에게 상처를 입히고 마음을 아프게 한다. NVC는 우리가 날 때부터 지닌 연민이 우러나는 방식으로 다른 사람들과 유대관계를 맺고, 우리 자신을 더 깊이 이해하는데 도움이 되는 구체적인 대화방법 (말하기와 듣기)이다. NVC는 견디기 어려운 상황에서도 인간성을 유지할 수 있는 능력을 키워주는 대화(커뮤니케이션) 방법이다.

NVC는 마셜 로젠버그 박사에 의해 고안되었다. 그는 조용할 날이 없고 반 유대적인 미국의 디트로이트 지역에서 유대인으로 자라면서 충돌의 해결에 대해 예리한 관심과 그가 접했던 폭력에 대한 평화로운 대안을 제공하는 새로운 형태의 대화를 개발했다. NVC는 즐거운 마음으로 서로 주고받는 것을 기뻐하는 게 우리의 본성이라는 믿음에 기반하고 있다. 로젠버그 박사는 인간이 자신의 본성인 연민으로부터 멀어져, 서로 폭력적이고 공격적으로 행동하게 되는 까닭은 무엇일까? 그리고 이와 달리 어떤 사람들은 견디기 어려운 고통 가운데서도 어떻게 연민하는 마음을 유지할 수 있는가? 라는 의문에 천착한 결과, 다른 사람들과 자연스레 연민이 우러나는 유대관계를 맺는 데 도움이 되는, 구체적인 대화방법 (말하기와 듣기)을 개발하게 되었다.

NVC는 우리가 우리 자신을 표현하고, 다른 사람의 말을 듣는 방법을 재구성하도록 이끌어

준다. NVC를 익히면 습관적이고 즉각적인 반응을 보이는 대신 자신이 무엇을 관찰하고 느끼고 원하는가를 의식하면서 이를 바탕으로 정직하고 명확하게 자신을 표현할 수 있게 된다. 뿐만 아니라 다른 사람의 이야기 역시 경청하면서 정중하고도 솔직한 관심을 보이게 된다. 그 형식은 간단하다. 하지만 아주 효과적인 변화를 불러일으키는 힘이 있다.

NVC로 우리는 외부의 비판이나 평가를 들었을 때 습관적으로 보이는 반응, 곧 변명하며 물러나거나 반격하는 행동 양식을 탈피할 수 있다. 우리 자신이나 상대방을 떠나서 우리의 의도와 인간관계를 여러 측면에서 비추어 보게 되어, 저항하거나 방어하는 태도, 또는 공격하거나 폭력적으로 반응하는 경우가 많이 줄어든다. 분석이나 비판을 하기보다는 우리가 무엇을 관찰하고, 그에 대하여 어떻게 느끼며 무엇을 원하는가를 명확히 이해하는데 초점을 둘 때, 우리가 가지고 있는 연민의 깊이를 인식하게 된다. 다른 사람뿐만 아니라 나 자신의 내적인 대화도 경청함으로써 존중, 배려와 공감하는 마음을 기르게 되므로 진심으로 서로 주고받기를 원하는 마음이 자연히 생긴다.

내가 NVC로 대화한다고 해서 상대방도 NVC 대화법을 이해해야 한다거나, 내게 우호적으로 대하려는 마음을 가져야만 하는 것은 아니다. 만약 우리가 NVC 기본 원리에 입각하여 오로지 연민의 마음으로 대화하는 데 관심의 초점을 두고, 그것이 우리의 유일한 동기라는 것을 사람들이 이해하도록 모든 노력을 기울인다면, 언젠가 사람들은 우리와 함께 자연스럽게 서로 연민을 가지고 대화할 수 있게 될 것이다. 우리가 NVC의 기본원리와 대화 방법에 충실할 때 이러한 연민은 필연적으로 생겨난다. NVC를 통해 우리는 자신을 표현하는 방식을 바꿔서, 우리 의식의 네 가지 영역-곧, 우리가 무엇을 관찰하고, 느끼고. 필요로 하고, 우리 삶을 풍요롭게 하기 위해 무엇을 부탁하는가-에 집중해 자신을 표현하거나 다른 사람의 말에 귀 기울이는 법을 배우게 된다.

2. NVC 모델: NVC의 네 가지 요소와 두 가지 측면

1) NVC의 네 가지 요소

서로 마음으로 주고받는 대인관계를 맺기 위해서는 NVC 모델의 네 가지 요소에 우리의 의식의 빛을 비추어야 한다.

첫째, 관찰 (observation)

어떤 상황에서 있는 그대로, 실제로 무엇이 일어나고 있는가를 관찰한다. 나한테 유익하든 그렇지 않든 상대방의 말과 행동을 있는 그대로 관찰하는 것이다. 상대방의 행동을 내가 좋아하느냐 싫어하느냐 여부를 떠나, 판단이나 평가를 내리지 않으면서 관찰한 바를 명확하게 그대로 말하는 것이다. 관찰에 평가를 섞으면 듣는 사람은 이것을 비판으로 듣게 되고, 우리가 하는 말에 저항감을 느끼기 쉽다.

예) 관찰 - “내 말이 끝나기 전에 네가 전화를 끊었을 때…”
평가 - “네가 무례하게 행동할 때…”

둘째, 느낌 (feeling)

그 행동을 보았을 때 어떻게 느끼는가를 말한다. 아픔, 무서움, 기쁨, 즐거움, 짜증 등의 느낌을 표현하는 것이다. 느낌을 명확하고 구체적으로 표현할 수 있는 어휘를 활용함으로써,

우리는 좀더 쉽게 유대관계를 맺을 수 있다. NVC에서는 실제 우리의 느낌을 표현하는 말과, 우리의 생각/평가/해석을 나타내는 말을 구별한다. 보통 우리는 “느낀다”는 말을 많이 쓰지만, 실제로는 느낌보다는 생각을 표현하는 경우가 많다. 예를 들어 “나는 무시당하고 있다고 느낀다”는 우리의 느낌이 아니라, 다른 사람의 행동에 대한 나의 해석을 드러내는 말이다.

셋째, 필요/욕구 (need)

자신이 포착한 느낌이 내면의 어떤 욕구와 연결되는지를 말한다. NVC는 다른 사람의 말이나 행동이 우리의 느낌을 불러일으키는 자극이 될 수 있어도, 결코 우리 느낌의 원인이 아니라는 인식을 새롭게 해준다. 우리가 갖게 되는 느낌은 당시 나의 필요와 기대에 따른 것이기도 하지만, 다른 사람의 언행을 받아들이는 우리 자신의 마음 자세에 달린 것이기도 하다. NVC의 세 번째 요소는 우리 자신의 느낌을 불러일으키는데 영향을 주는, 우리 내면의 선택에 대한 책임을 우리 스스로가 지도록 한다. 다른 사람을 탓하기보다는 자신의 욕구와 희망, 기대, 가치관이나 생각을 인정함으로써 우리는 자신의 느낌에 대해 책임을 진다.

“나는 ~이 필요하기 때문에 나는 ~을 느낀다”는 표현으로 바꾸면 자신의 책임에 대한 인식을 깊게 할 수 있다.

예) “네가 음식을 남기면 엄마는 실망한단다.” -> “엄마는 네가 튼튼하고 건강하게 자라기를 바라기 때문에 네가 음식을 남기면 실망한단다.”

하지만, NVC에서는 한 걸음 더 나아가 ‘나’에게 자신이 무엇을 원하는지, 곧 자신의 어떤 욕구나 기대, 희망, 가치관이 충족되지 못했는가를 확인하도록 권한다. 우리가 자신의 욕구와 느낌을 잘 연결하면 할수록, 우리는 다른 사람들에게서 연민의 반응을 보기가 쉬울 것이다. 대부분의 사람들은 비난처럼 들리는 이야기를 들으면 자기 방어에 나서거나, 저항이나 반격을 하게 된다. 때문에 다른 사람들의 공감을 얻기 원할 때, 다른 사람의 행동을 비판하거나 분석함으로써 자신의 욕구를 표현하면 도리어 역효과를 거둔다. 대신 우리 느낌을 좀 더 직접적으로 욕구와 연결하면 상대방은 우리 욕구에 긍정적으로 반응하기 더 쉬울 것이다. 사람들이 상대방을 탓하기보다 자신들이 서로에게 무엇을 원하는 가를 말하기 시작하는 순간부터 모두의 욕구를 충족할 수 있는 방법을 찾을 가능성이 매우 커진다.

넷째, 요청/부탁 (request)

내 삶을 더 풍요롭게 하기 위해서 다른 사람이 해주길 바라는 것을 표현하는 것이다. 막연하고 추상적이거나 모호한 말을 피하고, 우리가 원하지 않는 것보다 우리가 원하는 것을 말함으로써 긍정적인 행동을 부탁하는 것이 중요하다.

2) NVC의 두 가지 측면

첫째, 위의 네 가지 요소를 솔직하게 표현하기

NVC는 위의 네 가지 정보를 말이나 다른 방법을 통해 명확하게 표현하는 것이다.

둘째, 네 가지 요소를 공감하기

NVC의 다른 한 측면은 상대방에게서 똑같은 네 가지 정보를 받아들이는 것이다. 우선 상대방이 무엇을 관찰하고, 느끼고, 바라는가를 분별하고, 그들의 부탁을 통해 무엇이 그 사람의 삶을 더 풍요롭게 할 수 있는지를 알아내는 것이다. 이 같은 방식으로 자기 의사를 표현하고, 다른 사람들도 그렇게 하도록 도우면서 대화의 흐름을 이어간다면 자연스럽게 연민이

생겨날 것이다. 곧 나는 무엇을 관찰하고, 느끼고 필요로 하는가, 그리고 내 삶을 풍요롭게 하기 위해 무엇을 부탁하는가. 당신은 무엇을 관찰하고, 느끼고, 필요로 하며, 당신의 삶을 풍요롭게 하기 위해 무엇을 부탁하는가.