

## 비폭력 대화(일상에서 쓰는 평화의 언어, 삶의 언어)

마셜 B 로젠퍼그 지음 / 캐서린 한 옮김

### 저자 소개 마셜 로젠퍼그

국제적 평화단체인 CNVC의 설립자이자 교육책임자. 1934년 오하이오 주 캔턴에서 태어나 디트로이트에서 정장, 1961년 위스콘신 대학에서 임상심리학 박사학위를 받음.

1960년대 미국 연방정부의 재정지원으로 이루어진 학교통합 프로젝트에서 중재와 의사소통 방법을 가르치면서 처음으로 NVC 교육 시작. 전 세계 70개국이 넘는 지역에서 교육자, 의료분야 종사자, 기업관리자, 변호사, 군인, 수감자, 교정당국, 경찰, 성직자, 정부관리, 그리고 수많은 개인과 가족들에게 NVC의 실천을 지원하고 활동을 벌이고 있다.

### 저자의 두 가지 의문

무엇 때문에 우리는 본성인 연민으로부터 멀어져 서로 폭력적이고 공격적으로 행동하게 되었을까?

이와 달리 어떤 사람들은 견디기 힘든 고통 가운데에서도 어떻게 연민의 마음을 유지할 수 있는가?

연민에 머무를 수 있는 능력에 영향을 주는 요소들을 연구, **우리가 쓰는 언어가 얼마나 큰 역할**을 하는지 알게 됨.

연민이 우러나는 유대관계를 맺는 데 도움이 되는 구체적인 대화 방법 고안. -비폭력 대화

**비폭력대화(Nonviolent Communication, NVC)** : 마음에서 우러나와 줄 수 있도록 우리를 이끌어주는 소통 방법. 우리 마음 안에서 폭력이 가라앉고 자연스럽게 본성인 연민으로 돌아간 상태를 가리키는 것. 이 대화방법을 '**연민의 대화(Compassionate Communication)**' 라고 함.

### NVC 모델

서로 마음으로 주고받는 대화를 이루기 위해서 다음 네 가지에 우리 의식의 초점을 둔다

- (1) 어떤 상황에서 실제 일어나고 있는 그대로 관찰한다. 그 방법은 상대방의 말과 행동을 내가 좋아하느냐 싫어하느냐를 떠나, 판단이나 평가를 내리지 않으면서 관찰한 바를 명확하고 구체적으로 말하는 것
- (2) 그 행동을 보았을 때 어떻게 느끼는가(느낌)를 말한다. 가슴이 아팠다, 두려웠거나 기뻤다, 즐겁고 짜증난다 등.
- (3) 자신이 알아차린 느낌이 내면의 어떤 욕구와 연결되는지를 말한다.
- (4) 우리 삶을 풍요롭게 하기 위해 구체적인 행동을 부탁한다.

## NVC의 두 가지 측면

- (1) 네 가지 요소로 솔직하게 말하기
- (2) 네 가지 요소로 공감하며 듣기

NVC는 깊이 듣고, 존중하고, 공감하는 자세를 길러주고 진정으로 서로 주고 싶은 마음이 생기게 한다. 깊이 있는 인간관계를 위해 사용, 정치 분야에도 활용, 세계적인 분쟁 상황에서 갈등 중재.

## 연민을 방해하는 대화

### 도덕주의적 판단

#### 삶을 소외시키는 대화

내가 좋아하기 않거나 이해할 수 없는 사람, 또 내 가치관과 맞지 않는 행동을 보았을 때 그 사람들의 행동을 보았을 때는 그 사람이 잘못됐다는식의 반응을 보인다. 다른 사람들을 이렇게 판단이나 분석하는 것은 우리 자신의 가치관과 욕구의 비극적인 표현이라고 나는 믿는다. 이것이 비극적인 이유는 이런 식으로 자신의 가치관과 욕구를 표현하면, 우리가 걱정하는 행동을 하는 바로 그 사람들이 우리에게 거부감을 거쳐 방어와 저항을 하게 되기 때문이다.

주의할 것은 ‘가치판단’과 ‘도덕주의적 판단’을 혼동하지 않는 것. 가치판단은 우리가 살아가는데 무엇이 우리의 욕구를 충족하는 데 가장 바람직한 방법이라고 믿는지를 보여준다. 우리의 가치판단과 맞지 않는 행동과 그런 행동을 하는 사람들에 대하여 우리는 ‘도덕주의적 판단’을 내린다(p. 40).

## 비교하기

자신의 삶을 정말 불행하게 만들고 싶다면 자기 자신을 다른 사람과 비교하라.

## 책임을 부정하기

삶을 소외시키는 대화 방법은 우리 각자 자신의 생각, 느낌, 행동에 책임이 있다는 의식을 흐리게 한다.

- 막연하고 일반적인 이유 ‘다들 가니까 나도 대학에 간다’
- 상황, 진단, 개인적 또는 심리적 내력 ‘나는 알코올 중독자라서 술을 마신다’
- 다른 사람의 행동 ‘아이가 찻길로 뛰어들어서 아이를 때렸다’
- 권위자의 지시 ‘상사가 시켜서 고객에게 거짓말을 했다’
- 내규, 규칙, 규정 ‘학교 규칙에 따라서 나는 너에게 정학 처분을 내릴 수밖에 없어’

## 듣기 힘든 말을 들었을 때: 네 가지 선택

### (1) 비난과 비판을 개인적으로 받아들이는 것

다른 사람의 판단을 그대로 받아들이면서 자신을 비난하는 것-죄책감, 수치심, 그리고 자존감에 큰 손상을 입힐 수 있다.

### (2) 상대방의 잘못을 찾아 비난하는 것

분노를 느끼게 됨

### (3) 자신의 느낌과 욕구에 의식의 빛을 비추는 것

자신의 느낌과 욕구에 초점을 맞추면 ‘마음이 아픈’ 느낌은 자신의 노력을 알아주었으면 하는 욕구에서 비롯되었다는 것을 깨닫게 된다.

### (4) 상대방이 지금 표현하고 있는 느낌과 욕구에 우리 의식의 불을 비추는 것

‘당신이 원하는 것에 좀 더 배려를 받기 원했기 때문에 실망하셨어요?’

다른 사람들을 비판하고, 비난하고, 분석하고, 해석하는 것은 자신의 욕구를 돌려서 표현하는 것이다.

사람들이 상대방을 탓하기보다 자신들이 원하는 것을 말하기 시작하는 순간 서로의 욕구를 충족할 수 있는 방법을 찾을 가능성이 훨씬 커진다는 것이다.