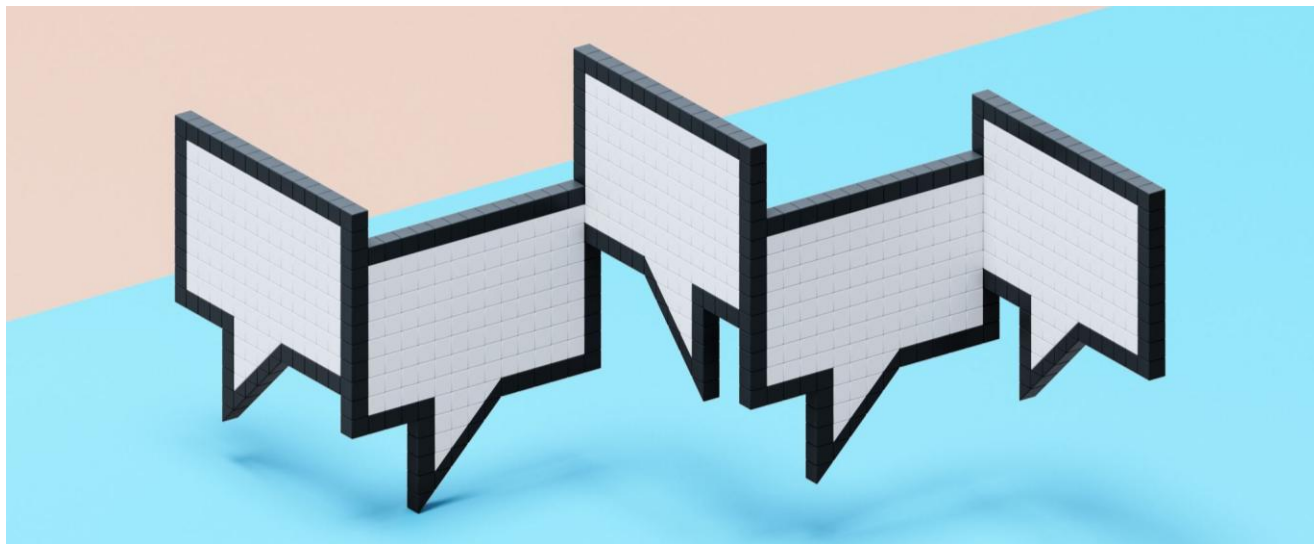


관계의 문을 여는 소통의 기술

다섯 번째 시간



매력의 요인

매력의 요인(5가지)

① 신체적 외모

- 다른 사람과 상호작용을 유발하는 첫번째 요인
- 신체적 매력에 대한 평가는 매우 빨리 이루어짐
- 외모는 관계의 초기단계에서는 영향을 미치나 시간이 갈수록 그 효과가 감소함.



매력의 요인(5가지)



② 근접성

- 지리적, 물리적인 근접성을 의미

[대학교 실험] 서로 모르면서 수업을 함께 들은 학생은 수업을 따로 들은 학생들에 비해 서로 이메일을 교환할 확률이 140배 높음

- 한 강좌 내에서도 멀리 앉은 학생보다 옆이나 같은 열에 앉은 학생에 대한 친밀감이 훨씬 높았음

- **단순노출효과:** 어떤 대상을 자꾸 보기만 해도 그에 대한 호감도 증가

→ 익숙한 것에 대한 불안과 경계심이 줄기 때문. 잦은 노출로 인한 친숙성이 매력을 증가

- 근접성은 다른 사람과 상호작용할 기회를 제공

매력의 요인(5가지)



③ 유사성

- 나와 비슷한 사람에게 더 큰 호감을 느낌.

[실험] 40쌍의 스피드 데이트 커플은 대명사, 관사, 전치사, 조동사와 같은 기능어를 비슷하게 사용할 수록 서로에 대해 이성으로서 관심을 더 많이 가짐.

- 사실상 비슷한 정도를 나타내는 **실제 유사성** 보다는 **지각된 유사성(비슷하다고 주관적으로 생각하는 정도)**이 매력지각에 더 큰 영향을 미침.

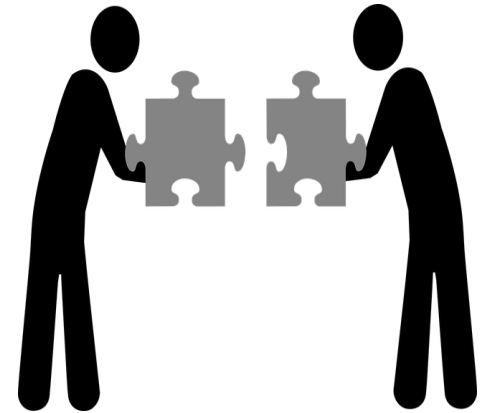
매력의 요인(5가지)

④ 상보성

- 서로 다른 유형의 행동이 잘 맞는 것.

예) 여행할 때 한쪽은 아이디어를 제시하고, 상대방이
신중하게 계획짜서 실행

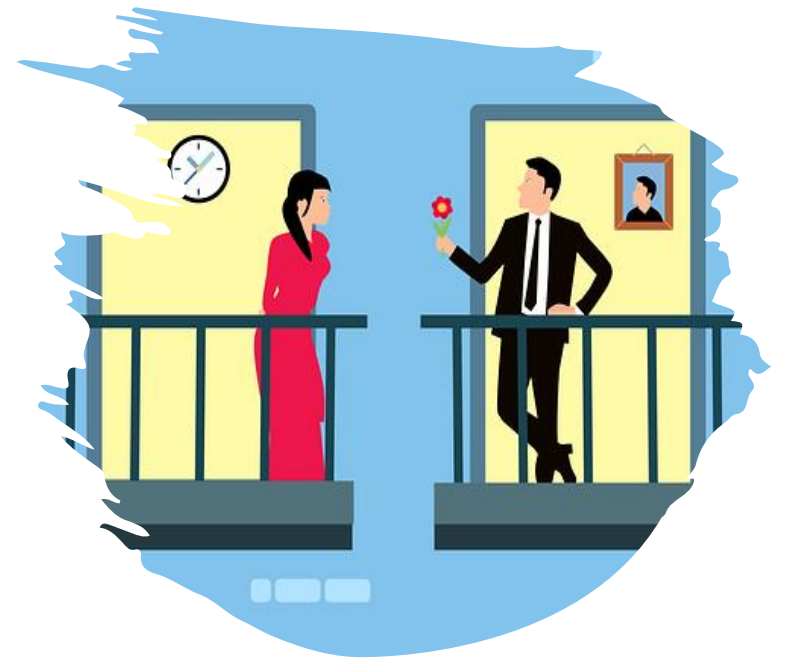
- 상보성은 특히 “두 사람의 관계가 서로 달성하고자 하는
목표가 동일하다는 유사성에 기초할 때 ” 매력의 요인으로 작용함.



매력의 요인(5가지)

⑤ 상호성

- 나를 좋아해주는 사람을 좋아함.
- 자아존중감이 낮은 사람은 특히 상호성이 중요.
- 두사람 사이의 호감은 매우 상호적이어서, 우리가 상대방을 특별히 좋아하면 그 사람도 나를 특별히 좋아할 가능성이 높음.



관계의 깊이를 더해주는

공감

공감

- 다른 사람의 입장에 서서 **같은 시각으로 상황**을 바라보는 것
- 다른 사람이 **무엇을 느끼고 있는지 이해하고, 그것을 인정**하는 것.
- 더불어, **다른 사람의 감정과 생각을 파악하여 그에 맞는 반응**을 적절하게 할 수 있는 능력.
- 사람들은 자신의 의견이 상대방에게 충분히 전달되어 공감을 받았다고 느낄 때에야
 비로소 자신의 생각을 되돌아보고 변화시킬 수 있음
- 원활하고 깊이 있는 대화를 위해 필수적인 것: 공감

공감의 힘

- 옛말에 쓰러지는 소에게 낙지를 주면 소를 일으킨다는 말이 있음.
- 사람이 저런 정도의 상처를 받고는 도저히 일어날 수가 없다. 너무나도 참혹하고, 힘든 일을 겪어 도대체 살수가 없다.
- 그런 상황에서 주저앉아 있는 사람에게 일어나게 만드는 힘 바로 **공감**



우리가 공감과 혼동하는 것

동정

- 동정은 남의 고통과 어려운 처지에 대해 딱하고 가엾게 여기는 것.
- 동정은 고통을 겪고 있는 주체의 아픔을 이해하는 것처럼 보이지만, **철저히 타자화** 함(고통을 겪는 사람을 연민하지만, 그 아픔에는 개입하지 않음)
 - ▶ 동정이 지나쳐 '상대의 존재자체'에 대한 동정으로 이어지면 상대에게 오히려 깊은 상처가 됨.
- **공감은 고통을 겪는 사람의 입장에서 세상을 바라보고 생각하는 것(상대의 경험을 무비판적으로 이해하는 것)**

동감

- 상대와 비슷한 경험·감정을 떠올리며 공감하는 모습을 보여주는 것(마치 내가 상대와 똑같은 감정, 똑같은 생각을 느낀다는 듯이)
- "나도 그런 적 있어. 네 마음 뭘지 알아."
→ 하지만 여전히 '나의 경험'을 기준으로 이해하는 방식임

감정이입

- 상대의 감정을 마치 내 것처럼(타인과 구별없이) 느끼며 대신 표현하는 것
- "네가 너무 힘들어 보여 내가 다 눈물이 나네."
- **공감은 나와 다른 사람을 구별하며 그가 느끼는 것과 비슷한 감정을 헤아려보는 정서적인 반응**

공감력 테스트

- 베프가 나에게 다음과 같은 말을 했다고 가정해보자.

“난 인생의 낙오자야. 지금까지 해 놓은게 아무것도 없어.”

나라면 어떤 공감의 대답을 해줄 것인가?

공감력 테스트

“난 인생의 낙오자야. 지금까지 해 놓은게 아무것도 없어.”

- ① 너 우울증 초기 인 것 같은데... 상담 좀 받아봐.
- ② 그 나이 때는 다 그런 생각하는거야. 나도 그랬어.
- ③ 너도 그러니? 나도 요즘 되는 일이 하나도 없어서 죽고싶다 정말
- ④ 낙오자라니 무슨 소리야? 네가 해 놓은게 얼마나 많은데.
- ⑤ 너무 슬퍼하지마. 기운내서 이 상황을 다르게 한번 보자.

공감을 방해하는 장애물

① 상대방을 마음대로 판단(진단)하고, 해결책을 제시하는 것

예시1) 너 우울증 초기 인 것 같은데... 상담 좀 받아봐

➤ 상대방을 우울증이라고 마음대로 판단, 이에 더해 상담이란 해결책 제시

- 상대방을 도와주고 싶은 마음에 해결책을 먼저 제시하는 경우 많음.
- 해결책을 제시해준다는 측면에서 상대방에게 도움이 될수도 있겠지만,
공감을 해주지 않고, 해결책만 먼저 제시하는 것은 상대방의 마음을 다치게 할 수 있음.

공감을 방해하는 장애물

② 충고나 조언을 해주는 것(가르치려 들기)

예시 2) 그 나이 때는 다 그런 생각하는거야. 나도 그랬어.

- 상대방이 자신보다 나이가 어린 경우, 공감의 표현으로 충고나 조언을 하는 경우가 많음.
예) “이건 네게 정말 좋은 경험이니깐 여기서 ~~을 배워.,” “내 생각에 너는 ~~해야 해.”
- 충고와 조언도 어떤 경우에는 필요하지만, 상대방의 마음을 알아주는 공감이 선행되어야 충고와 조언도 훨씬 효과를 발휘할 수 있음.

공감을 방해하는 장애물

③ 화제를 전환, 자기얘기

예시 3) 너도 그러니? 나도 요즘 되는 일이 하나도 없어서 죽고싶다 정말.

- 얼핏보면 공감처럼 보일 수 있음. 그러나 잘 살펴보면, 이 반응은 상대방의 이야기를 들으려고 하지 않고, **화제를 전환해서 본인 얘기를 하는 것**. 예) 그 말을 들으니 생각나는데
- 이렇게 대화를 하다보면 서로 신세한탄만 하게 되고, 찝찝함만 남게 됨(기운 빠짐).
- 상대방이 힘들어하는 걸 먼저 충분히 들어준 뒤 나의 이야기를 해도 늦지 않음.

공감을 방해하는 장애물

④ (상대방의 말) 바로잡기

예시 4) 낙오자라니 무슨 소리야? 네가 해 놓은게 얼마나 많은데.

- 상대방이 너무 안쓰러우니까 위로도 해주고 싶고, “그건 네가 잘못 생각하고 있는거야.”라고 얘기를 해주고 싶어서 이런 반응이 많이 나옴.
- 정말 상대방의 말이 틀렸다고 하더라도 지금 이렇게 내가 낙오자라고 느끼는 마음 상태에서는 이런 위로가 전혀 도움이 되지 않음.

★ 왜 그 상대방이 본인이 낙오자라고 생각하는지 **그 마음을 먼저 들어주는게** 중요함

공감을 방해하는 장애물

⑤ 상대방의 감정 수용하지 않기

예시 5) 너무 슬퍼하지마. 기운내서 이 상황을 다르게 한번 보자.

- 얼핏보면, 위로라고 생각될 수 있지만 '슬퍼하지 마'라는 반응자체가 **상대방의 감정을 수용해주는 반응이 아님.**
- "슬퍼하지마.", "슬퍼할 필요 없어."는 상대의 반응(감정)이 잘못됐다는 의미.
- ★ 상대방이 그렇게 느낄 수 밖에 없는 **그 이유를 충분히 알아주고**, 그 **상대방의 감정을 충분히 수용**해주어야만 상대방이 그 상황을 다르게 볼 수 있는 힘이 생기게 됨.

앞선 다섯개의 반응을 할 바에는
그냥 아무 말도 하지 않고,
묵묵히 들어주는 게
더 도움이 될 수 있음



충조평판 지양하기

(정혜신, 당신이 옳다)

충고/조언/평가/판단 만 확실히 피하자!

- 사람간 소통을 막고 시작조차 못하게 하는 가장 큰 걸림돌
- 특히 속마음을 이야기 하는 사람에게 “충. 조. 평. 판”을 하면 그 사람
말에 다시 비수를 꽂을 수 있다



즉, 누군가 고통, 상처, 갈등을 이야기할 때는 충.조.평.판을 먼저 하지말자!

- “충조평판은 고통에 빠진 사람의 상황에서 고통은 제거하고 상황만 인식할 때 나오는 말이다. 고통 속 상황에서 고통을 제거하면 그 상황에 대한 팩트 대부분이 유실된다. ”(p.106)

공감하는 사람의 바람직한 자세

<https://www.youtube.com/watch?v=cus-bOApQug>



공감을 잘하는 핵심Tip

공감의 핵심은

느낌(감정) 과 **욕구**(무엇을 바라는 상태)

알아주기

즉, 상대방이 어떤 감정인지
무엇을 원하는지 알려주기!

공감을 잘하는 핵심Tip

“난 인생의 낙오자야. 지금까지 해 놓은게 아무것도 없어.”

이렇게 말한 베프의 감정(느낌)은 무엇일까요?

공감을 잘하는 핵심Tip ① 느낌 알려주기

① 그 느낌을 먼저 알려주는 것부터 출발해야 함.

“난 인생의 낙오자야. 지금까지 해 놓은게 아무것도 없어.”

- 이렇게 반응하면, 상대방은 나의 느낌을 누군가가 알려주었기 때문에 더 많은 이야기를 털어놓게 됨.

공감을 잘하는 핵심Tip ② 욕구 알아주기

② 상대방의 욕구, 즉 원하는 바를 캐치해주기

“난 인생의 낙오자야. 지금까지 해 놓은게 아무것도 없어.”

- 상대방이 지금 원하는 바를 꼭 집어주기.
- 이렇게 상대방의 느낌과 욕구를 알아주는 방식으로 대화를 하면 말하는 **상대방도 본인의 느낌과 욕구에 집중**을 하게 됨.
- 그러면 본인이 정말 원하는게 뭔지를 스스로 파악할 수 있고, 본인의 느낌도 잘 수용할 수 있게 됨.
 - 비로소 상대방에게 도움이 되는 대화를 할 수 있게 됨.

느낌을 알아주는 공감표현

“그 상황이 너한테 많이 ○○ 했구나.”

“그 말에서 _____한 기분이 느껴지네.”

“혹시 그때 _____한 기분이었던 거야?”

“그 상황이 너한테 좀 _____했겠다.”

“듣기만 해도 마음이 _____해진다.”

“그 상황, 너에게 꽤 ○○했을 것 같아.”

“혹시 그때 좀 기분이 ○○ 했어?”

“그 말 들었을 때 ○○ 하지 않았어?”

욕구를 알아주는 공감표현

“그렇게 느낀 건, 네가 그만큼 ○○ 를 소중/중요하게 여겼기 때문일 거야/ 여긴다는 뜻일지도 몰라/ 했나보다.”

“그 순간 그렇게 느낀 건, 네가 ○○을 바랐기 때문일 거야.”

“그렇게 ○○ 했던 건, 네가 정말 ○○ 하고 싶었던 거였을 수도 있어.”

“그 말/그 상황이 상처였던 건, 네 마음속에 ○○을 향한 바람이 있었기 때문이야.”

“혹시 그건, 네가 ○○을 원했기 때문일까?”

“그 감정은, 네가 ○○을 필요로 한다는 신호일 수도 있어.”

공감연습하기1

“오늘할 발표 준비하느라 어제 새벽 3시까지 잠을 못잤어. 그래서
오늘 아침에 맑은 정신으로 하려고 커피를 많이 마셨는데..... 지금
머리가 깨질 것처럼 아파!!!! 왜 나는 중요한 일이 있을 때 마다 두통이
생기는 걸까?”

“이 친구가 느낀 감정(느낌)은 무엇일까요?”

“이 친구가 원하는 건 무엇(욕구)일까요?”





공감연습하기2

“요즘 너무 힘들어서 친구한테 솔직하게 털어놨는데,
그 친구가 ‘너가 좀 예민한 거 아니야? 이게 그렇게까지 생각할 일이야?’
라고 말했어. 괜히 내가 이상한 사람이 된 것 같더라.”

“이 친구가 느낀 감정(느낌)은 무엇일까요?”

“이 친구가 원하는 건 무엇(욕구)일까요?”

상대의 심정이 잘 캐치가 안된다면.... 어떡하죠?

답은 간단하다. 물어보면 된다 – 상대방을 잘 알지 못하면 이해하고 공감하기 어려움

그래서 그때 어떤 걸 느꼈어?

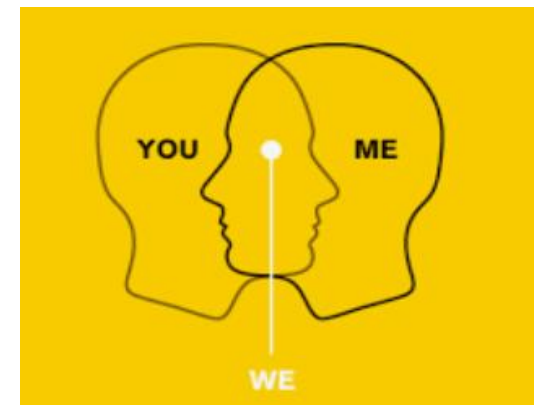
무슨 감정이 들었어?

지금 마음이 어때?

그때 너는 뭐가 제일 중요했어 ?

그 상황에서 너는 어떤 걸 제일 바랐던 것 같아?”

그 일이 너한테 왜 그렇게 컸던 걸까 ? 그게 너한테 왜 그렇게 신경 쓰였을까 ?



- ▶ 그 사람에게 관심을 가지고, 그의 마음에 대해 궁금해하면서 이야기를 잘 듣다보면 어느새 그의 심정(마음)을 알아가는 데 도달 할 것이다.
아는 만큼 공감할 수 있다. 그러니 알 때까지 물어보자!

공감

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=X1-IVRKZBOY](https://www.youtube.com/watch?v=X1-IVRKZBOY)



누구의 감정이든, 그 감정이 생긴 마음에는 다 이유가 있다.
그 이유를 함께 들여다보면, 새로운 이해가 생기고
거기서 진짜 **연결**이 시작된다.

그리고

내 마음을 알아주고 따뜻하게 반응해준 친구에게

“고마운 말” 한 마디도 같이 전해줍시다!

“내 마음 알아봐줘서 정말 위로가 됐어.”

“그 말 한마디가 진짜 힘이 됐어.”

“공감해줘서 고마워, 진짜 따뜻했어!”