

5대 악성 받기

받기의 중요성

> 소통과정으로서의 주기, 받기

➤ 인간관계의 소통과정은 생각과 느낌을 주고받는 과정

- 받기를 통해 관계가 돈독해지고, 소통이 잘 이루어짐*

→ 소통을 통해 더 창조적인 에너지가 생겨나게 됨



* 바람직한 받기 방법은 『받기 3박자』 참조

악성받기

> 악성받기란?

➤ 소통과정에서 발생하는 잘못된 받기

- 5대 악성받기*는 우리가 흔히 범하는 5가지의 잘못된 받기 유형
→ 악성받기에 대해서 유념하고 타인과의 소통과정에서 악성받기의 함정에 빠지지 말아야 함

* 5대 악성받기는 무수히 많은 악성받기 유형 중 흔히 범하는 5가지 유형이며 더 많은 악성받기가 있을 수 있음

잘못된 받기

> 5대 악성 받기

불경청 받기

- 관심을 기울이지 않고 경청을 하지 않는 받기
- 우리가 일상생활에서 쉽게 범하는 실수

예) A: "우리 아들이 J대에 들어가서 너무 좋아."

B: "올해는 대학 입시가 언제지?"

→ 상대방 말에 집중하여 의미와 감정을 충실하게 이해하며 받아야 함

잘못된 받기

> 5대 악성 받기

한풀이
받기

- 상대방의 마음을 받아줘야 하는 순간에 오히려 자신의 한풀이에 집중하는 받기

예) A: "올해는 여름 휴가를 3일 밖에 가지 못했어요."

B: "말도 마! 올해 난 여름 휴가 자체가 없었어. 내가 이번 여름에 얼마나 힘들었는지 알아?"

→ **상대방을 충분히 받아준 다음**, 내 차례에 얘기해야 함

잘못된 받기

> 5대 악성 받기

충고
받기

- 상대방의 마음을 있는 그대로 받아주기보다는 충고를 하는 받기
- 우리가 가장 범하기 쉬운 악성 받기

예) A: "여름 휴가에 제주도에 꼭 가고 싶었는데 예약을 못해서 못 가게 되었어요."

B: "그러니까 모든 일은 계획을 잘 세우고 미리미리 처리했어야죠."

→ **충고는 일단 하지 않는다**고 생각할 것

잘못된 받기

> 5대 악성 받기

일반화 받기

- 상대방의 이야기를 일반적인 것으로 만들어버리는 받기

예) A: "우리 아들이 J대에 들어가서 너무 좋아."

B: "그래? ○○씨 딸도 J대 들어가고, △△씨 아들도 J대 들어갔다던데."

→ 일반화로 희석시키지 말고 **그것 자체에 박수**를 쳐주어야 함

잘못된 받기

> 5대 악성 받기

비교 받기

- 상대방이 이야기한 것을 다른 경우와 비교하는 받기

예) A: "우리 아들이 J대에 들어가서 너무 좋아."

B: "그래? □□ 씨 아들은 더 좋은 S대 들어갔다던데."

→ 다른 사람과 **비교하지 말고** 우선적으로 상대방 이야기를 충분히 받아주어야 함

조심해야 할 5대 악성 받기

불경청
받기

일반화
받기

한풀이
받기

충고
받기

비교
받기

받기는 상대방을 위한 것입니다. 5대 악성 받기의 함정에 빠지지 않도록 주의하여 더 많은 소통과 나눔이 이루어지도록 합시다.

손철

세상에 칭고 받기 좋아하는 사람 드물다.

사람은 일반적으로 타인의 간섭이나 칭고 등을 받기 싫어한다. 다소 미성숙하더라도 몸에 익은 습관대로 사는 것이 일단 편안하기 때문이다. 그래서 자신의 모습을 있는 그대로 받아주는 사람이 있을 때 편안함과 행복감을 느낀다. 원하지도 청하지도 않은 상황에서 칭고를 하는 것은 곁에서 보기에 불안하다. 더구나 상대방이 고백적으로 마음을 표현한 자리에서까지 칭고를 하고 나서는 것은 바람직하지 않다. 고백을 받았다면 그 고백에 담긴 마음을 깊게 함께 해주는 것이 그 순간의 중도이다.