

1 | 공감은 무엇인가?

- 공감은 쉽게 말해 **상대방의 눈으로 보는 것처럼** 보고, 귀로 듣는 것처럼 듣고, 코로 냄새 맡는 것처럼 냄새 맡고, 혀로 맛보는 것처럼 맛보고, 피부로 감각하는 것처럼 감각하는 것이다.
- 공감은 자신을 잠시 잊혀 놓고 **상대방의 내면으로 들어가** 마치 자신이 상대방인 것처럼 생각하고 느껴 보고 행동하는 것이다.
- 모든 선입견과 선지식을 버리고 **순수한 마음으로 상대방의 이야기를 경청**하고 그 속으로 뛰어들어야 한다.
- 어느 한 순간 메아리가 되어 되돌아오듯, 울림판이 공명하듯, 하나가 된 느낌이 들고, 아울러 **상대방의 문제 해결에 대한 통찰**을 얻게 된다.

2 | 공감은 어떻게 나타나는가?

- 공감의 거울 기능은 크게 ‘**동작**’, ‘**느낌**’, ‘**이해**’로 나타난다.
- 실제로 어떤 사람을 상대할 때 우리는 쉬지 않고 그 사람의 동작을 따라 하거나 아니면 상대방에게 자신의 동작을 따라 하라고 재촉하는 등의 동작이 아주 미세하고 신속하게 이루어지기 때문에 눈치 채기 어려울 때가 많지만 **거울 반응**은 계속 이어진다.
- 사람과 사람 사이에서 공감이 일어나는 느낌은 상당히 좋은 감정이다.
 - **서로를 감싸는 따뜻한 느낌, 든든함, 희망, 안도감, 희열감, 일체감, 연대감, 부딪힘, 통찰한 것 같은 느낌** 등은 공감을 하고 공감을 받는 사람들을 아주 단단히 묶는 힘이 있음
- 사람의 내면에서 전개되는 생각이나 심리 과정을 공감하려 할 때, **이해하는 지적 기능**은 매우 중요하다.
 - 얼마나 정확하게 상대방을 이해하느냐에 따라 공감의 정확성이 결정되기 때문
 - 상대방을 잘못 공감하거나 공감 자체가 어려워지는 경우가 생기는 것은 바로 상대방을 이해하는 지적 기능이 제대로 작동하지 않기 때문
 - 공감을 잘하려면 **상대방의 심리 과정을 잘 따라갈 수 있는 지적 기능을 꼭 갖추어야 함**

3 | 공감은 어떻게 향상시키는가?

- ‘공감’이 일어나는 과정 및 실천 단계

1단계	2단계	3단계
마음 비우기	상대방의 언어 이해하기	상대방의 논리 이해하기
4단계	5단계	6단계
상대방의 욕구 파악하기	성장 동기 드러내기	공감적으로 표현하기

