



제2부

기법



사고를 드러내기

스트레스, 불안 그리고 정신병리에 관한 상당수의 인지적 모델은 문제적 대처를 끌어내는 것과 유지에 있어서 평가의 역할, 이유의 귀인 그리고 사건의 해석을 강조하고 있다. Ellis의 인지정서행동치료(REBT)에서는 ‘끔찍하게 하기’(내가 낮은 학점을 받다니! 이것은 끔찍하다), ‘요구성’ 또는 ‘당위적 사고’(나는 반드시 완벽해야만 한다 또는 당신은 나의 요구에 반드시 맞추어주어야 한다), ‘총체적 사고’(그 일은 항상 나에게 일어나는 일이다) 그리고 ‘낮은 인내심’(내가 그렇게 오랫동안 기다리는 것을 참을 수 없다)과 같은 ‘왜곡’과 ‘편견’은 심리적 어려움의 뿌리가 된다고 제안한다(Ellis & Harper, 1975; Ellis 2001). 예를 들면, 자신이 제출한 숙제가 C등급을 받은 것이 끔찍하다고 믿는 학생은 자신은 모든 일에 있어서 완벽해야 한다고 생각한다. 그리고 자신이 기대에 따라 살아가지 못하는 것을 참을 수 없다고 믿는다. 자신이 완전한 실패자라고 믿기 때문에 그 학생은 우울하고 불안해진다.

이와 유사하게, Beck의 정신병리모델에서는 우울, 불안, 그리고 분노를 드러내고 유지하는 데 있어서 사고의 중심 역할을 강조한다(Beck, 1967, 1976; Beck, 2011; Beck, Emery, & Greenberg, 1985; Beck, 1979). 인지적 편견은 취약성을 과장되고, 개인화되고, 부정적 형태로 해석되기 쉬운 손실과 장애와 같은 부정적 사건의 탓으로 돌린다(Beck & Alford, 2009). Beck의 인지적 모델은 인지적 평가의 몇 가지 층이 있다는 것을 제안한다(Beck, 2011). 가장 자발적으로 드러나는 즉시적인 수준의 자동적 사고는 타당하게 보이는 문제적 행동과 정서와 관련이 있다. 이러한 자동적 사고는 구체적인 편견과 왜곡, 예를 들면 마음 읽기, 개인화, 낙인찍기, 점치기(fortune telling), 과국화, 실무울적 사고(all or nothing) 등에 따라 분류될 수 있다(Beck, 1976; Beck, Emery, & Greenberg, 1985; Beck, 1995, 2011). 자동적 사고는 맞을 수도 있고 틀릴 수도 있다. 예를 들어 “그녀는 나를 좋아하지 않아”라는 자동적 사고는 아마도 마음 읽기에 근거한 것일 수도 있다(즉, 이러한 신념으로 몰고 가기에는 충분한 증거가 없다는 것이다). 그럼에도 불

구하고 이 생각은 맞는 것일 수도 있다. 이런 생각에 대한 정서적 취약성은 개인이 지니고 있는 내재된 가정, 조건적 믿음이나 규칙(예 : “나는 가치 있는 사람이 되려면 모든 사람의 인정을 받아야만 한다”) 그리고 내재된 스키마(예 : “나는 사랑스럽다”, “나는 무가치하다”)에 기인한다. 내재된 부적응적 가정, 또는 규칙은 전형적으로 경직되어 있고 지나치게 포괄적이며 받아들이기 불가능하고 미래의 우울한 삽화 또는 불안한 상태에 취약성을 부여한다(Dozois & Dobson, 2001; Dykman, Abramson, Alloy, & Hartlage, 1989; Halberstadt et al., 2007; Ingram, Miranda, & Segal, 1998; Persons & Miranda, 1992; Everaert, Koster, & Deraksham, 2012). 특별히 자살 충동을 느끼는 개인들은 부정적인 인지적 왜곡을 특징적으로 지니고 있다(Pinto & Whisman, 1996). 개인적 스키마는 사랑받을 수 없고, 무기력하고, 특별한 위치가 있고 자신에 관한 또다른 개인적 기질에 대한 보다 일반적인 믿음이며 그리고 다른 사람들은 평가적이고, 통제적이며 무책임하고 또 다른 특성이 있다는 믿음이다. 우리는 스키마에 관해서 이 책의 제10장 스키마 중심 접근에서 더욱 자세히 논의할 것이다. 자신들이 무능하다는 개인적 스키마를 지니고 있는 사람들은 자신들을 실패할 것으로 예견(점치기)하며 무엇인가에 실패하는 것은 끔찍한 것(파국화)으로 그리고 일반적인 무능(스키마)의 표시로 결론지을 것이다. 이와 유사하게 모든 사람의 인정을 받아야만 한다고 믿는 사람들은 이러한 기준에 맞추어서 살 수 없기 때문에 필연적으로 더욱 더 우울과 불안에 취약해진다. 그들의 마음 읽기와 개인화는 실제로 거절이 일어나지 않을 때에도 거절로 지각하기 쉽게 만든다. 들어오는 정보는 이러한 자동적 사고를 통하여 전달된다(예 : 그녀가 나를 거절했나요?). 그리고 나서 내재된 가정에 따라 평가된다(예 : 내가 인정을 받지 못한다면 나는 무가치하다). 개인적 스키마에 연결되어 있는 내재된 가정(예 : 나는 사랑받을 수 없다)은 더욱 더 부정적인 개인적 신념을 강화하며 타인에 대한 불신과 공포에 확신을 더한다. 이러한 부정적 개인적 스키마(“나는 사랑받을 수 없고, 무가치하며, 결함이 많다”)는 선택적 주의와 기억을 창조한다. 즉, 이러한 개인은 스키마와 일관되게 정보를 발견하고 해석하고 회상한다. 그렇게 하여 그들의 스키마를 더욱 공고히 한다. 우울하고 불안한 사고 유형은 ‘확증편향’에 해당하는 스키마를 확증하기 위해 정보 탐색을 지속한다는 점에서 ‘이론에 근거하고’, ‘연구도 뒷받침되는’ 것이다. 예를 들면 우울한 사람들은 부정적 경험을 회상하기 쉽고 기억 속의 사건을 과잉일반화하기 쉽다(Kircanski, Joormann, & Gotlib, 2012; rude, Wenzlaff, Gibbs, Vane, & Whitney, 2002; Williams et al, 2007), 한편 불안한 사람들은 위협적인 정보에 대해서 더욱 주의를 기울이고 불안하지 않은 사람들보다 위협과 관련한 정보를 더 많이 회상할 가능성이 높다(Coles & Heimberg, 2002; Mogg, Bradly, Williams, & Mathews, 1993). 인지적 모델은 각각의 심리적 장애에 대한 구체적인 인지적 편견과 대처 전략에 대해서 규정한다(Beck & Haigh, 2014).

Beck과 그의 동료들에 의해 진화된 현재의 인지적 모델은 신념의 부당성과 허위를 찾기 위한 과학적 사고의 측면에 강조를 둔다. 즉 단순히 확실한 증거를 찾기보다 오히려 신념이 어떻게 잘

못으로 판명되고 부정확할 수 있는지에 대해서 탐색하는 것이다(Popper, 1959). 우울한 사람들은 확증할 수 없는 증거의 적절성을 무시하면서 우울을 느끼는 부정적 사태와 일관된 정보에 선택적으로 주의를 기울이게 될 것이다. 인지적 모델에서는 두 가지 종류의 정보를 모두 탐색한다.

비록 이 책에서 나는 인지치료의 Beck의 모델에 대해서 강조할지라도, Ellis와 그의 동료들의 실질적 공헌점도 역시 인식하고 있다(Dryden & DiGiuseppe, 1990; Ellis, 1994; Tafrate, Kassonov, & Dunedin, 2002). Beck의 모델과 동시대에 개발된 Ellis의 이론적 체계는 공통적인 인지적 취약성의 사고 세트를 강조하면서 정신병리에 대해 더욱 일반적인 접근을 강조한다. 이러한 것들은 ‘낮은 인내심’, ‘당위적 사고’ 그리고 그 밖의 요구성과 비합리적 인지적 왜곡을 포함하고 있다(David, Lynn, & Ellis, 2010). 현재의 접근은 Ellis에 의해 창조된 이론과 충돌하지 않으며 REBT와 유용하게 통합할 수 있다.

자동적 사고의 편견, 그리고 부적응적 가정은 각각의 기분과 불안장애의 부분이다. 예를 들면 사회불안장애를 지닌 개인은 마음 읽기에 관한 생각(“나는 땀을 흘리고 있으니 그녀는 나의 불안을 알아챌 것이다”)과 파국화(“사람들이 내가 불안하다는 것을 아는 것은 끔찍하다”)를 하는 경향이 있다. 강박장애를 지닌 사람들은 점치기(“내가 이것을 만지면 나는 오염된다”) 그리고 재앙적 사고(“나는 에볼라 바이러스에 걸렸어!!”)를 지닌다. 공황장애를 지닌 사람들도 역시 점치기(“나는 통제력을 잃어 버렸어”)와 파국적 사고(“만약 나의 불안이 심해지면 심장마비에 걸릴 거야”)를 지닌다. 그리고 우울한 환자들은 광범위한 인지적 편견을 보인다. 그들은 긍정성을 폄하하고(“대학은 누구나 졸업할 수 있어”), 꼬리표 붙이기(“나는 실패자야”) 그리고 점치기(“나는 결코 다시는 행복해지지 못할 거야”) 등의 생각에 사로잡힌다(Beck & Haigh, 2014).

이 장과 이 책을 통하여 치료자들이 어떻게 환자들이 여러 종류의 생각을 규정하고 평가하는 것을 돕는가에 대해서 탐색할 것이다(Leahy, 2011a). 정신병리의 인지적 모델은 진단적 분류에 두루 걸쳐서 사고의 왜곡과 편견(예 : 자동적 사고의 왜곡)의 공통성을 인식할 뿐 아니라 각각의 진단 집단에 구체적인 개념화도 인식한다. 여기서의 목적은 치료자들이 환자들에게 도움이 되지 못하는 사고를 변화시키기 위해 사고의 패턴을 규정하는 것의 중요성을 강조하면서 그들의 문제에 대해 인지적 접근을 채택하도록 돕는 것이다.

기법 : 사건, 사고, 감정 구분하기

설명하기

하나의 ‘사건’은 과거나, 현재(“나는 시험에서 C를 받았다”) 그리고 미래(“나는 시험에서 아마도 C를 받을지도 모른다”)에 일어날 수 있는 특별한 상황일 것이다. 그것은 또한 감각(“나는 내 심장이

빨리 뛰는 것을 느낀다”)이다. 그리고 그것은 사실이며 예기되는 것이다(제11장에서 나는 ‘정서’가 어떻게 ‘사건’이 될 수 있는지 설명하였다. 그 사건에서 개인은 ‘불안을 느끼고’ 있음을 자각하며 그 불안의 해석에 대한 범위가 넓다. 예를 들면 “나는 항상 불안하다”, “나의 불안은 내가 약하다는 신호이다”). 종종 우울하고 불안하고 분노한 개인들은 특별한 방식으로 행동하거나 느끼는 이유를 일어난 사건 때문이라고(“나는 실직했기 때문에 희망이 없다”, “나는 시험이 다가오기 때문에 불안하다”) 주장한다. 여기에 내재된 시사점은 사건은 필연적으로 느낌을 유도한다는 것이다. 유사하게도 그녀의 행동에 대한 이유를 사건의 탓으로 돌린다: “나는 파티 장소를 떠났다. 왜냐하면 그곳에 아무도 아는 사람이 없었기 때문이다” 이러한 설명은 매우 그럴듯하게 들리며 상당히 평범한 말이다. 그러나 인지치료자들은 어떻게 그 사건을 해석했기에 그렇게 행동과 정서를 유도하는지 탐색하고 싶어 한다. 예를 들면 실직 후에 절망감을 느끼지 않고, 아는 사람이 아무도 없더라도 파티장을 떠나지 않는 것이 가능하다. 주요한 요소는 사건에 대한 생각이며 이러한 정서와 행동은 생각에 의해서 드러난다.

토론 안건

치료자는 환자에게 다음과 같이 말함으로써 사건, 사고, 감정, 행동 간의 차이를 구별할 수 있게 해준다: “우리는 당신의 삶 속에서 일어나는 사건에 대해 어떻게 생각하고 어떻게 느끼는지에 대해서 관심이 있습니다. 당신이 다음과 같은 상황이나 사건을 경험한다고 합시다. 당신의 상사가 당신의 작업 속도는 느린데 이 일을 오늘 오후까지 끝내야만 한다고 말했습니다. 이러한 경우의 ‘사건’은 상사가 당신에게 말한 것입니다. 당신은 지금 아마도 다음과 같이 말할 것입니다: ‘그 말이 나를 화나게 만듭니다’ 그리고 대부분의 많은 사람들 역시 그렇게 느낍니다. 그러나 사람들은 하나의 사건에 대해서 다른 사고와 감정을 느낍니다. 몇몇 사람들은 분노를 느끼지 않을지도 모릅니다. 그들은 아마도 열심히 집중해서 일을 해야겠다고 동기화될 수도 있습니다. 그들은 “나는 정말로 이 일에 집중해서 시간 내에 끝내야지”라고 생각할지도 모릅니다. 그래서 어떤 것에도 방해받지 않으려고 합니다. 그러나 또 다른 어떤 사람은 ‘나는 결코 이 일을 해낼 수 없고 그렇게 되면 결국 상사는 내게 화를 불같이 내고 나를 해고할지도 모른다’라고 생각하기 때문에 분노를 느끼게 됩니다. 즉, 똑같은 사건이지만 이에 대해 갖게 되는 생각과 감정은 다릅니다.

예

치료자 : 당신이 왜 일터에서 불안한지에 대해서 조금만 더 말씀해주실래요?

환자 : 상사는 제가 일한 것을 좀 고쳐주었습니다. 그리고 일을 다 끝낸 다음에 자기를 찾아 오라고 하였습니다.

치료자 : 그래서 상사가 당신의 업무 내용을 교정해주어서 화가 났다는 말씀인가요?

환자 : 맞습니다. 바로 그것 때문에 어제 형편없는 시간을 보냈습니다. 그녀는 항상 그런 식으로 행동합니다. 그녀는 저를 좋아하지 않습니다. 그리고 저는 그 사실을 알고 있습니다.

치료자 : 알겠습니다. 거기에는 많은 무언가가 진행되고 있는 것 같습니다. 우리 작업에서 사건(당신의 상사가 당신에게 피드백을 했다) 그리고 생각과 감정에 관해 관해 구분해 보겠습니다. 이 경우 당신의 감정은 불안을 느꼈고 그것은 어쩌면 분한 감정인지도 모릅니다. 그리고 당신의 생각은 “그녀가 당신을 좋아하지 않는다”입니다.

환자 : 네, 그녀는 나의 업무를 비판하였습니다.

치료자 : 좋습니다. 그래서 사건 또는 상황은 “그녀가 당신에게 피드백을 준 것입니다” 다른 어떤 사람이 이 그녀의 일을 고치라는 요청을 받았지만 그렇게 불안을 느끼지 않은 것을 상상해보실 수 있나요?

환자 : 네, 그렇게 할 수 있습니다.

치료자 : 그래서 이 경우, 당신은 아마도 특별한 방식으로 생각할지도 모릅니다(그것은 당신에게 아주 개인적입니다). 당신은 그녀가 생각하는 것을 추측하는 것입니다. 그리고 이것은 항상 일어나는 일이라고 걱정합니다. 그것들이 당신의 생각입니다. 그러나 사건은 단순히 당신의 상사가 당신에게 피드백을 준 것입니다. 지금 아마도 당신의 생각은 교정될 수 있습니다. 또는 당신의 생각은 극단적이거나 또는 거기에 다른 생각이 떠오를지도 모릅니다. 그리고 똑같은 사건이지만 우리가 다른 생각을 지니고 있기 때문에 다른 감정을 유도하게 될지도 모릅니다.

과제

환자는 사건, 사고 그리고 감정을 기록하기 위해 양식 2.1을 활용할 수 있다(모든 양식은 장의 마지막에 있음). 치료자가 이 양식을 기록하는 목적은 다른 사건이 일어날 때 떠오르는 생각과 감정의 종류를 규정하고 생각과 감정의 관계를 보게 하려는 것이다.

일어날 수 있는 문제

몇몇 환자들은 상황은 자신이 느끼는 감정과 행동에 대한 충분한 설명이 된다고 주장한다. 예를 들면 환자들은 다음과 같이 말할 것이다: “상사가 내가 한 것을 고친다면 누구라도 불안을 느낀다” 또는 “나는 불안을 느끼고, 그리고 그것이 일어난 일이다.”

실제로 일상의 담화에서 우리는 종종 사건을 생각이나 감정에 대한 충분한 설명으로 여긴다. “물론 그녀는 절망을 느끼고 실직하였다” 인지치료의 근본적인 요인은 내담자가 똑같은 사건이지만 다른 감정과 행동을 유도할 수 있다는 것을 깨닫도록 돕는 것이다. 예를 들면 직장해서 해고당한 한 남성이 “나는 지금 무지 절망감을 느낍니다. 저는 약 2주 전에 실직했습니다”라고 설명한다. 치료자는 실직을 하는 것이 아무리 어려운 일일지라도 사람들은 그 상황에 대해서 다르게 생각하고 행동할 수 있다고 말한다. 당신이 실직을 당했기 때문에 희망이 없다고 한다면 당신은 자

신을 고립시킬 것이며 새로운 시도를 하지 않고 슬픈 채로 남아 있을 것이다. 그러나 당신이 일을 찾는 동안에 당신이 할 수 있는 생산적인 일이 있다고 생각한다면 당신은 에너지가 충만하게 되고, 더욱 도전적이며, 적극적이 될 것이다. “당신은 실직 기간에 생산적인 방식으로 행동을 취하고 인터뷰를 하며 시간을 활용하는 실직자를 알고 있나요?” 여기에서 중요한 점은 내담자가 한 사건은 반드시 하나의 반응만을 유도하지 않는다는 가능성을 고려하도록 돕는 것이다. 그러나 대안적 사고와 행동의 범위를 고려함에 있어 사람들이 융통성이 있고, 호기심이 있고, 상상력이 있으며 그리고 적응적이 될 수 있다.

기타 기법에 대한 탐색

어떻게 생각이 감정을 유도하는가, 사건과 사고를 분리하는 것, 생각에 있어서 신념의 정도에 대한 변화를 찾는 것과 같이 광범위한 여러 가지 기법 중에서 사건, 사고, 행동을 구분하는 기법을 활용하는 것이 첫 번째 단계이다. 덧붙여 대안적 해석, 문제해결, 수용과 관련된 모든 기법이 적절하다.

양식

양식 2.1(사건, 사고, 감정 구분하기)

기법 : 생각이 감정을 어떻게 만들어내는지에 대해 설명하기

설명하기

인지치료를 안내하는 근본적인 가정은 사건에 대한 개인의 해석이 감정과 행동을 결정한다는 것이다. 사실상 많은 사람들은 감정이 사건에 대한 사고의 결과라는 것과 그들이 사건에 따른 해석을 수정하면서 매우 다른 감정을 갖게 된다는 것에 놀란다. 이 장에서 환자들이 사고와 감정이 어떻게 상호작용하는지를 깨달을 수 있도록 돕는 여러 가지 기법을 살펴볼 것이다. 결과적으로 사람들은 자신의 생각이 비합리적이기 때문이 아니라 감정과 행동 그리고 관계의 문제로 인해서 치료를 받는다.

1. 생각과 감정은 구분되는 현상이다.
2. 사고는 감정(그리고 행동)을 유도한다.

사고는 감정과 다른 것이다(비록 우리가 감정에 관한 생각을 지닐 수 있을지라도). 감정은 정

생각 : 나는 생각한다...	감정 : 그러므로 나는 ...을 느낀다.
나는 실패할 것 같다.	불안, 좌절
나는 실패했다.	슬픔
그는 내가 지루하다고 생각한다.	불안, 슬픔
그는 나를 모욕했다.	화, 불안

그림 2.1 어떻게 생각이 감정을 만드는가

서의 내적 경험이다: 예를 들면, 나는 아마도 불안하고, 우울하고, 화가 나고, 두려워하고, 절망하고, 무기력하고, 행복하고, 후회하며 또는 자기 비판적이다. 내게 특별한 감정과 정서가 있다고 말하는 것은 “이 뜨거운 다리미는 상처를 준다” 또는 “이 빵은 내게 맛이 좋다”라고 말하는 것과 비슷하다. “우리는 감정에 도전하지 않는다. 즉, 환자에게 “당신은 정말로 불안하지 않아요”라고 말하는 것은 이치에 맞지 않다. 환자가 “앗 뜨거워”라고 말했다 때 다리미는 환자에게 상처를 주지 않는다고 말하는 것과 본질적으로 같다. “앗 뜨거워”는 감각의 보고이고 감정을 일컫는 “나는 행복하다”, “나는 슬프다”와 같은 말이다. 우리는 감정을 논박하지 않는다. 우리는 사고가 감정을 불러일으키는 것으로 평가한다. 사고는 사실에 반하여 검증될 수 있다.

치료자는 환자에게 어떻게 생각이 감정을 만드는지에 대해서 그리고 생각이 어떻게 감정을 증가시키기도 하고 감소시키기도 하는지에 관하여 설명할 수 있다. 예를 들면 2개의 감정은 2개의 진술문을 만든다. 그림 2.1은 추가 설명 자료를 제시한다.

토의 안건

치료자는 환자에게 직선적이고 전문용어를 사용하지 않고 이러한 생각을 설명하는 모델로 다음과 같은 이야기를 활용할 수 있다: “당신의 생각을 평가하고 도전하기 전에, 당신은 생각이 어떻게 당신의 감정에 영향을 주는지에 대해서 이해해야 합니다. 기분이 저조하고 불안할 때 당신은 아마도 어떤 생각을 할 것입니다. 예를 들면 밤에 동네의 낯선 곳을 걸어간다고 상상해봅시다. 그리고 어떤 사람이 당신 뒤를 따라 걸어오는 소리를 들었습니다. 어깨너머로 흘끗 쳐다보니 거기에는 두 명의 건장한 남자가 있었습니다. 이때 당신은 ‘그들은 아마도 나를 강탈할지도 모른다’는 생각을 할지도 모릅니다. 당신은 이때 무엇을 느낍니까? 두려움일까요? 그러나 만약 그들이 ‘나의 직장 동료야’라고 생각한다면 당신은 무엇을 느낍니까? 안도감? 당신의 기분이 나쁠 때 또는 일상의 삶에서 불안을 느낄 때 당신은 다른 생각을 합니다. 자, 질문을 하나 하겠습니까. 당신이 사는 아파트 근처에 불안을 느꼈다면 그때 무슨 생각을 하고 있었나요?”

예

그림 2.1에서 제시하였듯이 사고는 긍정적인 감정과 부정적인 감정 둘 다 만들어낼 수 있다. 때때로 환자들은 특별한 생각이 감정을 만들어내는 것을 인식하지 못하고 자신의 감정에만 주의를 기울인다. 다음의 대화를 살펴보자.

치료자 : 무엇이 당신은 힘들게 하는 것 같나요?

환자 : 그냥 저는 슬픔입니다.

치료자 : 당신이 왜 슬픈지에 대해서 제게 이야기해주실 수 있나요?

환자 : 저는 뭔가 파멸된 것 같은 끔찍함을 느낍니다. 저는 많이 울었습니다.

치료자 : 자, 그러면 당신을 슬프게 만드는 자신에게 하는 말을 제가 이해할 수 있도록 도와주세요. 다음 문장을 완성해보세요. “나는 슬픔을 느낀다 왜냐하면 _____을 생각하기 때문이다.”

환자 : 저는 불행합니다.

치료자 : ‘불행하다’는 것은 감정입니다. 당신을 슬프게 만드는 자신에게 하는 말이 무엇입니까? 예를 들어 당신은 자신에게 한 인간으로, 자신의 미래에 대해서 그리고 이러한 경험에 대해서 하는 어떤 말이 있지 않나요?

환자 : 저는 아마도 “나는 결코 다시는 행복해질 수 없다”고 말하는 것 같습니다.

위의 예에서 치료자는 “나는 결코 행복해질 수 없다”는 절망적인 예측을 드러낼 수 있다. 이러한 예측은 다음의 기법, 즉 비용-이익 분석, 예측의 타당성을 옹호하거나 반증하는 증거, 그리고 논리적 실수를 활용하여 평가할 수 있다. 여기의 모든 기법들은 다음에서 논의할 것이다.

과제

환자들은 자신의 감정을 계속해서 추적하고, 이러한 감정이 사고와 어떻게 연관되는지에 대해서 질문을 받는다. 치료자는 다음과 같이 말할 수 있다: “나는 당신이 다음 한 주 동안에 양식 2.2를 활용하여 부정적 감정에 대해서 기록하길 바랍니다. 당신이 감정이나 정서를 깨닫게 되면 그림의 오른쪽 열에 채워 넣으세요. 감정의 예는 ‘슬픔’, ‘불안’, ‘두려움’, ‘절망감’, ‘분노’, ‘절망감’입니다. 그리고 왼쪽 열에는 그 감정과 함께 떠오르는 생각을 적어 넣으면 됩니다. 예를 들면 감정은 아마도 ‘불안하다’ 그리고 그리고 생각은 ‘나는 일을 잘 못할까 봐 두렵다’입니다. 그래서 전반적인 생각은 ‘나는 일터에서 일을 못할까 봐 두렵기 때문에 불안하다’입니다.”

일어날 수 있는 문제

환자들은 대개 감정과 생각을 혼돈한다. 예를 들어줌으로써 이 문제를 예상해보는 것은 유용할

수 있다. “때때로 사람들은 감정과 생각을 혼돈합니다. 예를 들면, 어떤 사람들은 다음과 같이 말합니다. ‘나는 긴장되기 때문에 불안하다’ 이것은 정말로 2개의 감정 또는 정서를 보고하는 것입니다. 즉 그것은 ‘불안하다’와 ‘긴장된다’입니다. ‘나는 불안하다’는 감정이고 ‘나는 긴장된다’는 또 다른 감정입니다. 이 생각은 아마도 ‘나는 내가 잘 못할 것이라고 생각한다’이거나 또는 ‘나는 항상 불안하다고 생각한다’입니다.” 더불어 어떤 환자들은 2개의 생각을 보고하면서 생각과 감정을 동일시한다. 이 2개의 생각은 “나는 그녀와 같은 사람을 결코 만날 수 없기 때문에 나는 결코 행복해질 수 없다”이다. 이것은 2개의 생각, 행복에 관한 예언과 여자친구를 찾는 것에 관한 것이다. 치료자는 아마도 예언은 슬픔, 외로움, 절망감 그리고 불안과 같은 구체적인 감정과 관련이 있다는 것을 지적한다. 여기에서 다시 중요한 점은 사고는 진실한 가치를 탐색할 수 있다는 것이다: 예를 들면, “다음 주 동안에 당신의 기분 변화를 보고 그에 따라 행복하고 비참하지 않은 것이 가능한지를 살펴봅시다” 이와는 대조적으로 감정에 관한 진술은 타당하다(환자가 거짓말을 하지 않는 한): “미래에 관해서 절망을 느낀다”는 우리가 도전해야 할 진술이 아니지만, 우리는 세상이 절망스럽다는 생각에 대한 근거를 탐색해야 한다.

초기에 흔히 생기는 또 다른 문제는 감정과 연관된 생각을 찾지 못한다는 데 있다.

기타 기법에 대한 탐색

이미 제시하였듯이 우리는 ‘사고 추측하기’와 같이 이 장에 있는 다른 기법을 활용할 수 있다. 또는 심상유도기법도 활용할 수 있다. 많은 환자들이 내가 쓴 걱정 치료하기: 걱정을 멈추는 7단계(*The Worry Cure: Seven Steps to Stop Worry from Stopping You*, 2015), 침울함에서 벗어나기: 우울증 극복의 방법(*Beat the Blues: How to Overcome Depression*, 2010), 그리고 불안으로부터의 자유: 공포가 당신을 풀어주기 전에 당신의 공포를 푸는 법에 대하여(*Anxiety Free: Unravel Your Fears Before They Unravel You*, 2009)와 같은 인지치료 관련 도서에서 자동적 사고를 찾는 기법에 대해서 도움을 받을 수 있다.

양식

양식 2.2(어떻게 생각이 감정을 만드는가)

기법 : 사실과 사고를 구분하기

설명하기

화가 나거나 우울할 때, 우리는 종종 우리의 생각을 사실로 여긴다. 나는 “그는 나를 이용하려는 것 같다”고 말할 수 있다. 그리고 나는 이것이 절대적으로 옳다고 생각할지도 모른다. 그러나 나

도 역시 잘못일 수도 있다. 내가 불안할 때 “나는 이번 발표를 잘하지 못할 것이다”라고 생각할 지도 모른다. 그러나 이것은 맞을 수도 있고 틀릴 수도 있다. 나는 내가 기린이라고 믿거나 생각할 수 있다. 그러나 그것이 내가 기린이라는 것을 의미하는 것은 아니다. 내가 어떤 것을 사실이라고 믿는다고 해서 그것이 사실이 되는 것은 아니다. 생각은 해석이고 설명이고 관점이며 심지어 추측일 수도 있다. 그것들은 사실일 수도 있고 아닐 수도 있다. 또는 그것들은 부분적으로 사실일 것이다. 환자들은 그들의 생각을 확인하고 그것이 사실인지를 검증하는 법을 배워야 한다. 사고, 감정, 사실을 구분하기 위해서 치료자는 환자가 똑같은 사건이 어떻게 다른 사고와 감정과 행동을 유도하는지를 인식하게 해주는 A-B-C 기법을 활용할 수 있다. 나는 결코 시험을 잘 볼 수 없다(나의 생각)고 믿는다면, 나는 절망감을 느낄 것이고 이에 따라, 예를 들면 공부하려고 애쓰지 않을 것이다. 한편으로 내가 시험을 잘 볼 수 있는 좋은 기회가 있다고 믿는다면 나는 희망을 갖고 그 시험을 위해 공부할 것이다.

이 예에서 흥미로운 것은 나의 초기 생각 “나는 시험을 못 볼 것 같다”는 시험 준비를 하지 않는 부적응 행동을 끌어낸다는 것이다. 그리고 시험을 잘 못 볼 것이라는 자기 충족적인 예언으로

A=활성화 사건	B=믿음(사고)	C=결과 : 감정	C=결과 : 행동
나는 창문이 덜거덕 거리는 소리를 들었다.	누군가가 내 창문으로 침입하고 있다.	불안한	문을 잠그고 경찰을 부른다.
나는 창문이 덜거덕 거리는 소리를 들었다.	바람이 많이 불고 창문은 낡았고 느슨하다.	약간 짜증이 난	창문을 꼭 닫고 다시 잠이 들었다.
어둡고 한적한 길에서 남자가 나에게 접근해 오고 있다.	나는 강도를 당할 것이다.	무서운	뛰다.
어둡고 한적한 길에서 남자가 나에게 접근해오고 있다.	그 남자가 나의 옛 친구 스티브가 아닌지 궁금하다.	호기심이 있는, 기쁜	스티브의 이름을 부른다.
나의 남편은 신문을 읽고 있는 중이다.	그는 나의 감정에 관심이 없다.	화가 나는, 분노하는	그에게 자기 중심적이라고 말한다.
나의 남편은 신문을 읽고 있는 중이다.	그는 내게 화가 나서 회피하고 있다.	속상함, 죄책감	남편과 상호작용하는 것을 피한다.
나의 심장이 빠르게 뛰는 것을 느낀다.	나는 심장마비에 걸렸다.	불안, 공포	응급실에 간다.
나의 심장이 빠르게 뛰는 것을 느낀다.	나는 커피를 너무 많이 마셨다.	약간 후회스럽다.	카페인을 줄이려고 한다.

그림 2.2 A-B-C 기법. 똑같은 사건이 다른 생각을 낳고, 그 생각은 다른 감정과 행동을 이끈다. 사실을 탐색함으로써 당신의 사고가 진실인지 결정한다.

부정적 사고	가능한 긍정적 사실
비가 와서 나는 제때 집에 도착할 수 없다.	내가 한 시간 전에 왔기 때문에 지금은 비가 그쳤을 것이다. 나는 사실을 점검하기 위해서 밖으로 나갈 수 있다.
나는 시험 준비가 되어 있지 않다.	나는 자료를 읽었고 수업에 참여했고 숙제를 어느 정도 했다.
나는 항상 혼자다.	나는 미래에 무엇이 있을지 모르기 때문에 모든 사실을 알지 못한다. 나는 친구가 있다. 나는 사람들이 좋아하는 많은 자질을 가지고 있다.

그림 2.3 사고 vs. 가능한 사실

유도한다.

불안하고 우울하고 분노하는 많은 사람들은 그들의 생각, 즉 “나는 시험을 못 볼 것이다”, “그녀는 나를 거부할 것이다”와 같은 생각을 사실로 여긴다. 그림 2.2는 똑같은 상황에서 다르게 느끼고 행동하는 여러 가지 예를 담고 있다. 그림 2.3에서는 가능한 사실로부터 부정적 사고를 구분하는 것의 중요성을 제시하고 있다. 여기에서 환자에게 “나는 시험 준비가 되어 있지 않다”와 같은 생각을 하고 있다고 상상해보게 한다. 그림의 오른쪽 열은 환자의 준비도에 대한 타당한 평가와 연관성을 가진 사실을 고려해보도록 한다. 처음의 생각은 신념이다(일단 한번 고려해보면 가능한 사실은 신념이 될 수 있다). 환자들은 “지금 당신이 가진 생각이외의 것들도 고려해볼 수 있을까요? 다른 가능한 사실들에 대해 살펴보는 것은 어떠세요?”라는 질문을 받는다. 생각과 사실은 같지 않다. 생각과 사실 간의 관계를 제시하는 또 다른 방법은 다음과 같은 질문을 하는 것이다.

“당신의 생각이 틀렸던 적은 없습니까?”

“결코 일어나지 않을 어떤 일이 일어날 것이라고 예측한 적은 없습니까?”

“똑같은 상황에 대해 당신과 다르게 해석하는 사람을 본 적 없습니까?”

“지금 당장은 단지 몇몇 사실만 보이지만 시간이 지남에 따라서 다른 사실이 명백해지는 것이 가능하지 않나요?”

“사실에 관해서 결코 동의하지 않는 사람들이 있지 않나요?”

토론 안건

“생각과 사실은 같지 않습니다. 당신이 단지 어떤 것이 사실이라고 생각해서 그것이 꼭 사실인 것은 아닙니다. 나는 내가 얼룩말이라고 생각할 수 있습니다. 그러나 나의 생각이 내가 곧 얼룩말이라는 것을 의미하는 것은 아닙니다. 우리는 사실에 대한 생각을 점검해야만 합니다.”

예

치료자 : 무엇이 당신을 그렇게 불안하게 하는지 말씀해주시겠어요?

환자 : 저는 곧 해고당할 거라고 생각합니다.

치료자 : 당신이 해고를 당할지 어떻게 압니까?

환자 : 저는 그냥 압니다. 그 상황이 다가오는 것을 알 수 있습니다.

치료자 : 당신은 아마도 당신이 해고당할 거라고 믿거나 그렇게 생각하는 것 같습니다. 그러나 당신이 틀릴 거라는 가능성은 전혀 없습니까?

환자 : 저는 이 점에 관해서 확신이 있습니다. 저는 그것이 일어날 것을 압니다.

치료자 : 비록 당신이 해고당하는 것이 사실일지라도 그것이 일어나지 않을 가능성도 역시 있습니다. ‘믿음’과 ‘신념’ 사이에는 차이가 있습니다. 당신이 왜 해고를 당할지 그리고 당신이 왜 해고를 당하지 않을지에 대한 설명 가능한 이유들을 떠올려 볼 수 있으세요?

환자 : 저는 모릅니다. 그러나 이것이 정말로 정말로 일어날 것이라고 생각합니다. 저는 그것이 정말 불안합니다.

치료자 : 때때로 우리의 신념이 진실에 가까울수록 우리는 불안에 대하여 더욱 강하게 생각합니다. 그것은 정서에 관한 시작점으로부터 추리하는 것과 같습니다: “나는 불안하다. 그러므로 뭔가 나쁜 일이 일어날 것 같다” 그렇지만 이게 말이 되는 걸까요? 저는 불안할 수 있고 정말 실패할 거라고 믿습니다. 그러나 그것이 제가 실패할 것을 의미하지는 않습니다. 그것은 단지 이 순간에 제가 느끼고 생각하는 것입니다.

환자 : 저는 그렇게 많이 합니다. 불안을 내가 일어날 것이라고 생각하는 근거로 활용합니다.

치료자 : 사실에 관한 점검에서 흥미로운 점은 우리의 불안이 진실을 제대로 안내하지 못한다는 것입니다. 나는 이것을 ‘정서적 추리’(정서를 사실의 증거로 활용하는 것)라고 합니다. 심지어 강력하게 갖고 있는 믿음도 종종 현실 검증에서 탈락되고는 합니다. 그렇다고 하더라도 우리는 진실을 보려고 해야 합니다.

위의 예에서 치료자는 내담자의 강한 신념을 찾고, 신념이 사실과 같지 않다는 것을 설명한다. 그리고 나서 치료자는 내담자가 곧 해고될 것 같다는 증거와 추론을 탐색하도록 한다. 생각이 사실이 아니라는 인식은 환자가 사건에 관한 대안적 해석을 구성하도록 하는 데 도움을 준다.

과제

치료자는 내담자가 양식 2.3을 활용하여 구체적인 신념과 감정을 이끄는 활성화 사건이나 선행 사건을 추적하도록 요구한다. 특별하게 관심을 기울여야 할 것은 문제가 되는 감정과 사고에 방아쇠를 당기는 사건에 대한 패턴이 있는가이다. 환자들이 새로운 행동을 할 때 사람들과 상호작용할 때, 혼

자 있을 때, 또는 새로운 것을 마주할 때 그리고 도전적인 과제를 할 때 더욱 불안을 느끼는가? 환자들이 자기들을 힘들게 했던 사람이나 장소를 떠올리게 하는 데에 더욱 불안을 느끼는가? 덧붙여 환자들은 양식 2.4를 활용하여 특별한 사고가 모든 가능한 사실을 고려하는 것은 아니라는 것을 탐색할 수 있다. 예를 들면 “나는 시험 준비가 되어 있지 않다”는 사고는 “나는 머리가 좋고, 수업을 들었으며, 숙제를 읽었다”는 가능한 사실을 포함하고 있지 않다. 치료자는 ‘의심이 들 때, 좀 더 사실을 수집하도록’ 제안할 수 있다. 이러한 지시는 사고와 사실 사이의 구분을 강화한다.

일어날 수 있는 문제

어떤 사람들은 그들의 사고가 진실에 관한 마지막 말이라고 생각한다. 실제로, 부정적 사고도 가끔은 사실이기도 하다. 우리는 환자들의 믿고 있는 모든 것이 거짓이라는 인상을 갖기를 원하지 않는다. 또한 치료가 긍정적인 사고에 관한 것이라고 전달되는 것도 원하지 않는다. 치료는 현실적인 사고에 관한 것이다. 이러한 구분은 다음과 같은 방식으로 가능하다: “때때로 당신의 사고는 정확하게 사실을 설명하고 있습니다만 때로는 모든 세부 사실들을 정확하게 반영하고 있지 못합니다. 관련된 모든 사건에 대해서 부정적인 생각을 점검하는 일반적인 규칙을 활용하는 것이 좋은 생각이 아닐까요?” 또는 내담자의 생각은 단지 실체의 ‘부분’만을 설명한다. 예를 들면 “나는 과제에서 C를 받았습니다. 그러나 다른 과제나 시험에서는 A나 B를 받았습니다.” 실제로 우리가 학교나 일터에서 사람들의 수행 능력을 고려한다면 탐색 가능한 수천 개의 사실이 있다. 그러나 환자들은 부정적 신념을 공고히 해주는 일부 사실에만 선택적으로 주의를 기울인다.

때때로 환자들은 사실을 탐색하는 것은 효과가 없고, 자신의 감정과 위치를 비판하는 것이라고 반응한다. 나는 이 문제에 대해서 인지치료에서 저항을 극복하기(*Overcoming Resistance in Cognitive Theory*, 2001b)에서 설명하고 있다. 소용이 없다는 감정은 환자에게 직접 ‘무시’나 ‘거절’로 보이는 사실에 관한 질문을 함으로써 탐색할 수 있다. 또한 치료자는 환자가 무효함을 느낄 때마다 이러한 느낌을 치료자와 나누는 좋은 기회를 제공할 수 있음을 제안할 수 있다. 내담자에게 몇몇 기법이 무효하게 보일지라도 그것이 내담자의 감정을 존중하지 않거나 돌보지 않는 것이 아니라는 점을 지적하는 것은 도움이 된다. 이것은 치료자와 환자가 더 좋게 느끼게 하기 위해서 함께 작업하는 것 그 이상을 의미한다. 당신의 심장 상태에 대한 믿음이 있는 의사를 만났다고 상상해보자. 그리고 그 의사는 철저한 검사를 했지만 심장 상태에 대한 아무런 단서도 찾지 못했다. 당신은 이것을 무효하다고 생각하는가? 다시 여기에서의 중요한 점은 사실을 탐색하는 것이 환자가 꼭 옳지 않다는 것을 의미하는 것은 아니라는 것이다. 물론 환자가 옳을 수도 있다(“나는 시험을 잘 못 봤다”), 치료자는 이 결과를 가져온 것이 무엇인지(예 : 준비되지 않은 과목을 선택한 것, 나쁜 공부 습관, 자료의 부족, 수업을 참석하지 않은 것) 그리고 어떻게 문제가 실질적으로 해결되는지에 관하여 탐색한다. 거짓으로 판명된 진짜 사실은 문제해결 전략을 통해 긍정적인 변화를 유도할 수 있다.

기타 기법에 대한 탐색

사고의 타당화를 지지하거나 반하는 것을 탐색하는 다른 적합한 기법은 사고와 감정을 구분하는 것, 인지적 왜곡을 유목화하는 것, 그리고 신념에 대한 변화를 탐색하는 것이다. 예를 들면 “나는 실패자다”와 같은 왜곡된 사고를 지니고 있는 환자는 그가 주의를 기울이고 있는 사실에 근거하는 사고를 믿고 있는지에 관한 질문을 받을 수 있다

양식

양식 2.3(A-B-C 기법), 양식 2.4(다른 가능한 사실)

기법 : 사고에서 정서와 신념의 정도를 평가하기

설명하기

우리는 아마도 단일한 사건에 대한 다른 정서와 신념을 갖고 있을지도 모른다. 정말로 중요한 것은 우리가 얼마나 강하게 느끼고 강한 신념을 지니고 있는냐이다. 정서는 명백하게도 그 정도에 따라 다르다. 나는 약간 슬프기도 하고, 다소 슬프기도 한다. 매우 슬플 수도 있고, 극단적으로 슬프기도, 슬픔에 압도되기도 한다. 불안하고 슬프고, 화가 나는 사람들이 종종 그들의 생각과 그들의 정서를 제대로 탐색하지 못하기 때문에 그들에게 정서에 대한 다양한 정도를 가르치는 것이 유용하다. 더욱이 치료에서의 변화가 종종 점진적이라는 것을 고려할 때 환자들이 느끼는 정서와 감정에 있어서 변화의 다양한 정도를 발견할 수 있다. 예를 들면 환자의 슬픔이 압도적인 것에서 현실적인 수준으로 변화된다면 이는 훌륭한 변화가 일어난 것으로 결론지을 수 있다. ‘실체’를 흑백(나는 슬프거나 슬프지 않다)으로 보는 것보다 치료자는 환자들이 더 큰 강도와 차이를 볼 수 있도록 격려할 수 있다(나는 50% 수준으로 내가 이것을 해내지 못할 것이라 믿는다). 더욱이 치료자는 환자가 관련될 수 있는 사실의 범위를 넓히도록 도울 수 있고 부정적이고 중립적이며 긍정적인 정보를 탐색하고 그 사실들이 어떻게 시간과 상황에 영향을 미치는지를 탐색할 수 있다. 이 ‘유동성’, ‘융통성’ 그리고 ‘차이’는 환자가 사건을 폭넓은 조망으로 보는 기회를 주고 어떻게 변화가 가능한지를 고려하게 해준다.

토론 안건

“당신이 얼마나 속상했습니까? 당신의 신념을 얼마나 강하게 지니고 있습니까? 당신의 감정(정서)을 0~100%로 평가해봅시다. 0%는 감정이 전혀 없는 상태이고 100%는 감정에 대한 경험이 가장 최상으로 강렬한 상태입니다. 당신의 신념도 마찬가지로입니다. 0%는 신념이 전혀 없는 상태이

고 100%는 당신의 사고가 100%일 때입니다. 당신의 감정과 사고가 어느 정도로 변화했습니까? 당신은 어떤 이유로 어떤 때 평소보다 더 긍정적인 감정을 경험합니까? 기분이 우울할 때 당신은 어떤 일을 하고 있습니까? 당신이 우울할 때 아니면 좋을 때 생각을 달리합니까?

예

치료자 : 당신은 존과의 관계가 깨졌기 때문에 슬픔을 느낀다고 말했습니다. 이 슬픔에 관해서 설명해 주실 수 있습니까?

환자 : 네. 매우 슬프습니다. 때때로 어떻게 그가 나를 떠날 수 있었을까에 대해서 생각하면 눈물이 납니다.

치료자 : 당신의 감정은 매우 중요합니다. 그래서 당신이 관계가 깨진 것을 생각할 때 어떤 느낌이 드는지 이해하고 싶습니다. 당신의 슬픔을 0~100%로 등급을 매긴다고 할 때 0%는 슬픔이 전혀 없는 상태이고 100%는 상상이 가능한 가장 슬픈 상태라고 한다면 당신의 슬픔은 어느 정도입니까?

환자 : 저는 제 감정에 등급을 매긴다는 것을 한 번도 생각해보지 않았습니다. 아마도 한 90% 정도로 슬픔을 느끼는 것 같습니다.

이와 유사하게 환자들은 절대적인 믿음을 지니고 있을 수 있다: 예를 들면 “나는 존 없이는 행복할 수 없다.” 그러나 환자들의 믿음에 대한 강도, 즉 믿음에 대한 신뢰도나 강도는 아마도 100% 미만이다. 믿음의 강도가 매우 낮다는 인식은 사람을 힘들게 하는 신념으로부터 거리를 유지하게 되는 시작점이다. 만약에 내가 100% 이하의 진실성이 있는 신념을 보유하고 있다면 그것은 신념에 대한 약간의 의심이 있다는 것을 의미한다. 이것은 또한 믿음의 정도가 다양하다는 것을 의미하며 약해질 수도 있다. 결과적으로 이 신념이 변화되는 것을 더욱 생생하게 상상할 수 있다. 어떤 점에서 인지치료는 ‘의심의 힘’에 관한 치료다. 만약 부정적인 신념을 의심할 수 있다면 그것은 신념을 바꿀 수 있는 첫 번째 도약이다.

치료자 : 존이 당신을 떠났다는 생각을 하면 슬픔을 느낀다고 말했습니다. 다음의 문장을 완성해보세요. 당신의 마음에 맨 처음에 떠오르는 생각을 이용해서요. “나는 존이 나를 떠났다는 생각을 하면 매우 슬프다. 왜냐하면 나는 _____을 생각하기 때문이다.”

환자 : 저는 존 없이는 결코 행복하지 않습니다.

치료자 : 좋습니다. 자동적 사고는 “나는 존 없이는 결코 행복하지 않다” 그것을 써보세요(치료자는 회기 동안에 기록할 수 있는 작은 판을 준비해둔다). 자 이제 당신이 그 신념, “나는 존 없이는 결코 행복할 수 없다”를 얼마나 믿는지에 대해서 살펴봅시다. 당신은 그 사고를 0~100%까지 사이에서 평가할 수 있습니다. 0%는 그 신념이 전혀 없는 것이고 100%는 그 신념이 사실이라는 것을 100% 확

인할 수 있는 상태입니다. 당신은 어디에 평가를 하겠습니까?

환자 : 저는 상당히 높은 등급을 매길 수 있을 것 같습니다. 나는 정말로 이것을 믿습니다. 대부분의 경우 90% 정도를 매깁니다.

몇몇 사람들은 이런 종류의 ‘자(척도)’를 쓰는 것을 힘들어 한다. 정서와 신념을 평가한다는 생각을 그들의 신념에서 낫선 것이다. 치료자는 시각적으로 도와줄 수 있는 자료를 제공해야 한다.

치료자 : 당신이 슬프다고 말했습니다만 당신이 자를 활용하는 것을 어려워하는 것 같습니다. 이 자에 대해서 정의해봅시다(그림 2.4에 나타난 대로 그림을 그린다). 0%는 슬픔이 절대적으로 없는 상태를 말합니다. 그리고 100%는 누구라도 상상할 수 있는 가장 슬픈 상태를 말합니다. 당신이 절대적으로 슬픔에 압도당한 상태를 말합니다. 그래서 당신은 그 어떤 것도 생각할 수 없습니다. 50%는 보통 수준의 슬픔을 나타냅니다. 한편 90%는 슬픔의 극단적인 양(아주 방해된 상태)을 나타냅니다. 그러나 당신은 상당한 정도로 여전히 기능할 수 있습니다. 자 이제 존이 당신을 떠났다는 생각을 할 때 당신의 슬픔은 이 자에서 어디에 해당될까요?

환자 : 네, 아마도 90% 정도입니다. 저는 극단적으로 슬픔입니다. 그러나 저는 아직 어느 정도로는 기능할 수 있습니다.



그림 2.4 0~100%까지 정서를 평가하기

과제

치료자는 환자로 하여금 다음 주 동안에 믿음의 정도에 따라 사고가 어떻게 변하는지에 관해서 관찰을 하도록 요구한다. 환자들에게 각각의 사건을 주목하면서 이와 연관된 신념의 정도와 정서의 정도를 양식 2.5를 활용하여 정서와 신념을 평가하도록 요구한다. 이러한 연습을 마친 후에 환자가 경험하는 부정적 사고와 감정의 변화를 설명해주는 것이 무엇인지 숙고하도록 제안한다.

일어날 수 있는 문제

위의 연습에서 전형적으로 나오는 문제들은 한 주 동안에 한 번 이상 같은 신념을 기록하는 것에 대한 동기의 부족을 포함하고 있다. 내담자들은 아마도 “나는 이것을 이미 했는데”라고 생각할 수 있다. 그러나 이 연습의 목적은 신념과 이 변화를 설명해주는 감정의 변화를 신중하게 탐색하는 데 있다. 이러한 변화는 또한 우리가 환자들에게 가능한 ‘고충의 시간’, 즉 그들이 더욱 우울하

고 불안을 느끼는 시간을 확인하도록 도와준다. 이러한 지식은 치료자가 이러한 문제의 시간 주변에 치료의 초점을 두도록 조력할 수 있다.

기타 기법에 대한 탐색

이와 관련한 다른 기법으로는 어떻게 사고가 감정을 유도하는지를 탐색하기, 사실과 사고를 구분하기, 하향화살표기법, 부정적인 사고 유목화하기, 특정한 사고에서 변화를 찾기가 있다.

양식

양식 2.5(감정과 신념 평가하기)

기법 : 특정한 신념에 대한 변화 찾기

설명하기

생각, 감정, 행동, 그리고 사실은 유동적이며 끊임없이 변화에 열려 있다. 우울하고 불안한 개인들은 이러한 경험들이 시간이 지남에 따라 얼마나 변화가 되는지에 대해 깨닫지 못하면서 종종 현재의 특정한 사고와 정서에 융합되거나 고정된다. 그리고 위에서 제시하였듯이 우리가 더욱 많은 정보를 얻어감에 따라 사실은 변화한다(초기의 사고 또는 사실이 모순되거나 또는 경험하는 맥락이 완화된다). 신념으로부터 거리를 두기 위해서는 현재 상황에서조차도 우리의 신념이 강도나 신뢰도 측면에서 변화할 수 있음을 인식하는 것이 도움이 된다. 결과적으로 치료자는 직접적으로 신념의 변종에 대한 평가를 한다. 이 기법은 위에서 기술한 사고에서 정서와 신념의 정도를 평가하는 기법과 밀접하게 관련이 있다. 여기의 강조점은 특정한 신념과 신념의 변화가 시간과 상황에 따라 나타난다는 것이다.

토론 안건

“이 사고에 대한 당신의 믿음에 대한 확신이 덜해지는 때는 없습니까? 이 부정적인 신념이 약해질 때는 무슨 일이 일어났습니까? 당신의 신념이 완전히 사실이라면 어떤 특정한 시간에는 사실적인 측면이 덜 하다는 것을 어떻게 믿습니까?”

예

치료자 : 당신은 존 없이는 다시는 행복해질 수 없다고 말했습니다. 그리고 이 신념에 90% 정도 평가를 하였습니다.

- 환자 :** 맞습니다. 저는 정말 그렇게 믿습니다. 그것이 바로 제가 행복하지 않은 이유입니다.
- 치료자 :** 자, 지금 하루 동안에 일어나는 당신 신체의 변화를 상상해보세요. 때때로 당신은 다른 때보다 덜 행복하지 않습니까?
- 환자 :** 네, 저는 하루 종일 울지는 않습니다. 그리고 심지어 존을 생각하지도 않습니다.
- 치료자 :** 당신이 존을 생각하지 않을 때는 무엇을 생각합니까?
- 환자 :** 저는 살고 있는 아파트를 옮길 것에 대해서 생각합니다. 그리고 새로 살 가구에 대해서도요. 또는 다른 친구와 점심 먹을 생각을 하기도 합니다. 그리고 또 다른 것도요.
- 치료자 :** 분명하게도, 당신이 존을 생각하지 않을 때 신념의 강도는 0%입니다. 바로 그 순간에 존이 당신과 함께 하지 않지만 당신은 행복합니다.
- 환자 :** 그건 새로운 생각 방법이네요. 당신이 맞습니다.
- 치료자 :** 하루 동안에 당신이 존을 생각하지만 당신은 90%가 불행하지 않다고 느끼는 시간이 있습니까?
- 환자 :** 네, 때때로 “그가 없는 것이 더 낫다”라고 생각하기도 합니다.
- 치료자 :** 그 순간에 내가 당신의 머릿속으로 점프해서 당신께 “저에게 말해보세요, 당신은 ‘이 순간 존이 없이는 결코 행복할 수 없다’는 생각을 얼마나 하고 있냐고 물어본다면, 당신은 어떻게 대답할 수 있을까요?”
- 환자 :** 네, 그럴 때 제 신념은 아마도 매우 낮겠지요. 심지어 10% 정도.
- 치료자 :** 그래서 지금 이 순간 당신이 지니고 있는 신념을 바꿀 수 있습니다 – 심지어 몇 시간에. 당신은 이에 대해서 어떻게 생각하십니까?
- 환자 :** 네, 관계가 깨진 것에 대한 생각이 바뀔 수 있다고 추측합니다.
- 치료자 :** 사람들이 연인과 헤어짐을 경험할 때 그들은 종종 매우 강하고 부정적이며 힘 있는 신념을 가지고 있습니다. 나는 당신이 이런 경험을 겪어낸 친구가 있을 것이라고 확신합니다.
- 환자 :** 네, 제 친구 앨리스는 5년 전에 이혼을 했습니다.
- 치료자 :** 아마도 그때에 앨리스는 당신이 지금 가지고 있는 바로 그 신념을 지니고 있었을 겁니다. 그녀의 신념이 지난 몇 년 동안에 바뀌지 않았나요?
- 환자 :** 당신이 맞습니다. 생각이 바뀌었어요. 앨리스는 지금은 그녀의 전남편과 한 방에 있는 것조차 상상하기 힘들어 해요.
- 치료자 :** 자, 이 점을 명심합시다. 당신의 신념과 또 다른 사람들의 신념이 어떻게 변화했는지에 대해서.

과제

치료자는 양식 2.6을 활용하여 특정한 사고에서 신념의 강도를 추적하는 과제를 내줄 수 있다. 추측컨대 신념에 관한 환자의 초점과 관심은 하루 중의 시간, 사건, 그리고 다른 사고에 따라 다르

다. 이러한 변화는 강하게 믿었던 신념이 바뀔 수 있다는 생각을 강화한다. 정기적으로 회기 동안에 환자와 치료자가 함께 생각을 도전하고 행동을 계획할 때 치료자는 환자에게 다른 지점마다 얼마나 강한 신념이 있는지에 대해서 물어볼 수 있다. 환자의 신념의 강도가 90% 지점에서 회기를 시작하고 40%의 지점에서 끝낼 수 있다.

신념의 변화는 정서의 변화와 연결되어 있다. 예를 들면 슬픔은 신념의 강도가 약해지면서 사라진다. 더욱이 인지치료의 가정을 강화하고 환자의 강력한 신념에 대해 희망을 제공하며 불유쾌한 정서가 수정될 수 있다. 치료자는 다음과 같이 질문할 수 있다. “우리 회기 중 20분 내에 당신의 신념의 정도를 변화시킬 수 있다면 미래에는 얼마나 변화될 수 있을지에 대해 상상해보세요.”

치료자: 당신의 신념은 30분 내에 90%에서 40%로 변화되었습니다. 그리고 당신의 슬픔은 크게 감소되었습니다. 그것에 대해 어떻게 생각하십니까?

환자: 저는 이런 치료기법에서 제 생각과 감정이 변화될 수 있다고 생각합니다.

치료자: 당신이 30분 내에 생각과 감정을 변화시킬 수 있다면, 당신 스스로 이런 기법을 활용한다면 무슨 일이 일어날 것 같습니까?

치료자: 제가 좋아질 것 같습니다.

치료자: 자, 그럼 무슨 일이 일어나는지 봅시다.

일어날 수 있는 문제

이 장의 앞에서 기술한 대로 환자는 자신의 기분이 나아졌을 때 부정적인 신념을 기록하는 것에 대한 동기가 약할지도 모른다. 치료자는 환자가 기분이 나아졌을 때 유용한 정보가 많이 있다는 것을 분명히 해야 할 필요가 있다. 예를 들면 환자가 “나는 실패자이기 때문에 아무것도 줄 것이 없습니다”라는 신념을 믿는다면 그가 친구와 함께 일을 할 때는 이 신념이 0%라는 것에 주목하여 환자는 다음과 같은 개입과 질문을 유도하는 유용한 정보를 얻을 수 있다: “당신의 신념이 변화한다면 보다 긍정적인 신념과 관련 있는 일을 하도록 하면 된다(만약에 당신의 신념이 변화한다면, 그것은 정확하지 않을 수 있다). 당신이 부정적인 감정을 덜 느낄 때 당신이 고려하는 정보는 무엇인가?”

기타 기법에 대한 탐색

위에서 제시하였듯이 다른 적절한 기법은 다음을 포함하고 있다: 점진적인 과제 할당, 모든 정보 또는 사실을 탐색하기, 신념에 도전함으로써 생각의 타당성을 옹호하거나 반대하는 증거를 탐색하기, 사고로부터 사실을 구분하기, 그리고 감정으로부터 사고를 구분하기.