

# 1

---

소매틱 IFS 소개 및  
체현된 참자아로  
나아가는 작업

1900년대 초, 클레버 한스라는 이름의 매우 특별한 말이 그의 지능으로 대중을 놀라게 했다. 그는 모든 종류의 수학적 계산을 하고, 시간을 볼 줄 알고, 독일어를 읽고, 철자를 알며, 이해도 할 수 있었다. 그는 발굽을 두드려서 질문에 정확하게 대답했다. 이 현상을 탐구하기 위해 특별한스위원회가 소집되었다. 과학자들은 결국 한스가 질문자로부터 무의식적으로 전달되는 비언어적 단서, 즉 동작, 긴장감, 얼굴 표정 등에 반응하고 있다는 것을 깨닫게 되었다. 클레버 한스는 처음에 추측했던 것만큼 수학을 잘하지는 못했지만, 그의 비범한 민감성은 연구자들이 비이중맹 시험(non-double blind test)을 진행할 때 무의식적인 신호에서 오는 편견을 이해하는 데 도움을 주었다.

무엇이 이 말로 하여금 자기 주인의 비언어적 단서를 포착할 수 있도록 하였는가? 그가 자기 주인과 특별히 공명적인 관계를 가져, 주인의 얼굴 표정, 몸의 긴장, 호흡이나 동작의 미묘한 변화에 대한 감각 의식이 날카로워졌는가? 촉각이 개입되었는가? 주인이 자신도 모르게 굴레를 잡는 방법의 미묘한 변화를 통해서 정답을 전달했는가? 이 말이 대중을 놀라게 한 이후, 어떤 이유에서인지 인간과 의사소통을 할 수 있는 뛰어난 능력을 보여준 다른 종의 동물들이 있었다. 이들의 이야기는 우리가 비언어적으로 그리고 대부분 무의식적으로 전송되는 방대한 양의 정보를 받을 수 있는 선천적인 능력을 다른 동물과도 공유하고 있다는 사실을 상기시켜 준다. 수렵-채취하였던 우리 조상들의 삶은 이 능력에 의존했고 구어가 진화하기 전에는 그것만을 사용하였다. 오늘날 우리는 말하는 방식보다 말하는 내용에 훨씬 더 의존하고 있다.

## 소매틱 IFS의 다섯 가지 작업

소매틱 IFS 치료사들은 소매틱 작업으로 자신들의 민감성을 연마하고 자신들의 ‘말 감각’을 향상시키는데, 모두 내담자들의 치유를 위한 것이다. 마음을 열고 내담자들과 깊고 진심 어린 연결을 가지면서, 그들은 내담자들이 지금 하고 있는 말을 어떻게 말하고 있는지에 귀를 기울인다. 그들은 목소리의 질, 얼굴 표정, 그리고 근육 톤의 약간의 변화에도 주의를 기울인다. 그들은 내담자의 호흡과 자신도 모르는 자신들의 동작을 의식한다. 만약 터치가 관계의 한 측면이라면, 악수나 허그조차도 그 터치를 통해서 전달되는 정보에 귀를 기울인다.

소매틱 IFS 치료사는 신체적 인식, 의식적 호흡, 근본적 공명, 마인드풀 동작 및 섬세한 터치의 작업을 개발하고 이러한 작업을 IFS 모델의 모든 단계로 가져온다. 다음 장에서는 이러한 작업 각각을 그 작업이 어떻게 IFS에 통합되는지 예를 들어 자세히 살펴본다. 이러한 작업은 어느 정도 순차적 이어서, 후속 단계의 완전한 경험을 위해 바로 전 작업에 의존한다. 이것들은 또한 상호의존적이다. 예를 들어, 의식적 호흡은 신체적 인식에 의존한다. 왜냐하면 사람들은 인식 없이는 자신들의 호흡을 의식할 수 없기 때문이다. 의식적 호흡은 인식에 의존하며 또한 신체적 인식의 작업으로 자신의 기능을 향상시킬 수 있다. 공명은 인식에 의존하며, 호흡에 의해 촉진되고, 동작을 그대로 따라 하거나 터치를 사용하여 공명을 향상시킬 수 있다. 이 책에서는 어떻게 각 작업과 그 모든 것이 합하여 체현된 참자아 에너지의 경험으로 이어지는지, 그리고 어떻게 그것들이 모두 어느 정도의 체현된 참자아 에너지가 작업에 관여하기를 요구하는지 살펴본다.

우리 내담자들의 말은 중요하지만, 그들의 자세, 동작 및 목소리 톤이 우

리에게 영향을 미치고 있으며, 우리의 그것들도 내담자들에게 영향을 미치고 있다. 우리는 우리의 신체 언어를 통해 무수히 많은 방식으로, 그리고 대체로 무의식적인 방법으로, 서로에게 영향을 주고 있다. 치료실에서 일어나고 있는 의사소통의 70%가 비언어적인 것인데, 우리가 몸의 언어에 주의를 기울이면, 비언어적 의사소통에 대한 우리의 인식을 증가시켜 준다. 간단히 말해, 이 책의 내용인 소매틱 IFS의 다섯 가지 작업은 우리의 주의력 감각 습관을 개발 유지시키고, 클레버 한스가 뛰어난 말인 것처럼 우리도 탁월한 치료사가 될 수 있도록 도와준다.

소매틱 IFS는 심리치료 분야에서 주로 몸과 마음의 간극을 메우고자 하는 많은 치료사들과 임상가들로 인해 등장하였다. 몸이 IFS 트레이닝에 어느 정도 포함되지만, 소매틱 IFS의 의도는 모든 임상 문제에 대해 작업하는 치료 프로세스 모든 단계에 몸과 소매틱 작업을 포함시키는 것이다. 우리는 소매틱 작업을 IFS의 모든 단계에 통합시킬 뿐만 아니라 어떻게 몸이 각 단계에 참여하고 있는지에 대한 우리의 인식을 심화 확장시킨다. 능력을 부여해주는 강력한 IFS 모델은 보다 3차원적이 되어 인지적, 정서적, 영적, 생리적 프로세스가 살아 숨 쉬게 된다. 딕 슈워츠가 책 내면가족체계치료 (*Internal Family Systems Therapy, 2/e*)에서 나를 인용한 바에 의하면,

부분들은 평생에 걸쳐 짐을 짊어지므로, 신체의 인식, 호흡 패턴, 타인과 공명하고, 쉽게 우아하게, 자유롭게 움직이며, 터치를 주고받는 능력은 모두 나쁜 영향을 받는다, [그러나] 몸에 생긴 신체적 상처뿐만 아니라 정신적 상처도 몸에서 치유될 수 있다.<sup>1</sup>

소매틱 IFS는 IFS 모델을 사용하여 다섯 가지 작업을 통합시켜 몸에 있는 부분들의 짐을 치유한다. IFS를 가르치는 과정에서 우리는 치료 프로세스

를 순차적인 단계로 설명하는 것이 도움이 된다는 것을 알게 되었다. 내 내담자 팀과의 회기를 예로 사용하여 우리는 어떻게 소매틱 IFS가 IFS 모델의 각 단계에 통합되는지 알 수 있다.

## 소매틱 IFS의 단계

### 치료사는 내담자의 외부 상황을 평가한다

첫 번째 단계는 치료사가 내담자의 외부 상황이 내담자가 내면 작업 프로세스에 참여할 수 있도록 허락하는지를 평가하는 것이다. 내담자의 안전은 종종 그들의 몸이 가진 기본적인 신체적 필요성으로 귀결된다. 그들은 음식, 피난처, 그리고 적절한 의료 서비스를 받고 있는가? 그들은 신체적 해로부터 안전한가? 내담자는 내면 작업을 지원할 수 있는 적절한 사회적 자원을 가지고 있는가? 그렇지 않은 경우, 치료사는 먼저 이러한 기본적인 필요성에 주의를 기울이고 내담자의 외부 신체적 환경을 안정시킨다.

팀이 첫 회기를 위해 내 치료실로 들어온다. 그의 스포츠 코트의 어깨가 귀 근처까지 올라가 있다. 그는 내 맞은편 의자에 털썩 주저앉아 자기 두 손을 바라보고는 손가락을 마주 대고 문지른다. 나는 그가 최근 기업 세계에서 성공적이었던 전문직을 떠났으며 다음 단계를 고려하는 동안 퇴직금을 보충하기 위해 잡일을 찾고 있다고 전화로 이야기한 것을 기억한다. 그래서 우리 작업에 영향을 주는 분명한 외부 제약은 없는 것으로 보인다. 팀이 안전하다고 느끼는 것 같지는 않지만, 나는 이것이 그의 내면에서 일어나고 있는 일과 더 관련이 있다고 추측한다.

## 치료사는 참자아 에너지를 체현한다

치료사 역할 가운데 있다는 사실이 우리의 취약한 부분들이 올라오도록 만들 수 있다. 비록 치료사가 치료적 관계에서 더 많은 힘을 가지고 있고 내담자가 더 취약한 위치에 있지만, 우리 치료사들은 특히 새로운 내담자나 도전적인 내담자를 마주할 때, 무서워하는 부분들을 가질 수 있다. 우리는 우리 몸에서 두려움을 찾는다. 긴장을 풀려고 애쓰며 긴장 부분에 한 층의 부분들을 더하기보다는 우리는 긴장감을 감지하는 것으로 시작한다. 그리고 나서 우리는 무서워하는 부분을 잠깐 공황히 여기는 마음으로 안심시켜 준다. 우리가 실마리를 풀어갈 만한 우리 몸 안의 한 장소—우리의 척추나 심장, 또는 마주 앉아 있는 내담자들과 연결할 수 있도록 열려 있는 느낌의 장소—를 찾아낼 수 있도록 긴장감을 내려놓는다.

바닥에 놓여 있는 내 신발의 무게감이 감지된다. 나는 팀을 바라보면서 척추를 늘리며 숨을 들이쉬고 내친다. 내 가슴 윗부분이 약간 꺼지는 느낌을 갖는다. 내 심장은 평소보다 더 빨리 뛰고 있다. 나는 몇 번 더 숨을 들이쉬고 내쉬면서 내 가슴의 빈 공간을 채운다. 나는 배에 에너지를 모은다. 나는 좀 더 편안해지고 중심이 잡히는 느낌이 들기 시작한다. 이 몇 초 동안, 나는 팀의 눈이 방 안을 재빨리 둘러보는 것을 감지하고 있다. 나는 그것이 궁금하고 그가 어떤 상태인지 더 많이 알고 싶어한다.

## 치료사는 치료실에서 내담자의 안전에 주의한다

일단 치료사가 내담자가 그들의 가정 환경에서 물리적으로 안전하다는 것을 알게 되면, 치료사는 치료실에서 내담자의 안전에 주의를 기울인다. 내담자는 치료실의 물리적 공간을 어떻게 인식하고 있는가? 가능한 한, 치료

사는 물리적 환경 가운데 안전하게 안겨 있다는 느낌을 방해할 수 있는 실내 가구, 방 안 온도, 조명 및 어떤 물건이라도 이동/변화시키고 싶은 내담자의 욕구에 주의를 기울인다.

나는 팀에게 우리 사이의 거리가 그에게 어떤 느낌인지 체크해보라고 요청한다. 그는 자기 의자를 멀리 옮겨 방의 가장 먼 구석으로 가져간다. 내 내담자들 중 많은 수가 의자를 좌우로 몇 센티미터 정도 옮기기는 하지만, 그렇게 멀리 앉기로 한 사람은 팀이 처음이다. 나는 놀랐고 호기심이 생긴다. 나는 내가 경각심을 가져야 하는지 궁금하다. 하지만 팀은 큰 한숨을 내쉰다.

팀 : 있잖아요, 지금까지 내가 여기서 안전하게 느끼냐고 제게 물어본 사람이 아무도 없었습니다.

나는 내 온몸의 긴장이 풀리는 것을 느낀다. 나는 팀에게 미소를 보낸다.

### 치료사는 내담자와 계약한다

치료사와 내담자는 어떻게 작업하고 어떤 것에 관해 작업할 것인지에 대해 합의한다. 소매틱 IFS 치료사는 비언어적 의사소통뿐만 아니라 언어적 의사소통에 귀를 기울인다. 이 계약 단계에 관련하여 치료사는 내담자가 무엇을 말하고 있는지와 어떻게 그것을 말하고 있는지 사이의 불일치에 귀를 기울인다. 계약은 시간이 지남에 따라 변경해야 할 수도 있다. 내가 IFS 치료사들에게 슈퍼비전을 제공할 때, 이 단계는 종종 어려움의 뿌리가 된다.

팀은 나에게 자신의 음주를 제한하고 싶다고 말한다. 그는 직장에서의 스트레스 때문에 술을 마셨지만, 몇 주 동안 일을 하지 않은 지금도 자신이 술을 훨씬 더 많이 마

시고 있다는 것을 깨닫고 있다. 이 말과 함께, 그는 시선을 돌렸고 그의 목소리는 가라앉는다.

SM : 물론이에요. 우리는 당신의 음주행동에 대해 작업할 수 있어요. 하지만 먼저 저는 당신에게 음주제한에 대해 주저하거나 염려하고 있는 점이 있는지 알고 싶습니다.

팀 : 글썄요, 저는 과거에 이것을 해보았고, 제한하기도 하고 끊기도 했지만, 그리 효과가 없었습니다. 다시 시도하기가 두렵네요. 아마 또 실패할 거예요.

SM : 음주와 작업하기 위한 길을 닦기 위해서 먼저 그 부분과 작업을 하고 싶습니다. 어떠신가요?

팀이 내 눈을 잠시 쳐다보다가 고개를 끄덕인다. 나는 내가 '부분'이라는 단어를 사용하는 것을 그가 반대하지 않았다는 것에 주목한다.

### 치료사는 보호자 부분들과 '6F'로 작업한다

우리가 IFS 모델을 가르칠 때, 우리는 보호자 부분들과의 작업에 여섯 단계를 제공하여, 보호자들은 참자아가 취약한 추방자들과 작업하는 것을 신뢰하게 된다. 각 단계에 F를 포함하는 단어를 사용하여 기억하기 쉽게 한다. 첫 세 단계는 내담자가 부분의 감정과 신념이 자기 자신과는 분리되어 있음을 알 수 있도록 돕는 것이다. 부분을 찾아(Find), 초점을 맞추고(Focus), 거기에 살을 붙인다(Flesh out). 마지막 세 단계는 '체현된 참자아'와 부분과의 관계를 확립하도록 해준다. 즉 내담자에게 그 부분을 향하여 어떤 느낌이 드는지 묻고(Feel), 그 부분과 친구가 되며(beFriend), 그 부분의 두려움에 접근한다(Fear). 이 여섯 단계는 엄격한 공식이 아니며 반드시 순차적인 것도 아니다. 그것들은 치료사가 회기를 끌어 나가는 데 도움이 된다.

소매틱 IFS는 프로세스의 흐름을 유도하기 위해 이와 동일한 여섯 단계를 약간 변형하여 사용한다. 팀의 사례는 6F의 렌즈를 통해 소매틱 IFS의 각 단계를 보여준다. 이어지는 장에서는 신체적 인식, 호흡, 공명, 동작 및 터치가 이 단계들을 어떻게 촉진시키는지 명확하게 설명한다.

## 1. 부분을 찾기

IFS 치료사는 “당신의 몸 안이나 몸 주변 어디에서 이 부분을 찾을 수 있습니까?”라고 질문하도록 훈련받는다. 아이러니하게도 소매틱 IFS 치료사는 이 질문을 하지 않는다. 우리는 내담자가 처음에 몸 안이나 몸 주변에서 그 부분을 찾을 수 있다고 가정하지 않는다. 내담자는 그 부분이 자신에게 말하는 것을 들을 수 있거나, 내담자가 부분의 입장에서 말할 수 있다. 내담자는 부분을 자기 자신으로 볼 수도 있고, 자신의 어릴 적 모습으로 볼 수도 있다. 내담자는 어릴 적 경험의 특정한 기억을 떠올릴 수도 있다. 내담자는 분명히 부분에서 오는 생각을 가질 수도 있고 또 다른 부분에서 오는 그 부분에 대한 생각을 가질 수도 있다. 내담자는 부분의 표현인 행동을 보여줄 수도 있다. 그는 어떤 감정을 인지하고 그것에 딱지를 붙일 수 있지만, 자기 몸 안에 있는 그 부분을 인식하지 못할 수도 있다. 내담자는 우리가 부분이라고 부르는 것에 대해 희미한 의미 정도만 가지고 있을 수 있지만, 이 정도 희미함이라도 내담자가 자신과 자신의 다른 부분 사이의 차이를 경험하기 시작하기에 충분하다.

소매틱 IFS 치료사는 내담자의 경험에서 그 부분이 어떻게 처음 나타나는지에 주목한다. 내담자가 어떻게 반응하더라도, 치료사는 자신의 몸의 경험뿐만 아니라, 내담자의 비언어적 의사소통을 인식하여 그 부분이 어떻게 처음 등장하였든 간에 내담자가 주의를 내면으로 돌려 그 부분과 연결

되도록 도와준다.

SM : 팀, 과거에 그리 효과가 없었기 때문에 음주를 제한하려고 시도하는 것을 두려워하는 부분, 당신이 방금 이름 붙인 그 부분을 찾을 수 있나요?

팀은 처음에 자신의 주의를 내면으로 향하지 않는다. 그는 외부로 내게 초점을 맞추고 있다. 그는 나에게 자신의 과거의 음주에 대해 말하고, 음주를 제한하려고 시도했다가 실패한 이야기를 자세히 하기 시작한다. 나는 그의 말에 귀를 기울이며 그의 몸뿐만 아니라 내 몸도 주의 깊게 보고 있다. 그는 의자에 똑바로 앉아 있으며 목이 뻣뻣하게 고정된 것처럼 보인다. 내 목도 역시 약간 뻣뻣한 느낌이 있고 내 허리 부분이 뭉치고 있다. 나는 숨을 들이쉬고 내쉬며, 내쉬는 동안 내 배꼽을 배 쪽으로 가져간다. 나는 어떻게 하면 그의 관심을 내면으로 돌리도록 할 수 있는지 궁금해한다. 두 번째 F단계는 보통 '부분에게 초점을 맞추기'이지만, 설명하는 부분에 초점을 맞추거나, 그의 신체적인 긴장감에 집중하라고 요청하는 것이 그의 호기심을 끌지는 잘 모르겠다. 나는 건너뛰어서 '부분에게 살을 붙이기'를하기로 결심한다. 아마도 그의 호기심을 자극하는 것이 그가 내면으로 들어가는 데 도움이 될 것이다.

## 2. 부분에게 살을 붙이기

'살 붙이기'는 부분의 한 가지 이상의 측면을 알아가는 것을 의미한다. 하지만 어떤 부분이 먼저 나타나더라도, 일단 우리가 그 부분을 하나의 감각 이상, 혹은 감정 이상의 것으로 알기만 하면 이 소인격체가 역사, 행동, 희망을 가진 한 사람으로서 우리가 관계 맺을 수 있는 부분이라는 인상을 갖게 된다. 치료사는 질문을 하거나 내담자의 참자아에게 부분에 대해 질문을 하도록 코칭함으로써, 가능한 한 부분에 대해 완전하게 알아가도록 유도한다. 소매틱 IFS 치료사는 부분의 생각과 신념이, 감각 및 동작 충동과 함께

인식 가운데 유지되는 동안, 하향식과 상향식 프로세싱을 통합하는 것을 알고 있다.

나는 내면으로 들어가는 첫 단계로서 그가 말한 치료 목표에 대해 두려움을 가지고 있는 부분에 대해 팀의 호기심을 끌어들이 수 있을지도 모르겠다고 생각한다. 아마도 일단 우리가 그 부분에 대한 신체적 감각의 감을 갖게 되면, 팀은 그 부분에 좀 더 쉽게 초점을 맞추게 될 것이다.

SM : 팀, 당신의 음주에 대해 더 듣고 싶긴 하지만, 무엇보다 먼저, 다시 시도하고 싶지 않은 이 부분을 더 잘 알아가며 그 부분을 돕는 방법을 알아보지요. 당신이 이 말을 하면서 당신 몸 안에 어떤 일이 일어나고 있는지 감지할 수 있습니까?

팀은 놀라서 나를 쳐다보고, 눈을 감고, 턱을 치켜들고, 다시 나를 본다.

팀 : 좀 초조한 느낌이에요.

### 3. 부분에게 초점을 맞추기

이 단계는 부분과 관계를 수립함으로써 부분을 참자아와 구별하는 프로세스다. 내담자가 부분에 초점을 맞추어 계속 주의를 기울일 수 있도록, 우리는 그 부분의 위치, 그 부분과 관련된 감각의 질 및 시간이 지남에 따라 그 감각이 어떻게 변하는지를 질문할 수 있다.

나는 그의 몸에서 어떤 일이 일어나고 있는지 듣지 못했지만, 팀의 대답은 감정을 포함시키기 위해 그 부분에 살을 붙였다. 감정은 우리 몸의 감각과 떼려야 뗄 수 없는 관계이기 때문에, 나는 팀에게 그 초조해하는 느낌에 초점을 맞추어보라고 한다. 그는 눈을 감고 조용히 있다.

SM : 당신 몸 안의 어떤 것이 당신이 초조한 상태라는 것을 이야기 해주고 있습니까?

팀 : [자기 배에 손을 대며] 내 뱃속에 있는 것 같아요.

SM : 당신의 뱃속에 있는 감각을 그냥 유지해도 괜찮겠습니까?

팀 : 배 안이 꽤 멍쳐 있어요.... 이 위쪽은 한층 더 멍쳐 있어요. [자신의 횡격막 부위에 손을 댄다.]

SM : 그 부분이 묵직한 느낌인가요, 아니면 팽팽하게 당기는 느낌인가요?

팀 : 당기는 느낌이에요.

SM : 그 부분이 어떤 방향으로 당기고 있는지 알 수 있나요?

팀 : 네, 위쪽으로 당기고 있어요. 점점 더 멍쳐지고 있어요. [그의 가슴이 들려 올라가고, 호흡이 얇아진다.]

SM : 그게 불편해 보이네요. 지금까지 괜찮으신가요?

팀 : 네. 괜찮아요.

### 부분에게 살을 붙이기(다시)

이 단계를 반복하는 것은, 작업에서의 IFS 프로세스가 항상 선형적이지는 않고, 정확한 공식이라기보다는 내면시스템을 효과적이고 안전하게 작업할 수 있는 가이드임을 보여준다.

SM : 당신이 배를 쥐고 있으면서, 배 안에 있는 이 부분에게, 이 멍치는 느낌과 어울리는 말이나 이미지가 있는지 물어보세요.

팀 : 이게 관련이 있는지는 모르겠지만, 십 대였을 때가 기억나요. 우리가 웨스트빌에 살았을 때 그가 내 침실에 있는 것이 보이네요. .

SM : 초조해하는 부분에게 그 십 대가 초조해하고 있다는 것을 알려주기 위해 당신에게 이 기억을 보여주고 있는 것인지 물어보세요.

팀 : 그 부분이 그렇다고 하네요.

이제는 팀이 이 부분에 대해 보다 더 잘 알게 되었다 — 그 부분이 초조해하고 있고, 배에 긴장감으로 그리고 자신의 심 대 모습으로 나타나고 있다. 그 심 대는 (방에 고립되어 있는) 행동을 보이고 있으며 불안해하고 있다.

SM : 그는 자신이 무엇에 대해 초조해하고 있는지 당신에게 말해주거나 보여줄 수 있나요?

팀 : 그는 아버지를 무서워하고 있어요. 그는 또한 통제당하고, 신뢰 받지 못하고, 자신이 하고 싶어하는 것을 할 수 없다는 것에 넋더리를 내고 있어요.

팀의 부분은 체현된 참자아 에너지 — 팀의 것이든 내 것이든 —로부터 완전히 해결받을 준비가 되었다. 다음 단계에서는 팀의 참자아 에너지가 존재하는지 여부를 밝힌다.

#### 4. 내담자가 부분을 향하여 어떤 느낌이 드는지 물어보기

네 번째 F는 내담자에게 부분을 향하여 어떤 느낌이 드는지 물어봄으로써 부분을 참자아 에너지로부터 계속해서 구별한다. IFS에서 치유의 주체는 내담자의 참자아와 부분 사이에 있다. 이 두 상태 사이의 관계는 치료사에 의해 촉진된다. 거기에는, 부분이 내담자의 시스템을 완전히 지배하지 않으며(IFS에서 부분이 섞여 있는 상황), 내담자의 참자아가 부분과 관계를 형성할 수 있는 공간은 있어야 한다는 조건이 있다. 이 질문에 대한 답변을 통해, 진행하기에 충분한 참자아 에너지가 있는지 또는 다른 부분이 존재하는지가 드러난다. 만약 그 부분이 뒤로 물러날 수 없고, 대신 내담자의 마음과 몸을 장악하고자 섞일 필요가 있다고 믿는 경우, 회기의 초점을 이

새로운 부분으로 옮긴 후, 그 부분이 옆으로 비켜서게 하여 내담자(내담자의 참자아)가 그 부분과 관계를 형성하도록 한다. 내담자의 무의식적 동작, 목소리 운율, 호흡에 대한 인식은 모두 ‘체현된 참자아’가 부분과 어느 정도 연결되어 있는지를 소매틱 IFS 치료사가 평가하도록 도와준다.

SM : 당신 뱃속에 있는 이 불안해하는 십 대를 향하여 어떤 느낌이 드세요?

팀 : 물론 내 뱃속에 있는 이런 기분은 싫지요!

그의 두 손은 배를 떠나 의자의 팔걸이를 꽉 잡는다. 이 반응은 팀의 한 부분으로부터 나오는 것이 분명하다. 설명하며 이야기하는 관리자 부분들 대신에, 우리는 지금 십 대의 감정에서 벗어나고 싶어하는 부분의 이야기를 듣고 있다. 문제 없다. 나는 이 부분에 내 참자아 에너지를 불어넣는다.

SM : 이해가 되네요 — 정말 불편하겠어요. 아마 당신과 나는 당신의 배와 그 소년이 한결 더 나아지도록 도울 수 있을 거예요.

팀은 침묵 속에서 한 2분 동안 이것을 생각하는 듯하다. 그의 호흡은 느려지고 깊어진다.

SM : 배의 긴장을 향하여 지금 어떤 느낌이 드세요?

팀 : [더 깊고 따뜻한 목소리로] 그것을 더 참고 있는 느낌이에요. 그 아이에게는 안 됐다는 느낌이 들어요. 그가 불쌍해요. 그는 정말 괜찮은 아이예요. 내가 술주정뱅이가 되는 것을 그가 원치 않는다는 것을 내가 알지요. 그는 단지 비판받고 통제받기를 원하지 않을 뿐이에요.

그의 손이 다시 자기 배로 간다.