# 양식 2.1 사건, 사고, 감정 구분하기

사건, 사고, 감정에 대한 사례를 아래 양식에 정리해보세요. 왼쪽 열에 적힌 각각의 문장을 정확하게 사건, 사고, 감정으로 구분할 수 있는지 확인하여 해당 칸에 '×'자로 표시해보세요. 예를 들어 "내 상사는 내 업무를 비판하였다"는 사건입니다.

	사건	사고	감정
내 상사는 내 업무를 비판하 였다.			
나는 직업을 잃을 것이다.			
나는 불안하다.			
나는 휴식을 취할 수 없다.			
나는 슬프다.			
차가 막힌다.			
비가 내리고 있다.			
나는 그녀가 나를 좋아하지 않는다고 생각한다.			
나는 창피함을 느낀다.			

# 양식 2.2 어떻게 생각이 감정을 만드는가

우리의 생각은 종종 우리가 느끼는 방식과 관련이 있습니다. 예를 들어 "시험을 잘 못 볼 것 같다"라는 생각은 불안과 슬픔의 감정을 유발할 수 있습니다. 반대로 "나는 시험을 잘 볼 것이다"라는 생각은 평온함과 자신감을 불러일으킬 수 있습니다. 아래 양식의 왼쪽 열에는 생각을 써보고 오른쪽 열에는 그 생각이 떠올랐을 때 드는 감정을 써보세요.

생각 : 나는 …라고 생각한다	감정 : 그래서 나는 …라고 느낀다

#### 양식 2.3

#### A-B-C 기법

'활성화 사건'은 당신의 생각이나 신념에 선행되는 사건을 말합니다. 예를 들어, "시험이 내일이다"라는 것은 "나는 준비를 하지 못했다"라는 생각에 선행되는 활성화 사건으로 불안과 걱정이라는 '결과 : 감정' 그리고 시험 공부를 더 열심히 한다는 '결과 : 행동'으로 이어집니다.

같은 활성화 사건도 서로 다른 생각과 감정, 행동을 유발할 수 있습니다. 당신의 상사가 당신의 업무에 대해 뭔가 비판적인 말을 했다고 생각해봅시다(활성화 사건). 당신은 "오늘 그녀가 힘든 일이 있었고 그래서 여기 있는 모두가 다 경험한 것이다"라고 생각해볼 수 있습니다. 그 결과 당신은 다소 좌절하겠지만(감정), 특별히 불안해하지 않을 것이며, 당신의 업무를 계속 이어서 해나갈 것입니다(행동). 반대로 당신이 "그녀가 날 해고할지도 몰라"라고 생각한다면 보다 강한 불안감 (감정)을 느낄 수 있고 그래서 속상한 마음에 다음 날 집에서 쉬기로 결정(행동)할 수도 있습니다. 즉, 같은 활성화 사건이라도 다른 생각, 감정, 행동을 이끌 수 있다는 것입니다.

A열에는 당신에게 강한 감정을 유발하는 최근에 벌어진 사건을 적어보세요. B열에는 그 사건이 벌어졌을 때 당신의 머 릿속에 떠오른 신념이나 생각을 간단히 적어보세요. C열에는 그 생각과 신념의 결과로 경험한 감정을 쓰고, D열에는 그 생각과 감정의 결과로 시도한 행동을 적어보세요.

# 양식 2.4 다른 가능한 사실

우리는 때때로 부정적인 생각을 하지만 다른 가능한 효과들에 대해서는 고려하지 않습니다. 예를 들어, 당신은 시험 준비를 하지 않았다고 생각하지만, 긍정적인 다른 가능한 사실들을 생각해볼 수도 있습니다. 예를 들어, 당신은 똑똑하다거나, 이미 일부 내용을 읽어봤다거나 일부 자료를 공부했다거나 말입니다. 아래 양식의 왼쪽 열에는 부정적인 생각을 찾아서 써보고, 오른쪽 열에는 긍정적인 다른 가능한 사실들을 한번 적어보세요.

부정적 생각	가능한 긍정적 사실

#### 양식 2.5

#### 감정과 신념 평가하기

당신의 부정적 생각을 얼만큼 믿는가 하는 것은 사건과 시점에 따라 달라질 수 있습니다. 당신이 부정적 생각을 떠올릴 때 당신이 경험하는 사건 또는 상황을 적어보세요. 예를 들어, '혼자 앉아 있기', '파티에 가는 상상해보기', '어떤 일을 끝내려 노력하기' 등과 같이 반복되는 사건과 상황을 써보고, 당신의 부정적 사고와 함께 그에 대한 신념의 강도, 어떤 감정을 느끼고 그 감정의 강도는 어떠한지를 써보세요.

사건/상황	부정적 사고와 신념의 강도(0~100%)	감정과 감정의 강도(0~100%)

# 양식 2.6 생각에 대한 신념의 강도 추적하기

당신의 부정적 신념에 대해 얼마나 동의하는가 하는 것은 하루 중에도 여러 번 바뀔 수 있습니다. 예를 들어 "나는 어떤 것도 할 수 없다"는 신념은 당신이 아침에 침대에 누워 있을 때 매우 강할 수 있습니다. 이것을 95% 정도라고 해봅시다. 하지만 당신이 회사에 있을 때, 이 생각에 대한 신념의 수준은 10%에 불과할 것입니다. 며칠에 걸쳐 당신의 부정적 신념을 한번 지켜보면서 당신이 그 신념에 동의하는 수준이 어떤 차이를 보이는지를 찾아보세요. 변화가 생긴다면 그때 당신은 무엇을 하고 있습니까? 누구와 함께 있나요? 시간대에 따라 그 신념의 강도는 달라지나요?

부정적 신념 :			
시간/활동	%(신념의 강도)	시간/활동	%(신념의 강도)
오전 6시		오후 4시	
7시		5人	
8시		6시	
9시		7시	
10시		8시	
11시		9시	
12시 정오		10시	
오후 1시		11시	
2시		12시	
3시		새벽 1시	

#### 양식 2.7

#### 인지적 왜곡 체크리스트

- 1. 마음 읽기(mind reading) : 당신은 당신의 생각에 대한 충분한 증거 없이 다른 사람들이 생각하는 것을 알고 있다고 가정합니다. 예 : "그는 내가 실패자라고 생각한다"
- 2. 점치기(fortune telling) : 당신은 위험이 도사리거나 상황이 악화될 미래를 예측합니다. 예 : "나는 시험에 떨어질 것이다" 또는 "나는 그 직업을 얻지 못할 것이다"
- 3. 파국화(catastrophizing): 당신은 과거 또는 미래의 사건이 너무 끔찍하고 참을 수 없어 스스로 견디지 못할 것이라고 생각합니다. 예: "내가 실패한다면 그건 끔찍할 거야"
- 4. **낙인찍기**(labelling) : 당신은 스스로와 다른 사람에게 부정적 특질을 일반화시켜 생각합니다. 예 : "나는 바람직하지 않다", "그는 비열한 사람이다"
- 5. **긍정성의 평가절하**(discounting positives): 당신은 당신이나 다른 사람이 얻은 긍정적 성취가 별 거 아니라고 주장합니다. 예: "그건 모든 주부들이 하는 일이에요", "그녀가 나에게 친절한 건 아무 소용이 없어요", "이런 성공은 쉬운 거죠. 그건 특별한 게 아니에요"
- 6. 부정적 사고의 강조(negative filter) : 당신은 부정적인 것에 한정하여 초점을 맞추고 긍정적인 것은 보려 하지 않습니다. 예 : "모든 사람들이 나를 좋아하지 않는 걸 좀 보세요"
- 7. **과잉일반화**(overgeneralizing): 당신은 한 가지 사건에 기초해서 부정적인 것을 일반화시켜 생각합니다. 예: "이것은 대개 나에 게 일어나는 일이죠. 나는 많은 것에서 실패하곤 해요"
- 8. **이분법적 사고**(dichotomous thinking) : 당신은 사건이나 사람을 바라볼 때 흑백논리로 바라봅니다. 예 : "나는 모두에게 거절당할 거야". "그것은 시간 낭비야"
- 9. **당위적 사고**(should) : 당신은 단순히 사건 자체를 생각하기보다 어땠어야 하는지로 해석합니다. 예 : "나는 더 잘해야 한다. 그렇지 않으면 나는 실패자다"
- 10. 개인화 : 당신은 부정적 사건에 대해 지나치게 많은 부분을 자신의 탓으로 돌리고 다른 사람이 저지른 잘못에 대해 보려 하지 않습니다. 예 : "내가 실패했기 때문에 내 결혼생활은 끝난 것이다"
- 11. 비난하기(blaming) : 당신은 다른 사람이 당신의 부정적 감정의 원인이라고 보고 스스로를 변화시켜야 할 책임은 외면합니다. 예 : "그녀는 내가 지금 갖는 감정에 대해 책임이 있다", "내 부모님이 내 모든 문제의 원인이다"
- 12. **불공평한 비교**: 당신은 당신보다 잘하는 사람에게만 초점을 두고 스스로를 비교의 열위에 있다고 판단함으로써 비현실적인 기준에 맞추어 사건을 해석합니다. 예: "그녀는 나보다 더 성공했다". "다른 사람들은 내 시험 성적보다 더 잘했다"
- 13. **후회 성향**: 당신은 지금 더 잘할 수 있을 것이라는 생각보다는 과거에 더 잘할 수 있었을 것이라는 생각에 사로잡혀 있다. 예: "내가 더 노력했으면 더 나은 직업을 가졌을 것이다", "나는 그 말을 하지 말았어야 했다"
- 14. **만약에 …하면**(what if): 당신은 "만약에 …하면" 어떤 일이 일어날까에 대한 반복된 질문을 던지고 어떤 대답에도 만족하지 못합니다. 예: "음. 하지만 만약 내가 불안해지면?", "만약 내가 숨을 참지 못하면?"
- 15. **정서적 추론**(emotional reasoning) : 당신은 당신의 감정에 따라 현실을 해석하려 합니다. 예 : "나는 우울하다. 분명 내 결혼생활이 문제가 있는 것이다"
- 16. 거절에 대한 불능(inability to disconfirm) : 당신은 당신의 부정적 생각에 반하는 어떤 증거나 주장도 받아들이지 못합니다. 예를 들어, 당신이 "나는 사랑받을 수 없어"라고 생각할 때, 당신은 사람들이 당신을 좋아한다는 어떤 증거도 모두 부적절하다고 생각하고 받아들이지 않습니다. 결과적으로 당신의 사고는 논박할 수 없습니다. 또 다른 예는 "이건 진짜 문제가 아니다. 더 깊은 문제가 있다. 다른 요인들이 존재한다"
- 17. **평가 초점**: 당신은 당신 자신, 타인 그리고 사건에 대해 단순하게 설명하고 수용하고 이해하기보다는 흑백논리로 평가하려 합니다(좋고 나쁨, 우등과 열등). 당신은 지속적으로 임의적인 기준에 맞추어 스스로와 타인을 제단하고 부족하다고 판단합니다. 당신은 스스로에 대한 당신 자신의 판단뿐 아니라, 타인에 대한 판단에도 집착합니다. 예: "나는 대학에서 성적이 좋지 못했다", "내가 테니스를 하면 잘할 수 없을 것이다", "그녀가 얼마나 성공했는지를 봐라, 나는 그만큼 성공할 수 없다"

Leahy(1996)에서 인용. Copyright@1996 Jason Aronson, Inc. Reprinted by permission

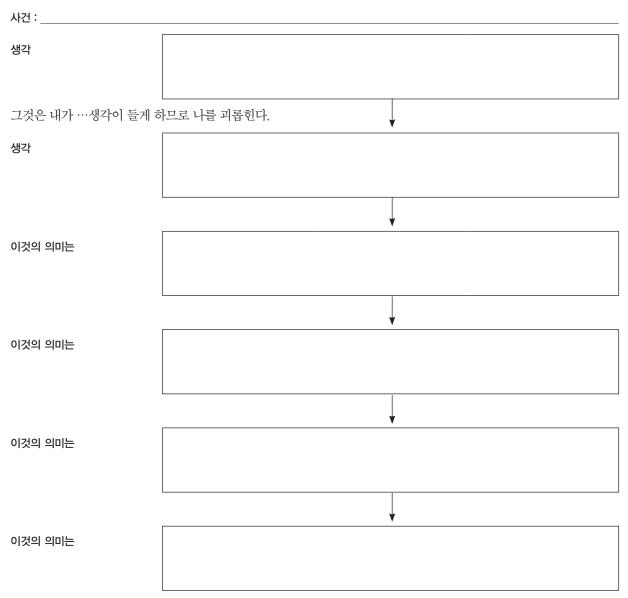
## 양식 2.8 왜곡된 사고 분류하기

왼쪽 열에는 당신이 가진 자동적 사고를 적고, 오른쪽 열에는 이 사고가 속하는 왜곡된 사고 유형을 확인해보세요. 왜곡된 사고 유형으로는 다음을 활용하세요: 마음 읽기, 점치기, 파국화, 낙인찍기, 긍정성의 평가절하, 부정적 사고의 강조, 과 잉일반화, 이분법적 사고, 당위적 사고, 개인화, 비난하기, 불공평한 비교, 후회 성향, '만약에 …하면', 정서적 추론, 거절에 대한 불능, 평가 초점.

자동적 사고	인지적 왜곡

#### 하향화살표기법(내 생각이 맞다면 그것이 왜 나를 힘들게 하는가?)

우리에게 어떤 사건의 의미를 평가하는 한 가지 방법은 그 사건에 대해 갖고 있는 일련의 생각들을 살펴보는 것입니다. 예를 들어, 그 사건이 내가 혼자 있는 것이라고 해봅시다. 첫 번째 생각은 "나는 누구와도 함께 하지 못할 것이다"입니다. 만약 그 생각이 사실이라면, 나는 "…왜냐하면 나는 사랑받을 수 없기 때문에"라고 결론을 내릴 수 있습니다. 그리고 만약 그 생각이 사실이라면, 나는 "나는 누군가 없이는 행복해질 수 없다"라고 생각할 수 있습니다. 우리는 이것을 '하향화살표'라고 부르는데, 생각이 그다음 생각으로 이어지기 때문입니다. 아래 양식에서, 일련의 사건과 생각의 흐름에 대해 화살표를 따라 확인해보세요.



# 양식 2.10 순서대로 확률 추론하기

우리는 각 사건이 순서에 따라 발생 확률이 점점 낮아지는 데 반해, 그 일련의 사건에 대해 기분이 나빠지고는 합니다. 예를 들어, 누군가 "내 상시는 기분이 나쁘다"라고 생각했을 때 그 확률을 50%라고 하고, "만약 그녀가 기분이 나쁘다면, 나는 해고될 것이다"라고 생각한 후 그 확률을 10%로 볼 수 있습니다.

느로 나를 괴롭힌다.	
<u> </u>	
	확률
<u> </u>	
	-13
	확률
	<u>확률</u>
•	
	확률
	나므로 나를 괴롭힌다.

### 양식 2.11

### 부정적 사고 추측하기

'정서'란 슬프고 불안하고 화나고 무기력하거나 희망이 없는 감정을 말합니다. 가운데 열에는 이러한 감정들과 함께 떠오르는 '가능한 부정적 사고'들을 적어보세요. 오른쪽 열에는 0~100%까지의 척도를 활용하여 각각의 부정적 사고에 대한 당신의 신념의 강도를 평가해보세요.

정서	가능한 부정적 사고	신념의 강도(0~100%)

### 용어를 정의하기

우리는 때때로 꽤나 모호한 용어를 사용합니다. 다른 사람들은 우리가 무엇을 언급하고 있는지를 모르거나 다른 방식으로 그 용어를 사용할 것입니다. 아래의 양식지에, 표의 제목으로 당신을 괴롭히고 있는 부정적인 생각을 찾아보세요. 왼쪽 열에는 당신이 사용하고 있는 용어들의 목록을 만들어보세요. 가운데 열에는, 당신이 각 용어를 어떻게 정의하는지를 적어보세요. 오른쪽 열에는, 이러한 용어들과 그것들에 대한 당신의 정의 방식에서 어떤 종류의 문제가 있는지 확인해보세요.

브저저이	1471	
느셨지	<u>^</u> 17/	•

용어	정의	내 정의의 문제

#### 정의를 분명하게 하기

'질'에 대한 좋은 정의는 거의 모든 사람들이 동의하고 쉽게 사실이라고 결정할 수 있는 것이 될 것입니다. 예를 들면, 대 부분의 사람들은 밖에 비가 내리고 있는지 아닌지를 동의할 수 있지만, "끔찍하네요" 또는 "그는 멍청해요"를 말할 때 그 것이 무엇을 의미하는지를 모든 사람들이 알지는 않습니다. 만약에 그것들이 명확하지 않다면, 당신은 모호하고, 결정하 기 어렵거나 심지어 무의미한 것에 대해 자신을 화나게 하고 있나요? 아래의 양식지에, 왼쪽 열에는, 당신을 화내게 했던 것에 대해 설명하기 위해서 당신이 사용하는 용어나 표현을 써보세요. 가운데 열에는, 그 용어를 현재 당신이 정의 내리 는 방식을 적어보세요. 오른쪽 열에는, 다른 사람들이 이 표현을 해석하는 방식과 그것이 이해하기 쉬울 것이라고 당신 이 기대하는지, 하지 않는지에 주목해보세요.

화났을 때 내가 사용하는 용어	나는 이 용어를 어떻게 정의하는가?	내가 말하고 있는 것을 다른 사람들이 알 수 있을까? 그것은 애매한가, 특이한 가, 정의하기 어려운가? 어째서?

### 사고의 비용-이익 분석

우리는 때때로 우리를 기분 나쁘게 하는 생각을 하지만, 또한 우리는 이러한 부정적인 생각들이 유용하다고 믿을 것입니다. 우리는 어떤 생각이 우리에게 동기를 부여할 것이라고, 또는 우리가 단지 현실적이라고 믿을 수도 있습니다. 당신을 괴롭히는 부정적인 생각을 적어보세요. 그러고 나서 그 생각을 유지하는 비용(왼쪽 열에는)과 이익(오른쪽 열에는)을 적어보세요.

#### 이익과 불이익 조사하기

부정적인 생각 :		
이익	불이익	
우리는 때때로 우리를 기분 나쁘게 하는 생각을 하지만, 또한 우리는 이러한 부정적인 생각들이 유용하다고 믿을 것입니다. 우리는 어떤 생각이 우리에게 동기를 부여할 것이라고, 또는 우리가 단지 현실적이라고 믿을 수도 있습니다. 당신을 괴롭히는 부정적인 생각을 적어보세요. 그러고 나서 그 생각을 유지하는 비용(왼쪽 열에는)과 이익(오른쪽 열에는)을 적어보세요.		
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
비용	이익	
결과 : 비용=	이익=	
	비용-이익=	
결론 :		

# 양식 3.4 단기와 장기의 비용-이익 분석의 타당성 조사하기

우리는 종종 매우 현실적으로 거의 확실해 보이는 생각과 예측을 합니다. 그러나 우리의 생각과 예측은 우리가 증거를 조사할 경우 극단적이거나 부정확한 것으로 밝혀지기도 합니다. 우리에게 단기와 장기 비용과 이익 교환이 어떤 것인지 를 생각하는 것은 중요합니다. 예를 들어, 다음 몇 시간 동안 운동하는 것이 별로 이익이 없다고 생각할지도 모르겠지만, 만약 당신이 장기적으로 생각한다면 규칙적으로 운동하는 것의 가능성을 생각한다면 그것은 장기적으로 이익이 있는 것 입니다. 당신의 생각, 결정, 예측을 살펴보세요. 그리고 장기와 단기 비용과 이익 교환을 조사하세요.

사고	단기간 비용과 이익	장기간 비용과 이익
	비용 :	비용 :
	이익 :	이익 :
	비용 :	비용 :
	이익 :	이익 :
	비용 :	비용 :
	이익 :	이익 :
	비용 :	비용 :
	이익 :	이익 :

### 증거 조사하기

우리는 단지 제한된 증거만을 가질 수 있는 부정적인 생각을 가지고 있습니다. 아래의 양식지를 가지고 당신은 자신의 부정적인 생각의 지지와 반대 증거를 조사할 수 있습니다. 그 증거가 정말로 당신의 생각을 강하게 지지하고 있는지 아 닌지 여부를 평가하는 맨 마지막에 있는 질문에 답하세요.

보정전이	새가	
무실실인	/네스 F	

지지 증거	반대 증거
이 생각에 일치하는 중요한 증거	이 생각에 반대하는 중요한 증거
이 생각에 지지하는 증거 백분율(%)	이 생각에 반대하는 증거 백분율(%)
지지 증거-반대 증거=	
거구 .	
결론 :	

### 증거의 질을 조사하기

당신이 평가하기를 바라는 자동적 사고를 확인해보세요. 그러고 나서 그 사고를 지지하는 증거를 목록화하세요. 마지막에, 정서적 추론, 사건의 개인화, 과잉일반화, 완벽주의적인 기준 사용, 당신의 긍정적인 면을 평가절하하기, 정보로 여과하기, 넘겨짚기, 미래에 대한 성급한 결론, 관련이 없는 자료를 가지고 추론하기, 또는 비논리적 결론 도출과 같은 인지왜 곡의 징후들의 증거 각각을 평가하세요. 마지막으로, 가장 강력한 증거는 'A', 가장 약한 증거는 'F'로 하여 증거에 대해 점수를 매기세요. 최종적으로, 이러한 분석에 근거해서 당신이 내린 모든 결론도 적으세요.

증거	질 또는 관련성에서의 가능한 문제	증거 점수 매기기
결론 :		1

### 당신 자신의 방어 변호사 역할 연기하기

우리는 자주 자신을 비난하지만, 우리의 부정적인 사고로부터 스스로를 방어하는 데는 시간을 들이지 않습니다. 이 연습에서, 당신은 당신에 반대해서 만들어진 비판이나 '부담금'으로부터 자신을 방어하는 변호사의 역할을 합니다. 이 양식지의 모든 질문 각각에 답하고 당신이 자신에게 너무 가혹한지 여부를 조사하세요.

어떤 법을 어겼는가? 당신 스스로에게 어떤 죄를 뒤집어씩울 수 있을까? 압도적인 증거가 있는가?
피고인이 어떤 범죄를 저질렀는가?
피고인에 대한 압도적인 증거가 있는가?
피고인의 행동에 대한 다른 설명을 할 수 있는가?
피고인이 악의적으로 행동했는가?
피고인이 합리적인 사람이 행할 수 있는 방식으로 행동을 했는가?
다른 누군가가 유죄인가? 아니면 다른 사람이 그 책임의 일부를 분담하는가?
검사가 실제로 증명할 수 있는 것을 감안할 때, 피고인이 무언가 끔찍한 죄를 지었다고 할 수 있는가?

인지치료기법: 상담실제를 위한 안내서 19

## 당신 자신의 방어 변호사 역할 연기하기(계속)

이 규칙을 모든 사람에게 적용하겠는가?
배심원이 유죄 판결을 내릴까?
당신은 스스로를 어떻게 방어할 것인가?
당신의 행동에 대한 다른 설명이 있는가?
당신은 악의적이거나 또는 잔인하게 행동했는가?
책임 있는 사람은 어떻게 행동하는가?
당신에 대한 찬반 증거의 질은 어떠한가?
배심원은 이러한 증거를 어떻게 평가할까?
배심원은 당신이 스스로를 처벌하는 만큼 심각하게 처벌할까?

#### 나의 도전이 나의 부정적 사고와 연관되어 있을까?

우리는 우리를 괴롭히는 부정적인 생각을 여러 번 확인할 수 있으며 그러고 나서 일시적으로 기분이 좋아질 수 있는 궁정적인 생각을 떠올릴 것입니다. 그러나, 좀 더 도움이 되는 것은 우리의 부정적인 생각을 반증하거나 보다 현실적인 관점에서 사물을 보는 대안적인 생각들을 생각해내는 것입니다. 왼쪽 열에는 당신의 부정적인 생각을, 가운데 열에는 당신의 유용한 생각을 적으세요. 그 후에 오른쪽 열에는 당신의 유용한 생각이 당신의 부정적 생각과 얼마나 관련이 있는지를 설명하세요. 당신의 부정적인 생각이 비현실적이고, 비논리적이며, 사실에 근거하지도 않는다는 것을 보여주는 것과 관련 있는 증거를 당신은 논의하고 보기를 원합니다.

자동적 사고	대안적인 유용한 사고	자동적 사고와 얼마나 관련되어 있을까?

# 양식 3.9 사고의 두 측면 역할 연기하기

이 양식의 양쪽 면을 사용하세요. 첫 번째 부분에는 당신이 부정적인 사고로 시작하여 그것의 긍정적인 면으로 반론을 펴세요. 두 번째 부분에는, 당신은 긍정적인 생각으로 시작하여 그것의 부정적인 면으로 논증을 하세요. 당신의 답변들을 검토한 후, 당신이 생각하기에 당신에게 유용하지 않는 것들과 여전히 강한 부정적인 생각들을 선택하여 동그라미 치세요.

부정적	긍정적

## 사고의 두 측면 역할 연기하기(계속)

긍정적	부정적	
어떤 반응이 유용한가?		
에 그러지?		
왜 그런가?		
어떤 반응이 유용하지 않은가?		
왜 그런가?		

#### 부정적 낙인 평가하기

우리는 종종 다른 사람이나 우리 자신에 대해서 매우 일반적인 용어를 사용합니다. 예를 들어, 우리가 부정적이라면, 아마 스스로를 실패자, 찌질이, 매력적이지 않은 또는 지루한 것으로 낙인 찍을지도 모릅니다. 이러한 부정적인 낙인은 실망감을 느끼게 하고 우리가 얼마나 수많은 다양한 행동을 할 수 있는지를 무시하도록 이끕니다. 아래 양식지의 왼쪽 상단에 당신 자신(또는 다른 사람)의 부정적인 낙인을 적고 그 낙인이 사실이라고 믿는 정도를 평정하세요. 그런 다음 이부정적인 특성의 증거가 되는 부정적인 행동과 당신이나 그 사람이 항상 이렇게 부정적이지는 않다는 것을 제시하는 궁정적인 행동을 적으세요. 덧붙여 미래에 당신이 예측할 수 있는 부정적인 그리고 긍정적인 행동들을 목록화하세요. 이정보에서 어떤 결론을 도출하시겠습니까? 당신은 여전히 이 부정적인 낙인이 당신이 처음 생각했던 것만큼 진실이라고 믿습니까?

HMMOLLIOL.

부정적인 낙인을 재평가하라(%):

ㅜ8억간 먹건 -		
신념(%) :		
관련 있는 부정적인 행동	관련 있는 긍정적인 행동	
미래에 내가 예측할 수 있는 부정적인 행동은 어떤 것입니까?	미래에 예측할 수 있는 긍정적인 행동은 어떤 것입니까?	
결론 :		

### 부정적인 **낙인 평가하기**(계속)

내 행동이나 다른 사람의 행동이 다른 시간에는 다를 수 있는 이유는 어떤 것이 될 수 있는가?		
부정적	긍정적	
사고의 양쪽 측면 역할 연기하기		
긍정적	부정적	
어떤 반응이 유용한가?		
왜 그런가?		
어떤 반응이 유용하지 않은가?		
왜 그런가?		

#### 변화 찾기

우리는 때때로 자신을 또는 다른 사람을 게으른, 지루한, 잔인한 등의 이분법적인 용어로 낙인을 찍습니다. 이것은 마치사람들이 항상 하는 식이라고 생각하는 것과 같습니다. 당신이 자신이나 다른 사람에게 적용하고 있는 부정적인 낙인을 적으세요. 척도의 가장 부정적인 결말, 예를 들면 '잔인한'을 설명하기 위해서 어떤 낙인을 사용할 수 있는지를 생각해 본후, 예를 들면 '친절한'과 같은 척도의 가장 긍정적인 결말에 대해 생각해보세요. 이 척도의 결말을 오른쪽 표 위쪽에 쓰세요. 이제 왼쪽 열에는 그런 종류의 행동에서의 변화를 적으세요. 오른쪽 열에는, 이러한 다양한 행동이 어떤 상황에서 발생하는지 설명하세요. 예를 들면, 당신이 스스로 '게으른'으로 낙인을 찍었다고 말해봅시다. 그 척도의 다른 끝은 '의욕적인' 또는 '활동적인'입니다. 당신의 행동에서 '게으른'과 '의욕적이거나 활동적인'의 다양한 정도의 예시를 적어보세요. 그 상황을 설명하세요. 어떤 결론을 내리겠습니까?

부정적인 낙인 :	척도의 부정적인 결말	
	척도의 긍정적인 결말	
긍정적 행동의 예 :	그 상황을 설명하라 :	
부정적 행동의 예 :	그 상황을 설명하라 :	
당신의 행동이 이러한 상황들에 따라서 변화하는 이유는 무엇인가?		
결론 :	어떤 상황이 가장 긍정적인가?	
	어떤 상황이 가장 부정적인가?	

#### 행동을 변화시킴으로써 부정적 사고 변화시키기

여러 번 당신의 부정적인 생각은 진실이며, 적어도 어느 정도는 진실입니다. 부정적인 생각이 드는 것은 어떻게 하면 자신의 행동을 변화시켜 상황을 더 좋게 만들 수 있는지와 자신에게 더 좋을 수 있는 대안을 생각해볼 수 있는 좋은 기회입니다. 예를 들어, 자신이 취업 면접에 약하다고 생각하는 사람은 이러한 부정적인 생각이 사실이라고 생각할 것입니다. 그가 노력할 수 있는 행동에서의 변화에는 취업 면접 기술을 배우는 것이 포함됩니다. "나는 항상 외롭다"라고 한탄하는 여성은 많은 시간 마음을 바로잡으려고 했을 것입니다. 그녀는 좀 더 주장적으로 되는 방법을 학습할 수 있고, 활동에 참여하고 그녀가 혼자였을 때 좀 더 보상적인 것들을 할 수 있습니다. 아래 양식지, 왼쪽 열에는 당신의 부정적인 생각들을 목록화하세요.

부정적인 생각	그 문제를 해결하기 위한 가능한 행동에	서의 변화나 방법
결론 :		
	수행한 <del>목록</del> :	
행동들		내가 언제 그것들을 할 수 있을 것인가?

# 양식 4.1 당신의 가정, 규칙, 기준 모니터하기

당신의 전형적인 가정, 규칙, 기준을 조사하는 데 다음의 양식지가 유용합니다. 당신의 다음 몇 주 동안 당신의 부정적인 생각들을 따라가 보았을 때, '당위' 진술, 만약 - 그렇다면 진술, '의무' 또는 규칙을 확인할 수 있는지 알아보고, 다음에 제시하는 양식에 그것들을 적어넣으세요. 어떤 것이 당신의 내재된 '당위' 진술인가요? "만약 그 일이 발생한다면 다른 어떤 것이 사실임에 틀림이 없다"와 같은 내재된 가정을 가지고 있습니까? 페이지 하단에, 당신은 이러한 가정들로 인해서 생길 수 있는 모든 문제를 목록화할 수 있습니다.

전형적인 가정의 예	믿음 정도의 표시(0~100%)
나는 내가 하는 모든 일에서 완벽해야만 한다.	55%
내가 어떤 것에 실패한다면, 나는 실패자다.	75%
실패는 견딜 수 없다.	90%
나 자신을 좋아하려면, 모든 사람들로부터 인정을 받아야 한다.	40%
나의 전형적인 가정, 규칙 기준	믿음 정도의 표시(0~100%)
내 가정의 문제점	

# 양식 4.2 '당위' 진술을 조사하고 도전하기

당신의 전형적인 '당위' 진술 — "나는 수행을 더 잘해야만 한다" 또는 "나는 완벽해야만 한다" 또는 "나는 아름다워야만 한다" 등과 같은 진술 중 하나에 대해 생각해보세요. 다음 양식의 각 질문에 대답하세요. 당신이 '당위' 진술을 선호 진술로, 예를 들면 "나는 더 잘해야만 한다"라기보다 "잘했으면 좋겠다"와 같이 어떻게 바꿀 수 있는지 생각해보세요.

'당위' 진술 :		
신념의 정도(0~100%)		
정서(그리고 정도 0~100%)		
비용과 이익 :	비용 :	
	이익 :	
누가 이러한 규칙을 만들었는가?		
당신은 이 규칙을 모든 사람에게 적용하는가? 왜 아닌가?		
'당위'보다는 선호로 이 규칙을 재진술하라.		
좀 더 합리적인 기대는 어떤 것인가?		
신념과 정서를 재평정하라.	신념 :	
	정서 :	

# 양식 4.3 조건적 신념 확인하기

관심 영역	당신은 이 영역에 얼마나 관심이 있는가?(0~100%)	대처 방법
예 : 나는 똑똑한가?(지능)	95%	유능해지려면 나는 어느 누구보다 더 잘할 필요가 있다. 또는 만약 내가 정말로 도전적인 과제를 피한다면, 나는 실패할 것 이다.
지능		
매력		
타인과의 친밀성		
자신 또는 타인에 대한 믿음		
자신 또는 타인의 나태함		
타인의 거절		
타인에 의해서 통제되는 것		
자존심 상하는 것		
어떤 것을 확실히 아는 것		
흥미로운 것		
혼자되는 것		
기타:		

#### 조건적 신념 또는 대처 신념의 예:

유능해지려면, 나는 어느 누구보다 더 잘할 필요가 있다.

매력적이기 위해서, 나의 외모가 완벽해져야만 한다.

나는 나의 모든 정서를 통제할 필요가 있다. 그렇지 않으면 완벽하게 나를 통제하지 못할 것이다.

만약 내가 더 조심한다면, 나는 거절을 피할 수 있다.

만약 내가 다른 사람에게 양보한다면, 그들은 나를 좋아할 것이다.

# 양식 4.4 두 번째 수준의 가정 평가하기

때때로 우리는 어떤 신념이나 가정을 가지고 있고 그다음 따라야 하는 또 다른 가정을 가지고 있습니다. 예를 들어, 어떤 사람은 "나는 실수를 해서는 안 돼"라고 생각하고 "그리고 내가 실수한다면, 나 자신을 비난해야만 해"라는 가정에 수반하 는 또 다른 가정을 가지고 있습니다. 또는 "어떤 나쁜 일이 일어날 수 있다면, 그때 나는 미리 그것에 대해서 걱정해야만 한다" 그리고 "나는 그것에 대해서 계속 생각해야만 하고 방심해서는 안 된다"라는 가정에 뒤따르는 또 다른 가정을 가지 고 있습니다. 다음 아래의 양식을 사용하여 당신의 가정이나 규칙에 수반하는 또 다른 가정이나 규칙이 있는지를 확인해 보세요.

이것이 일어난다면	나는 해0 생각한다.	만 한다고	그리고 그것이 사실이라면, 나는 해야만 한다.	

#### 양식 4.5

#### 가치 명료화

현재 당신을 괴롭히는 것처럼 보이는 가치(예: 재정적으로 성공하는 것)에 대해서 생각해보세요. 왼쪽 열에 제시된 가치와 당신을 괴롭히고 있는 가치를 대조해보세요. 가운데 열에는 이 가치들 모두를 1~17까지 가장 중요한 순서대로 순위를 매기되, 가장 중요한 것이 1이 되게 하세요. 각 가치에 대해 다른 숫자를 사용하여 순위를 매기세요. 오른쪽 열에는 당신이 이러한 다른 가치들을 추구할 수 있는 방법의 목록을 만드세요.

#### 현재 내가 중요하게 여기는 가치는

가치	순위(1~17)	어떻게 하면 이 가치를 추구할 수 있는가?
 사랑		
 - 용서		
가족/친밀한 관계		
 직업에서의 성공		
 - 우정		
 _ 재정적인 성공		
 자기 존중감		
게인적인 성장		
신체적인 아름다움 또는 매력		
신체적인 건강		
타인의 인정		
 친절함		
 즐거움		
학습		
종교		
문화적인 노력		
개인적인 자유		
기타:		

1

매우

#### 양식 4.6

### 완벽주의 척도

3

동의하지도

4

다소

5

매우

다음의 선택 기준을 사용하여 당신이 각 진술에 얼마나 동의하는지를 평가하시오.

2

다소

	동의하지 않는다 동의하지 않는다 반대하지도 않는다 동의한다 동의한다	
1.	내가 만족하기 위해서는 내 일이 완벽해야 한다.	
2.	나는 다른 사람의 의견에 지나치게 민감하다.	
3.	보통 나는 사람들이 자신의 업무가 내 기준에 미치지 못할 때 알려준다.	
4.	나는 잘 조직되어 있다.	
5.	나는 결정을 내리기 전에 나의 선택을 신중하게 생각한다.	
6.	내가 실수할 경우, 사람들은 나를 얕볼 것이다.	
7.	나는 부모님으로부터 최고가 되라는 압박을 항상 느껴왔다.	
8.	만약 내가 완벽하게 어떤 일을 수행하지 못하면, 나는 그것을 극복하기 위해서 힘든 시간을 보낸다.	
9.	내 모든 에너지는 흠잡을 데 없는 결과를 성취하는 데 쏟아진다.	
10.	나는 내 일을 다른 사람들과 비교하고 종종 부적절하다고 느낀다.	
11.	나는 다른 사람들이 나와 같은 기준을 유지하지 않으면 화가 난다.	
12.	나는 사물들이 그들 자신의 자리에 놓여져야 한다고 생각한다.	
13.	나는 내 결정의 많은 부분을 계획하고 있는 것을 인식한다.	
14.	나는 실수로 인해서 특히 당황한다.	
15.	나의 부모는 나에게 높은 기대를 유지하고 있다.	
16.	나는 내가 한 일이나 해야 할 일에 대해 걱정하는 데 많은 시간을 보낸다.	
17.	나는 일을 끝마치지 않는 것을 견딜 수 없다.	
18.	나는 다른 사람들이 내 일에 어떻게 반응하는지에 민감하다.	
19.	나는 형편없이 일을 해놓고 하는 변명을 잘 참지 못한다.	
20.	나는 질서 정연한 사람이라고 나를 설명할 수 있다.	
21.	내 결정의 대부분은 내가 그것들에 대해 생각할 시간을 가진 후에 내려진다.	
22.	나는 실수하는 것에 대해 과잉으로 반응한다.	
23.	내 부모를 기쁘게 하는 것은 어렵다.	
24.	내가 실수를 하면, 그날 하루를 망친다.	
25.	나는 내가 하는 모든 과제에서 최고가 되어야만 한다.	(계속)

Copyright© Robert W. Hill, PhD. All rights reserved. Permission granted to use and reproduce this measure for academic and research purposes by written request to: Robert W. Hill, Department of Psychology, Appalachian Stated University, Boone, NC 28068; hillrw@appstate.edu.

(계속)

### **완벽주의 척도**(2/4)

26. 나는 다른 사람이 내 행동을 찬성하는지 아닌지 걱정된다.	
27. 나는 종종 다른 사람을 비판한다.	
28. 나는 항상 체계적이고 정리된 상태를 좋아한다.	
29. 나는 보통 내가 무엇을 원하는지 알기 전에 충분히 생각할 필요가 있다.	
30. 누군가 내가 했던 실수를 지적한다면, 나는 어떤 면에서 그 사람이 나를 존중하지 않을 것 같은	
느낌이 든다.	
31. 나의 부모는 성취에 대한 높은 기대를 가지고 있다.	
32. 내가 바보 같은 일을 말하거나 하면, 나는 하루 종일 그것에 대해 생각하는 경향이 있다.	
33. 나는 높은 기준을 철저하게 달성하려고 노력한다.	
34. 나는 종종 어떤 말도 하지 않는데, 왜나면 내가 틀린 것을 말할까 봐 두렵기 때문이다.	
35. 나는 게으르거나 엉성하게 일하는 다른 사람들 때문에 종종 화가 난다.	
36. 나는 자주 집을 청소한다.	
37. 나는 실행으로 옮기기 전에 계획을 생각할 시간이 필요하다.	
38. 내가 한 가지 일을 망치면 사람들은 내가 하는 모든 일에 대해 의문을 품기 시작할 것이다.	
39. 자라면서, 나는 모든 것을 올바르게 해야 한다는 압박감을 많이 느꼈다.	
40. 내가 실수하면, 나는 대체로 그것에 대해 생각하는 것을 멈출 수 없다.	
41. 나는 내가 할 수 있는 모든 것에서 탁월함을 성취해야만 한다.	
42. 나는 다른 사람들이 나에 대해 어떻게 생각하는지에 대해서 의식한다.	
43. 나는 남의 부주의한 실수에 대해 관대하지 않다.	
44. 나는 물건을 다 사용하자마자 그것들을 언제나 두는 곳에 치워야 한다.	
45. 나는 결심하기 전에 숙고하는 경향이 있다.	
46. 나에게 실수는 실패와 같은 것이다.	
47. 나의 부모님은 나에게 성공하라는 많은 압박을 가했다.	
48. 나는 종종 내가 한 일들에 집착한다.	
49. 나는 종종 사람들이 내가 말한 것을 잘못된 방식으로 받아들일까 봐 걱정된다.	
50. 나는 종종 다른 사람의 실수에 대해 좌절한다.	
51. 내 옷장은 깔끔하고 정돈되어 있다.	
52. 나는 대개 바로 즉석에서 결정을 내리지 않는다.	
53. 실수하는 것은 어리석음의 표시이다.	-
54. 나는 항상 나의 부모님이 내가 완벽하기를 원한다고 느꼈다.	-
55. 프로젝트를 제출하고 나서도, 어떻게 하면 그것이 더 나을 수 있었는가에 대해서 생각하는 것을	
멈출 수 없다.	
56. 내 작업 공간은 보통 체계적으로 되어 있다.	
57. 내가 심각한 실수를 하면, 나는 내가 인간 이하인 것처럼 느낀다.	
58. 나의 부모님은 오직 나의 최선만을 기대하셨다.	
59. 나는 나에 대한 다른 사람들의 의견에 대해 걱정하면서 많은 시간을 보냈다.	

#### **완벽주의 척도**(3/4)

1. 실수에 대한 관여(8문항): 6 14 22 30 38 46 53 57

2. 타인에 대한 높은 기준(7문항): 3 11 19 27 35 43 50

3. 승인에 대한 필요(8문항): 2 10 18 26 34 42 49 59

4. 조직화(8문항): 4 12 20 28 36 44 51 56

5. 지각된 부모 압력(8문항): 7 15 23 31 39 47 54 58

6. 계획 능력(7문항): 5 13 21 29 37 45 52

7. 반추(7문항): 8 16 24 32 40 48 55

8. 탁월함을 위한 노력(6문항): 1 9 17 25 33 41

9. 양심적 완벽주의 척도 : 타인에 대한 높은 기준, 조직화, 계획 능력, 탁월함을 위한 노력

10. 자기 평가적 완벽주의 척도 : 실수에 대한 관여, 승인에 대한 필요, 지각된 부모 압력, 반추

11. 완벽주의 총합: 1~8의 척도의 총합

해석: 규준 데이터는 www1.appstate.edu/~hillrw/Perfection,Inventory,JPA.pdf에 기술되어 있다. 일반적으로 평균 +1표준편차 점수는 높은 점수를 말하며, 평균 -1표준편차는 좀 더 낮은 점수를 반영한다. 완벽주의 척도 평균은 대학생 366명의 자료에 근거했다.

척도	문항	평균	표준편차
실수에 대한 관여	8	2.46	.75
타인에 대한 높은 기준	7	2.83	.78
승인에 대한 필요	8	3.22	.77
조직화	8	3.50	.86
지각된 부모 압력	8	3.17	.89
계획 능력	7	3.40	.76
반추	7	2.83	.82
탁월함을 위한 노력	6	3.10	.80
양심적 완벽주의		12.83	2.41
자기 평가적 완벽주의		11.68	2.61
완벽주의 총합	59	24.51	4.40

### 완벽주의 척도(4/4)

### 완벽주의 척도, 구인 정의, 문항의 예

완벽주의 지표 척도	구인 정의	문항의 예
실수에 대한 관여	실수에 대한 걱정이나 근심을 느끼 는 경향	"나는 실수로 인해서 특히 당황한다."
타인에 대한 높은 기준	자신의 완벽주의 이상을 다른 사람 에게도 유지하려는 경향	"나는 다른 사람들이 나와 같은 기준을 유지하지 않으면 화가 난다."
승인에 대한 필요	다른 사람에게서 검증을 구하고 비 판에 민감해지는 경향	"나는 내 일을 다른 사람들과 비교하고 종종 부적절하다고 느낀다."
조직화	정돈되고 질서 정연하게 해야 하는 경향	"나는 항상 체계적이고 정리된 상태를 좋아한다."
지각된 부모 압력	부모의 승인을 받기 위해 완벽하게 수행해야 할 필요성을 느끼는 경향	"나의 부모는 나에게 높은 기대를 유지 하고 있다."
계획 능력	사전에 계획하고 의사결정을 숙고하 는 경향	"나는 결심하기 전에 숙고하는 경향이 있다."
반추	과거의 실수나 완벽하지 않은 성과 또는 미래의 실수에 대해 걱정하는 경향	"나는 내가 한 일이나 해야 할 일에 대 해 걱정하는 데 많은 시간을 보낸다."
탁월함을 위한 노력	완벽한 결과와 높은 기준을 추구하 는 경향	"나는 높은 기준을 철저하게 달성하려 고 노력한다."

# 양식 4.7A 진전과 완벽의 비용과 이익

우리는 우리들 자신과 다른 사람의 완벽주의를 요구하므로 때때로 우리의 생활을 어렵게 합니다. 당신이 완벽주의적으로 생각하는 것을 고려한 후에 진전을 받아들이는 것과 완벽을 요구하는 것의 비용과 이익을 비교해보세요.

#### 내가 완벽을 요구하는 행동 :

	진전을 받아들이는 것	완벽을 요구하는 것
병		
이익		
결론		

#### 양식 4.7B

## 완벽을 시도하기보다는 진전 만들기

당신 스스로를 비난하는 삶의 일부 영역을 확인하세요. 예를 들면 학교나 직장에서의 수행 같은 것이 있습니다. 그러고 나서 그 영역에서 개선을 위해서 할 수 있는 행동들의 목록를 열거해보세요. 예를 들면, 좀 더 열심히 공부하는 것, 준비하는 것, 일을 좀 더 열심히 하는 것, 어떤 기술을 학습하는 것 등이 있습니다. 여러 영역의 자기 비판과 그 영역을 개선하기 위해 취할 수 있는 구체적인 행동들을 목록화하세요.

나는 스스로 무엇에 대해서 비판하는가?	나는 어떻게 진전을 만들 수 있는가?

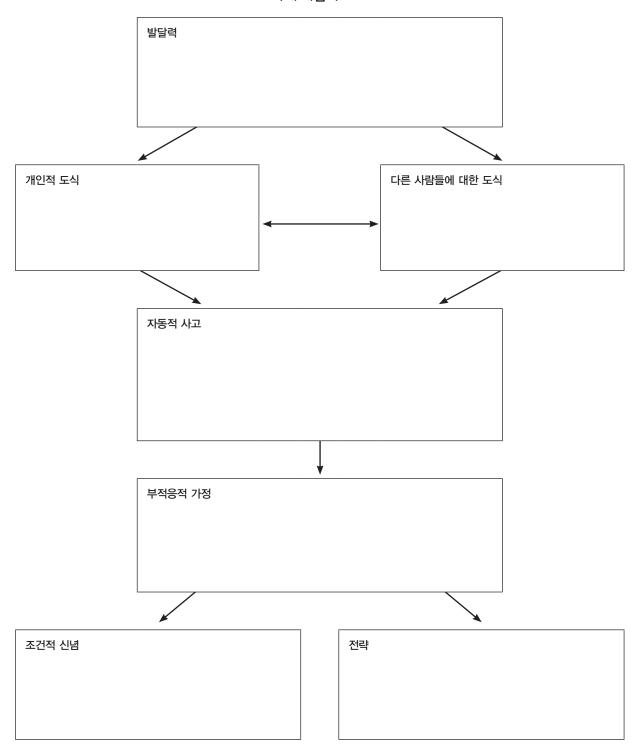
#### 양식 4.8

## 재발로부터 학습하기

당신 스스로를 비난하는 삶의 일부 영역을 확인하세요. 예를 들면 학교나 직장에서의 수행 같은 것이 있습니다. 그러고 나서 그 영역에서 개선을 위해서 할 수 있는 행동들의 목록을 열거해보세요. 예를 들면, 좀 더 열심히 공부하는 것, 준비하는 것, 일을 좀 더 열심히 하는 것, 어떤 기술을 학습하는 것 등이 있습니다. 여러 영역의 자기 비판과 그 영역을 개선하기 위해 취할 수 있는 구체적인 행동들을 목록화하세요.

내가 걱정하고 있는 행동은 :		
이전에 효과가 있었던 것	나를 실수하게 만든 것	앞으로 좀 더 그 일을 잘하기 위해서 학 습해야 하는 것
학습 경험으로 실수나 잘못을 사용하는 것	의 장점은 무엇인가?	
불리한 점은 어떤 것인가?		

양식 4.9 사례 개념화 도표



# 양식 4.10 완벽주의의 의미 조사하기

만약 어떤 것에서 완벽을 성취한다면, 우리는 어떤 유익한 일들이 수반될 것이라고 때때로 믿습니다. 우리는 존경받거나 사랑받거나, 만족감을 느끼고, 높은 자기 존중감을 얻으며 또는 안전감을 느낄 것이라고 믿습니다. 완벽을 성취하거나 요구수준이 높은 기준이 당신에게 무엇을 의미하는지를 살펴보세요.

이 활동에서 내가 완벽을 성취한다면	다음과 같은 것이 사실일 것이다.	
완벽을 추구하는 것이 당신이 원하는 결과로 이어질 가능성은 얼마나 되는가? 이 접근이 가진 문제점에 대해서 설명하라.		
당신은 실제로 얼마나 자주 완벽을 성취하였는가? 어째서 그것이 그렇게 어려운가?		

#### 양식 4.11

#### 일을 놀이로 전환하기 : 비판과 실망을 호기심으로 변화시키기

왼쪽 열에는 자신이나 다른 사람들에 대한 부정적인 판단과 비판의 몇 가지 예를 적으세요. 오른쪽 열에는, 왼쪽 열의 비판적 생각에 대한 호기심을 키울 수 있는 몇 가지 방법을 적으세요. 예를 들면, 판단적인 생각에는 "내 상사는 잔인하다. 그녀는 전혀 우호적인 것처럼 보이지 않는다" 등이 있습니다. 호기심을 반영하는 생각은 "그것이 어째서 나를 괴롭히는지 궁금하다" 그리고 "나는 그녀가 좀 더 우호적일 때가 있는지 궁금하다. 만약 그렇다면, 어째서 그럴까?" 등입니다.

내가 평가의 관점에서 생각하는 행동 :	
비판적인 생각	호기심과 도전의 생각
호기심과 도전에 대해서 생각하는 것의 이익은 무엇인가?	

# 양식 4.12 낡은 규칙/가정을 새로운 규칙/가정으로 변화시키기

우리 자신에 대해서 가지고 있는 규칙은 때때로 우리가 가지고 살기에는 경직되고, 불공정하고, 비현실적이며 어렵습니다. 아래의 양식으로, 당신의 규칙 중에 하나를 평가하는 기준(예: 그 규칙은 융통성이 있는가?, 그 규칙은 공정한가?)을 살펴보세요. 지금 두 번째 열에 당신의 낡은 가정들을 열거하세요. 각 가정을 0~10점 기준으로 평가하세요. 10점이 가장 가능성이 높은 것입니다. 네 번째 열에는 당신의 새로운 가정을 적고, 낡은 가정에서 했듯이 0~10점으로 평가하세요, 당신이 마쳤을 때, 다음과 같은 물음에 대해서 생각해보세요. 당신이 좀 더 새로운 적응적인 가정을 가진다면 당신에게 어떤 변화가 있을까요?

기준	낡은 가정	평점 기준	새로운 적응적 가정	평점 기준
융통성 있는				
공정한				
현실적인				

(계속)

# 낡은 규칙/가정을 새로운 규칙/가정으로 변화시키기(2/3)

기준	낡은 가정	평점 기준	새로운 적응적 가정	평점 기준
긍정적				
성장 지향적인				
긍정적인 목표 달성을 도움				
자존감 향상				
모든 사람에게 적용할 수 있 는 규칙				

# 낡은 규칙/가정을 새로운 규칙/가정으로 변화시키기(3/3)

새로운 규칙 또는 가정 :

비용	이익	해야 할 행동
	   영화기도서이 다 크기?	<u> </u>
만약 내가 이 새로운 가정을 믿는다면 무엇	를 할 기능성이 더 근가!	
만약 내가 이 새로운 가정을 믿는다면 무엇	l을 할 가능성이 더 적은가?	

# 양식 4.13 나의 새로운 권리 선언

당신의 권리를 알고 연습하는 것은 중요합니다. 왼쪽 열에는, 당신이 가지고 있어야만 한다고 믿는 권리의 목록을 열거하세요. 오른쪽 열에는 당신이 이러한 권리를 추구할 수 있는 방법들을 열거하세요. 스스로를 위한 '실행 계획'에 대해서 생각하세요. 이는 당신의 권리와 욕구가 충족되도록 미래에 취할 수 있는 행동 계획을 말합니다.

내가 가지고 있는 권리는…	그러므로 내가 할 수 있는 것은…
이 새로운 권리 선언으로 어떻게 더 나아질까?	
당신에게 아들이나 딸이 있다면, 당신은 그(녀)를 위해서 어떤 전	

#### 확증편향 점검하기

때로 우리는 부정적인 일들에 자동적으로 주의를 집중하는 자신을 발견하곤 합니다. 마치 검은 선글라스를 쓰고 세상을 보는 것과 같은데, 그로 인해 결국 세상을 어둡게 보고 맙니다. 부정적인 생각을 가지고 시작하게 되면 모든 것에 부정적인 것을 보는 자신을 발견하게 됩니다. 우리는 이를 '확증편향'의 경향성이라고 말하는데, 이는 당신을 부정적인 방향으로 더욱 잡아 끌게 된다는 의미입니다. 이는 당신이 원해서가 아닙니다. 단지 특정한 방식, 즉 부정적인 방식으로 생각하고 부정적인 것에 주의를 기울이고, 부정적인 것을 기억하고 또 사건들을 부정적인 방식으로 해석하는 데 익숙해져 있기 때문입니다. 아래 표에 당신이 느낄 수 있는 부정적인 감정들(불안, 슬픔, 분노, 좌절 등)을 적어봅시다. 첫 번째 열에는 부정적인 감정을 적어보고, 다음 열에는 그때 실제로 무슨 일이 일어나는지 적어보고, 세 번째 열에는 일어난 일에 대한 해석을 적어봅니다. 네 번째 열에는 긍정적 편향이 있는 사람이 만일 이를 해석한다면 어떻게 해석할지도 적어봅시다. 당신이 바라보는 관점에 패턴이 있습니까?

부정적인 감정	실제 일어난 일	부정적인 해석	긍정적인 사람이라면 어떻게 볼까?

# 양식 5.2 모든 정보를 이용하기

불안하거나 기분이 처질 때, 우리는 정보를 탐색하기 위한 노력을 제한하는 경향이 있습니다. 부정적인 예를 한번 떠올려보면, 우리는 그 일이 매우 부정적임을 입증했다고 생각합니다. 제한된 정보 탐색뿐 아니라, 부정적인 신념에 대응하는 정보를 찾으려는 노력 자체를 중단한다는 데 문제가 있습니다. 가능한 많은 정보를 이용하는 것이 중요합니다. 아래 표에서 왼쪽 열에는 부정적인 신념을 쓰고 중간 열에는 다가오는 한 주 동안 그러한 신념과 일치되는 정보들의 예를 수집해서 적어봅시다. 마지막 열에는 부정적인 신념에 반하는 정보들을 적어봅시다. 무엇을 알 수 있나요?

부정적인 신념 혹은 예언	부정적인 신념을 지지하는 예	부정적인 신념에 반하는 예

예언 혹은 부정적인 신념

# 양식 5.3

# 사건 발생 가능성 추정하기

당신이 생각하고 있는 부정적인 예언 혹은 걱정, 혹은 부정적인 신념을 아래 표에 적어봅시다. 오른쪽 열에는 그러한 일들, 신념들, 가정들이 사실인지 혹은 실제로 일어날 일인지에 대한 가능성(0~100%)에 대해 적어봅시다. 그리고 아래 표에 있는 질문들에 답해봅시다.

진실일 가능성(0~100%)

그런 생각이 사실일 가능성을 발견하기 위해 사용할 수 있는 정보원은 무엇인가?
그런 생각이 사실 혹은 실제 일어날 거라는 가능성 추정이 과장되어 있는가?
만일 실제 존재할 가능성이라는 관점에서 그런 생각, 사건들을 바라보면 어떨까?

# 양식 5.4 논리적 오류 검증하기

**논리적 오류 검증하기의 예**: 논리를 비약해 결론 내리기, 가능성을 개연성으로 혼동하기, 행동과 사람을 혼동하기, 두 가지의 독립적인 사건을 연결 짓기, 자기 모순적인 진술하기("난 많은 성공을 했어. 하지만 실패자야"), 다른 사람의 생각에 기초해 자신의 가치를 평가하기

사고의 오류

부정적인 사고

보다 합리적이고 실제적이며 논리적으로 사건을 바라볼 수 있는 방식은 무엇인가?		
만일 지금 이런 일들을 다른 방식으로 생각한다면 어떻게 느끼게 될까?		

내가 보는 패턴

#### 양식 5.5

#### 실제하지 않는 패턴 보기

우리 대부분은 정확하지 않음에도 특정 패턴으로 사건이나 세상을 바라보곤 합니다. 예를 들어 누군가 "내가 하는 일들은 모두 엉망이야"라고 말하지만 정작 현재 잘 진행되고 있는 많은 일들에 대해서는 인식하지 못하는 경우가 그에 해당됩니다. 혹은 단 하나의 사건 혹은 행동이 다른 것의 원인이라고 생각하는 사람이 있을 수 있습니다. 그래서 "다른 사람과 얘기 하려고 할 때마다 꼭 끝이 안 좋아"라고 얘기하는 사람도 있습니다. 이러한 패턴이 실제로 존재하는지 혹은 내 생각일 뿐인지를 검증하는 것이 중요합니다. 패턴으로 보이는 혹은 항상 떠올리는 하나의 원인에 대한 생각이 타당하지 않다는 예를 마음속에 떠올리는 것이 중요합니다.

패턴에 반대되는 예

	1
패턴으로 보기보다는 사건을 잘 설명할 수 있는 다른 이유는 없는	=7 <b>!</b> ?
각 사건들이 서로 관련이 없을 수 있는가?	
이런 패턴에 들어맞지 않는 사건들이 있는가?	
이런 사건들이 어떻게 일어났는가?	
모든 사람들이 이 패턴을 보고 있는가? 아니라면 왜인가?	
·	

### 잘못된 이분법적 사고에 도전하기

우리는 때로 잘못된 이분법적 결론을 창출하는 실무율적 사고를 합니다. 이런 사고 유형으로는 "난 승자 아니면 패자" 혹은 "난 항상 사람들에게 차여"라는 것 등이 있습니다. 아래 표의 왼쪽 열에 당신이 가지고 있는 이분법적 사고의 예를 적어보세요(당신의 잘못된 이분법적 사고). 가운데 열에는 이런 생각이 사실이 아닐 때의 예를 써봅니다. 마지막 오른쪽 열에는 부정적인 사고와 함께 긍정적인 사고도 적으면서 당신의 흑백논리적 진술을 적어보세요. 예를 들어, "때로 나는 잘하기도 하지만, 때로 잘 못하기도 해". 만일 당신의 부정적 사고가 선택적이라면(A 아니면 B야), 적어도 한 가지 대안을 떠올려 봅시다.

실무율적 사고(잘못된 이분법)	그 생각이 사실이 아니라는 예	"때로 나는 …" 진술

## 모순된 생각 감소시키기

당신의 신념에 대한 논리적인 함축을 살펴보세요. 불합리한가요? 예를 들어, "난 미혼이야. 나는 사랑받을 만한 사람이 아 니야"라는 생각이 함축하는 바는 "결혼한 사람들은 모두 한때는 미혼이야. 따라서 모든 결혼한 사람은 사랑받을 만한 사 람이 아니야"라는 결론에 이르게 됩니다. 당신이 지닌 부정적인 생각 중 하나를 가져와서 가장 극단적인 수준의 모순적인 위치에 놓아봅시다. 이런 모순적인 생각에 대해 당신은 어떤 생각을 가지고 있나요?

현재의 부정적 사고	이런 방식의 생각이 왜 모순적인가?
모든 싱글들이 결혼하지는 않아. 따라서 싱글은 실때자야. 그래서 사람들은 항상 실때자와 결혼을 하지. 왜냐하면 사람들은 모두 싱글들과 결혼을 하니까. 따라서 결혼한 모든 사람들도 역시실때 자야. 따라서 모든 사람은 실때자야.	싱글이든 결혼한 사람이든 그걸 개인적인 단점, 흠과 연결지을 수는 없어. "난 싱글이야. 그래서 난 실패자야"라는 생각의 논리는 모든 사람이 실패자라는 결론을 내리게 해. 그건 정말 불합리한 결론이야.

## 정서 유도와 대안적 사고

왼쪽 열에 현재의 부정적 사고를 적어보고, 가운데 열에는 현재의 부정적 감정 혹은 느낌을 적어보세요. 그리고 다음의 감정 유도 경험을 시도해봅시다.

정서 유도: 눈을 감고 긍정적이고 이완된 장면을 떠올려보세요. 온 몸의 근육을 이완시키고 숨을 천천히 쉽니다. 마음속에 긍정적인 장면이 떠오를 때, 이를 몇 개의 긍정적 단어로 생각해봅시다. 이런 단어들에는 이완, 안정, 따뜻함, 친절, 안전 등이 있습니다. 긍정적인 이미지를 형성하고 기분이 안정되고 이완된 후에, 다시 현재의 상황을 가장 긍정적인 측면에서 생각해봅시다. 지금 느끼는 긍정적인 감정에 기반해서 현재 상황을 다시 바라봅니다. 이제 눈을 뜨고 긍정적인 기분을 느끼는 상태에서 오른쪽 열에 긍정적인 생각을 적어보세요.

현재의 부정적인 생각	현재의 부정적 감정	긍정적인 감정을 경험하는 동안의 대안적 긍정적 사고

## 최신 효과 검증하기

왼쪽 열에 당신의 부정적 감정을 불러일으킨 최신 사건을 적어보세요(낮은 성취, 사고, 거절, 실망 등). 오른쪽 열에는 최근은 아니지만 현재의 경험에 반대되는 사건들을 적어보세요. 예를 들어, 최근의 시험 결과를 놓고 "시험을 망쳤어. 난 정말 바보야"라고 생각하는 사람은 과거에 좋은 성적을 냈었던 때를 기억하고 적어보세요.

과잉일반화하고 있는 최근의 사건 혹은 경험	이에 반하는 이전의 사건
모든 정보가 아닌 최신 정보에 강조점을 두면 얻게 되는 결과는 5	무엇인가?
만일 최근의 사건이 아니라 일반적인 경우, 모든 사건에 기반해서	판단을 내린다면 어떨까?

## 논쟁 오류: 부정적 신념 분석하기

사고상의 오류 혹은 실수들의 예를 살펴봅시다. 우리 모두 어느 정도는 이런 오류들을 가지고 있습니다. 현재의 부정적 사고를 알아차리고 이 사고들 중 어느 것이 추론 과정의 오류에 해당하는지를 살펴보세요. 이러한 오류들을 수정할 수 있는 방법을 생각해볼 수 있나요? 당신의 추론에서 잘못된 부분은 무엇인가요?

논리적 오류	부정적 신념에서의 오류 예	이러한 오류를 내가 사용하는 경우	이런 생각에서 오류는 무엇 인가?
인신공격	그는 나쁜 사람이라 틀린 거야.		
권위에의 호소	우리 아버지가 그렇게 잘못됐다고 생각하셔.		
관습	항상그랬던거니까그런거야.		
정서	그 생각을 하면 화가 나. 그러니까 잘못된 거지.		
공포	그걸 믿게 되면 나쁜 일이 일어날 거야.		
연민에의 호소	누군가는 불행해지는 거니까 그렇 게 하면 안 돼!		
모욕에 대한 공포	네가 그걸 하면, 모든 사람이 널 실 때자라고 생각할 거야.		
군중심리에의 호소	모든 사람이 그렇게 해.		
선결문제	다른 사람이 좋아하지 않으니까 넌하면 안 돼. 그러니까 그걸 하는 건 잘못된 거야.		

(계속)

# **논쟁 오류 : 부정적 신념 분석하기**(계속)

논리적 오류	부정적 신념에서의 오류 예	이러한 오류를 내가 사용하는 경우	이런 생각에서 오류는 무엇 인가?
인과 설정의 오류	난 멍청이임에 틀림없어. 그러니 일이 될 리가 없지.		
도박사의 오류	이제 반드시 행운이 올 거야. 그동안 정 말 많이 잃었으니 이제 행운은 내 차 제야.		
어거지로 부정적 의미 부여하기	그 남자와 어울리다니 그녀는 정말 나 쁜 사람이야.		
상상력의 부족	그가 왜 그걸 했는지 난 도무지 생각할 수 없어. 그 사람이 미친 게 틀림없어.		
"스코틀랜드 사람의 오류"(내식대로 정의 하기)	어떤 현실적인 사람도 그렇게 하지는 않아. 그런데 그는 그걸 했어. 그러니 그는 현실적인 사람이 아니야.		
상대성 오류	모든 것은 상대적이야. 누구나 자기 방식이 있어. 실제라 없는 거지.		
연쇄반응의 오류	만일 실수를 한다면 모든 게 산산이 부 서질 거야.		
인과적 오류	난 X를 하는 많은 사람들이 어떤지 알 아. 그녀는 X를 했어. 그러니까 그녀 역 시 그런 사람들과 비슷할 거야.		
작은 표집 오류	인터넷 데이트에 대해 내 친구 두 명이 나쁜 경험이 있어. 그러니까 인터넷 데 이트는 나쁜 생각이야.		
잘못 강요된 선택	수잔과 캐럴 사이에서 반드시 선택을 해야만 해.		
선호와 필연성의 혼돈	난 부자로 살고 싶어. 그러니까 반드시 부자가 되어야만 해.		

# 양식 6.1 단기 목표에 초점 맞추기

우리는 자주 장기적으로 달성하고자 하는 것보다 우리가 즉각 느끼고 싶은 방식에 초점을 둡니다. 예를 들어, 체중을 줄이 기를 원하지만 당신은 당신 앞에 바로 있는 맛있는 케이크를 먹는 것에 초점을 둡니다. 당신이 생각하기에 당신에게는 문제가 될 수 있는 결정이나 행동에 대해 생각해보고 그 행동을 왼쪽 열에 적으세요. 가운데 열에는 그 행동의 단기 이익에 대해서 목록화하세요. 오른쪽 열에는 장기적인 비용에 대해서 적으세요.

문제가 되는 행동	단기적 비용	장기적 비용

## 장기 목표에 초점 맞추기

우리 생활의 향상을 위해서, 우리는 장기적인 목표에 대해서 생각할 필요가 있습니다. 예를 들어 좀 더 나은 외형을 가지 고 싶다면, 당신이 원하지 않을 때에도 운동을 해야만 합니다. 왼쪽 열에는 당신의 장기적인 목표를 적으세요. 가운데 열 에는, 이 목표를 달성하기 위해서 열심히 할 필요가 있는 행동을 적으세요. 오른쪽 열에는, 만약 당신이 가운데 열에 있던 행동을 지속적으로 했을 경우 미래(지금부터 몇 달 이후)에 무엇을 느낄지 적으세요.

장기 목표	지금 나는 무엇을 해야만 하는가	지금 할 필요가 있는 것을 했다면 미래 에는 어떻게 느낄 것인가

#### 지금 결정함으로써 미래에 전념하기

우리는 종종 우리가 성취하고자 하는 것에 대한 목표와 확신을 따르는 것에 유능하지만, 따르지 않습니다. 따르려는 가능성을 높이는 하나의 방법은 당신 앞에 놓인 그 상황에서 특정한 계획을 짜거나 전념을 하는 것입니다. 예를 들어 여기에는 당신이 하는 것을 멈추고자 하는 행동을 하기 전에, '작은 벌금을 지불하는 것' 또는 '문자 메시지나 이메일을 보내는 것'의 방법이 포함될 수 있습니다. 왼쪽 열에는, 당신이 멈추거나 또는 시작하기 원하는 행동을 적으세요. 그러고 나서 가운데 열에는, 이 행동을 하거나 또는 하지 않거나 할 때의 이익에 대해서 적으세요. 오른쪽 열에는, 당신이 기꺼이 하기를 원하는 행동(예: 작은 벌금을 지불하는 것, 문자 메시지를 보내는 것, 친구에게 말하는 것 등)을 적으세요.

내가 변화하기 원하는 행동	이러한 변화의 이익	내가 기꺼이 전념하여 하고자 하는 것

# 양식 6.4 매몰비용을 조사하기

우리는 자주 어떤 일이 효과적이지 않으리라는 사실을 인정하기 싫어서 그 일을 멈추지 못하고 그것으로부터 떨어져서 나아갈 수 없기에 행동의 과정을 계속하는 것을 옳다고 주장하려는 경향이 있습니다. 예를 들어, 사서 거의 입지 않고 10년 동안 당신의 옷장에 걸려 있는 옷을 상상해보세요. 당신의 파트너는 "어째서 버리거나 남에게 주지 않나요?"라고 말하고, 당신은 거기에 대응해서 "나는 그럴 수 없고, 나는 그것에 상당한 돈을 들였다"고 말할 것입니다. 이것이 더 이상 유용하지 않아도, 당신은 그것을 버리지 못한다고 느낍니다. 우리는 오랜 시간 동안 그러한 과정을 필요가 있어서 단순히 계속해서 하고 있습니다. 이것이 '매몰비용' 또는 '나쁜 돈에 좋은 돈을 던저버리는 것'이라고 부릅니다. 아래의 질문을 보고 각각에 당신의 답을 적으세요.

현재의 상황을 지속하는 데 지금의 비용과 이익은 무엇인가?
현재의 상황을 지속하는 데 장기적인 비용과 이익은 무엇인가?
만약 당신이 그 구매를 다시 하거나 또는 그 관계에 다시 들어가기로 결정했다면, 당신은 똑같은 결정을 내릴 것인가? 왜 아닌가?

# 매몰비용을 조사하기(2/3)

만약 당신이 그 정장이나 옷(또는 현재 상황)을 잃어버렸다면, 당신은 나가서 같은 것을 다시 살 것인가? 왜 아닌가?
당신은 매몰비용을 고수해서 다른 기회를 희생시키고 있는가? 예를 들어, 답답한 것을 고수함으로써 다른 관계나 일 또는 공부의 가능성을 포기하고 있는가? 과거의 결정에 대한 기회비용은 어느 정도인가?
비용이 증가되는 동안에 시간이 지나면서 당신의 선택 이익이 줄어들 수 있는가? 만약 그렇다면, 비용-이익이라는 천칭 저울이 변화되었는가?
당신이 지금은 아니지만(지금 새로운 정보로는 그것이 당신이 기대한 바가 아니라는 것이 명확하다) 처음에 결정을 했을 때 모든 정보를 가지고 있었는가?
잘못된 결정을 당신이 했다는 것을 알고 있을 때조차도 당신이 옳다는 것을 증명하려고 노력하고 있는가? 행복하게 되는 것보다 옳은 것이 더 중요한가?

# 매몰비용을 조사하기(3/3)

만약 똑같은 상태에서 누군가를 당신이 관찰하고 있다면, 당신은 그(녀)가 매몰비용에 머물도록 할 것인가? 또는 빠져 나오라고 할 것인가?
나쁜 의사결정을 하기보다는 매몰비용을 포기하는 것이 좋은 결정을 하는 표시가 될 수 있을까?
당신은 나쁜 투자를 포기한 좋은 의사결정자를 존경하는가?
당신은 매몰비용을 포기하는 데 있어서 단기적인 불편감의 중요성을 과잉평가하고 있는가? 초기 불편감이 완화되는 것이 가능한가?
과거에 매몰비용을 포기해본 적이 있는가? 당신이 할 수 있는 동안 당신이 기꺼이 버릴 것인가? 포기함으로써 수반되는 긍정적인 것은 무엇인가?

### 기분과 의사결정하기

우리는 때때로 그 당시 기분 또는 정서에 대한 우리의 생각에 근거해 결정을 내립니다. 예를 들어, 우리가 슬프고 불안할 때, 우리는 비관적인 견해에 근거한 결정을 내릴지도 모릅니다. 안전하고 편안함을 느낄 때, 우리는 긍정적인 기분에 근거 해서 결정을 내릴 것입니다. 왼쪽 열에, 당신이 고려했던 현재 또는 과거의 결정을 적으세요. 가운데 열에는 당신이 우울하거나 불안할 때 이 결정을 어떻게 접근하는지를 적으세요. 그러고 나서 오른쪽 열에는, 당신이 행복하거나 안전하다고 느낄 때 그것에 대해서 어떻게 생각하는지를 적으세요.

내가 고려한 결정	내가 부정적인 기분일 때, 그것을 어떻게 생각하는지	내가 긍정적인 기분일 때, 그것을 어떻게 생각하는지

## 손실 vs. 이익의 초점으로 의사결정 바라보기

우리는 종종 이익보다는 손실을 바라보는 쪽으로 편향되어 결정을 내립니다. 예를 들어, 우리는 우리가 고려할 수 있는 변화 또는 잃어버린 것에 관해서 시도할 수 있는 새로운 행동을 볼 수도 있습니다. 또는 우리는 얻어질 수 있는 것의 관점에서 결정을 생각할 수도 있습니다. 만약 당신이 현재의 또는 과거의 결정을 바라본다면, 잃어버린 것과 얻어질 것 중 어떤 것에 근거해서 초기에 의사결정을 하고 있나요? 의사결정하는 데 있어서 좀 더 균형을 맞추는 방식은 어떤 것이 될 수 있을까요?

일어날 수 있는 결정	내가 주로 손실에 대해서 초점을 맞출 때 어떤 일이 발생하는지	내가 주로 이익에 초점을 맞출 때 어떤 일이 발생하는지

### 후회 회피

대안책을 고려할 때, 우리는 종종 미래에 우리의 결정을 후회할 가능성에 초점을 맞춥니다. 그 결과 우리는 변화하는 것을 꺼리거나 덜 '위험한' 대안책을 선택할 것입니다. 어떤 사람들은 '대중적인' 대안책을 선택하거나, 다른 사람으로부터 재확인을 얻거나, 다른 사람에게 결정을 요청하거나, 긴 시간을 기다리거나 좀 더 많은 정보를 모으거나, 결정에 대해서 생각하지 않으려고 하면서 후회를 피하려고 노력합니다. 당신이 하였던 또는 생각하고 있는 결정들을 바라보세요. 그리고 아래에 그것들 중에 하나를 적으세요. 그러고 나서 후회를 피하기 위해서 당신이 이용했던 전략들을 생각해보세요. 그리고 오른쪽 열에 예들을 제시하세요. 의사결정을 하는 데 이러한 접근에 대해서 당신은 어떻게 생각하나요?

#### 내가 생각하고 있고 또는 생각해왔던 결정은 :

	ଜା :
오랜 시간 기다리는 것	
다른 사람들이 나에게 하라 고 했던 것	
변화하지 않기 위한 이유에 초점을 맞추는 것	
수많은 재확인을 찾으려고 하는 것	
다른 사람이 결정을 하도록 하는 것	
결정에 대해 생각하기를 회 피하는 것	
기타	

## 현재 자기 그리고 미래 자기에 의한 결정

우리는 종종 결정할 때 즉시 또는 직후에 어떻게 느낄 것인가에 초점을 둡니다. 즉, 우리는 단기 논제에 초점을 둡니다. 그러나 당신이 하였던 또는 생각하고 있는 결정들을 바라보세요. 그리고 아래에 그것들 중 하나를 적으세요. 그리고 나서 후회를 피하기 위해서 당신이 이용했던 전략들을 생각해보세요. 그리고 오른쪽 열에 예들을 제시하세요. 의사결정을 하는데 이러한 접근에 대해서 당신은 어떻게 생각하나요?

내가 숙고하는 현재 결정	지금 당장 중요해 보이는 것	미래 자기 : 지금으로부터 1년	미래 자기 : 지금으로부터 10년

## 과거, 현재 그리고 미래의 보상 활동

기분이 좀 더 좋아지기 위한 최상의 방법은 보상적이고 의미 있는 활동들에 몰입하는 것입니다. 보상이나 즐거움의 원천이 다양할수록 좀 더 기분이 좋아질 것입니다. 다음 양식의 왼쪽 열에는, 과거 당신이 즐겨왔던 활동들을 적으세요. 그러한 활동들은 꽤나 단순한 활동일 것입니다. 가운데 열에는 현재의 보상 활동들을, 그리고 오른쪽 열에는 미래의 활동들을 목록화하세요. 당신이 이러한 활동들을 많이 했다면 스스로 어떻게 느낄 것이라고 생각하십니까?

과거에 내가 했던 일	현재 내가 할 수 있는 일	미래에 내가 할 수 있는 일

# 양식 6.10 위험 vs. 위험 선택

우리는 종종 어떤 일을 하지 않거나 그것을 안전하게 유지하려고 함으로써 위험을 최소화하기 위해 노력합니다. 그러나 모든 결정은 실제로 위험 대 위험의 문제입니다. 위험이 없는 결정은 없습니다. 현재와 과거 결정을 고려하여 대안 1과 대 안 2로 각각 나열하세요. 이제 결정과 관련된 일을 하거나 하지 않는 것에 대한 위험과 단점들을 목록화하세요. 모든 위험 을 피하려고 하는 데 있어서 당신의 결론은 어떤 것입니까?

내가 고려하고 있는 결정	그것을 하는 것의 위험	그것을 하지 않는 것의 위험
대안 1		
대안 2		

# 양식 7.1 의식적으로 거리 두기

때때로 생각은 우리 마음 안에서 일어나며, 우리는 그것을 떠나보내기 위해 힘든 시간을 갖게 됩니다. 우리는 그 생각에 자신을 빼앗기고, 너무 빠져들어 그것이 중요하다고 여깁니다. 의식적으로 거리두기기법은 당신을 물러서도록 하고, 당신이 영화를 보거나 하늘에 떠다니는 구름들을 보는 것처럼 생각을 관찰할 수 있게 해줍니다. 매일 10분간 이것을 해보세요. 아무것도 하지 말고 단지 자신의 생각을 관찰하세요. 아무것도 하지 않는 것이 목표입니다. 관찰하고 그것이 지나가도록 하세요. 당신이 이러한 의식적으로 거리 두기 각성을 실습한 후에, 다음의 양식을 채워보세요. 왼쪽 열에는 당신의 생각하기를 관찰하면서 자신을 혼란스럽게 한 것을 적으세요. 당신은 또 다른 무엇을 생각했었나요? 당신을 혼란에 빠뜨렸었나요? 가운데 열에는 관여하거나 반응하거나 극복하기보다 단지 생각을 관찰하는 것의 장점을 적어보세요. 오른쪽 열에는 이러한 침투적 사고들을 단지 관찰하고 흘려보내는 것의 단점을 적어보세요.

물러서서 관찰하기 중에 깨달은 혼란	단지 관찰하고 떠나 보내는 것의 장점	관찰하고 떠나보내는 것의 단점

#### 양식 7.2

## 생각을 다른 어떤 것으로 상상하기: 전화를 받지 마세요

이 실습에서는, 당신이 가지고 있는 생각을 사고가 아니라 다른 어떤 것으로 상상해보세요. 그 생각을 당신이 답하지 않 는 텔레마케팅 전화이거나 역 안으로 들어왔다가 떠나는 기차라고 상상해보세요. 당신은 전화에 답하거나 기차를 타지 않아도 됩니다. 당신이 자신에게 거리를 두도록 허용하고 그 생각이 지나가도록 했을 때 어떤 느낌이 들었는지를 추적해 보세요.

생각을 당신이 답하지 않는 텔레마케팅 전화이거나 역 안으로 들어왔다가 떠나 는 기차로 상상하기	전화를 받지 않거나 단지 기차가 지나가 는 것을 관찰하는 것을 지켜보면서 드는 느낌	나의 침투적 사고를 다른 어떤 것으로 상상할 수 있는 능력을 갖게 되었을 때 의 장점

# 양식 7.3 생각 풍선

당신의 침투적 사고나 불편한 감정을 지금 하나의 작은 풍선이라고 상상해보세요. 그것은 가느다란 실에 매어져 있고, 당신은 그 실을 쥐고 있고, 풍선은 공중에서 흔들리고 있다고 상상해보세요. 그리고 지금 당신은 실을 놓아버리고, 그 풍선은 공중으로 떠올라 부드럽게 멀어져 갑니다. 당신이 어떤 생각으로 당신을 괴롭히고 있을 때마다 이 실습을 해보세요. 당신이 생각 풍선을 시도하기 전에 먼저 이러한 사고에 대한 당신의 생각을 적어보세요. 그 생각은 왜 당신을 괴롭히나요? 그런 다음 풍선을 날려보고, 그것에 대한 당신의 생각을 적어보세요.

침투적 사고에 대한 생각/감정	풍선 날리기에 관한 생각/감정

# 양식 7.4 생각 vs. 현실

때때로 우리는 사고나 상상은 곧 닥칠 어떤 일을 의미한다고 믿곤 합니다. 우리는 생각이 떠오른 것은 우리가 통제력을 상실하거나 좋지 않은 일이 내 자신에게나 다른 사람들에게 일어나게 되는 것을 의미한다고 믿을 수도 있습니다. 이것은 '사고-행동 혼란'으로 알려져 있습니다. 그러나 생각은 현실과는 다릅니다. 생각은 단지 당신의 뇌에서 일어난 것입니다. 왼쪽 열에는 당신을 괴롭히는 생각들을 적어보세요. 가운데 열에는 당신이 가지고 있는 생각에 대한 의미를 적어보세요. 이러한 의미란 어떤 일이 일어날 것이라거나 당신이 자신을 해칠 어떤 행동을 할 것을 의미하나요? 오른쪽 열에는 사고가 행동이나 현실과 다른 이유를 적어보세요.

나를 괴롭히는 생각	내가 생각을 하면 어떤 일이 일어난다는 것이 어떤 의미라고 생각하는가?	이 생각과 현실은 어떻게 다른가?

# 양식 7.5 이 생각은 정말로 타당한가?

우리는 가끔 실수로 생각한 우연한 생각과 상상이 우리에게 딱 맞아떨어지는 것을 경험합니다. 예를 들어, 누군가는 성적인 환상을 꾸는데, 그 환상에는 자신의 결혼 생활에 분명히 문제를 일으킬 내용이 포함될 수 있습니다. 또한 누군가는 자신이 끔찍한 병에 걸리고 죽게 된다고 생각하기도 합니다. 그러나 아마 우리가 가지고 있는 생각, 상상, 충동, 환상들의 대부분은 현실에서 일어나지 않습니다. 그것들은 상상에서 우연히 피어납니다. 왼쪽 열에는 당신이 관심을 갖고 있는 생각이나 상상을 적어보세요. 가운데 열에는 이 생각이나 상상이 당신의 일상의 삶에서 타당하지 않은 이유를 적어보세요. 오른쪽 열에는 당신의 많은 침투적 사고가 부적절하다고 판단하면 좋아질 부분을 적어보세요.

나를 괴롭히는 침투적 사고나 상상	나에게 타당하지 않은 이유	이 생각을 부적절하다고 취급하면 어떻게 도움이 되는가?

### 양식 7.6

### 생각 방문자

예상치 못했던 방문자이지만, 생각은 환영하고 그의 마음을 말할 수 있게 해주는 존재라고 상상해보세요. 다음의 이야기를 읽고. 만약 당신이 그 생각을 수용하고 받아들이면 당신에게 어떤 도움이 되는지 한번 적어보세요.

### 내 마음속에는

내가 세금에 대해 걱정하며 사무실에 앉아 있었을 때 대기실에서 고함 소리가 들렸다. 약속이 있었던 게 아니어서 나는 깜짝 놀랐다. 문을 열고 나가보니 구겨지고 찢겨진 양복에 머리카락이 공중으로 거칠게 솟구친 키 작은 남자가 서 있었다.

- "나는 당신을 만나야 합니다. 지금 당장이요. 위급한 상황입니다."
- "하지만 당신은 예약을 안 했습니다. 그리고…"
- "나는 약속할 필요가 없지 않나요? 내가 지금 여기 있는데 왜 볼 수가 없나요?"
- 의심스럽고 질문에 대한 미리 정해 놓은 대답이 전혀 없는 상태로(또한 내가 방해받았다는 사실보다는 호기심을 가지고) 나는 말했다. "무슨 생각을 하고 있나요?"
- "바로 그겁니다. 정확히! 당신이 내게 가장 적합한 사람이라는 것을 알고 있었습니다. 당신이 저를 이해해줄 거라는 걸 알고 있었습니다."
  - "무엇을 이해한다는 건가요?"
  - "어떤 조치를 취하든가, 아니 바로 조치되더라도 저는 더 이상 기다릴 수가 없습니다."
  - "무엇에 대한 것인가요?"
  - "제 마음속이요."
  - "저는 제 친구 중에 한 명이 저에게 장난치는 게 아닌가?"라고 생각했습니다. 이건 "누가 먼저인가?"의 문제입니다.
  - "당신은 누구십니까?" 나는 정중하고 조심스럽게 물어보았습니다.
  - "왜요? 저 모르시겠어요? 아니, 어떻게 그러실 수 있나요? 저는 곤경에 빠졌습니다."
  - "우리 전에 만난 적 있나요?"
  - "어쩌면 만났을 수도 있고, 아닐 수도 있어요. 아마도 천 번쯤. 또는 천에. 천에. 천 번일 수도 있어요."
  - "당신을 못 알아보겠습니다."
- "아. 바로 그게 문제입니다. 알겠습니다. 제가 말씀 드리겠습니다. 저는 침투적 사고입니다. 네, 알아요. 믿기가 아주 힘들 수 있습니다. 아마 당신은 저와 대화를 나눈다는 게 정상이 아니라고 생각할 수도 있습니다. 하지만 전 진지하고, 여기 있습니다!" 순간 그는 행복해 보였지만, 절망으로 고개를 숙였다.
  - "당신은 자신이 침투적 사고라고 생각합니다. 하지만 당신은 내가 밖에서 만날 수 있는 행인으로 보입니다."

(계속)

Robert L. Leary(2006) 인용이 허용됨.

### 생각 방문자(2/4)

"생각? 물론 나는 생각합니다! 나는 생각합니다, 그러므로 존재합니다." 그가 웃기 시작했다. 그러다가 그는 기침을 했고, 숨을 크게 쉬려고 헐떡거렸다. "나에게는 시간이 별로 없습니다. 보십시오." 그는 쌕쌕 거리면서 말을 이어 갔다. 그는 다리를 옆으로 늘어뜨리고 의자에 앉았다. "저는 한때 중요한 사람이었습니다. 사람들은 제게 집중했었고, 그들은 저를 분석했습니다. 제가 긴 연설을 하면, 사람들은 제 말을 해석했습니다. 제가 마치 스핑크스이기라도한 것처럼. 저는 좋았습니다. '이게 정말 무슨 의미일까?' 그들은 한 시간 동안 소파에 앉아서 저를 이해하려 했습니다. 제 이야기를 받아 적고 제 과거를 추적해갔습니다. '이 생각을 처음 가질 때가 언제인지 기억하나요?' 아, 바로 그날입니다. 진정한 범주, 진정한 이론, 해석. '이것은 당신에게 무엇을 상기시켜주나요?' 전 그게 아주 좋았어요"

"그때가 당신에게 아주 훌륭했던 시간 같습니다." 나는 공감을 해보았다.

"네, 사람들은 저를 진지하게 대했습니다. 저는 항상 바빴습니다. 누구도 약속을 잡을 수가 없었습니다. 제 말은, 저는 뉴욕, 비엔나, 비버리힐즈 등 어느 곳에나 있을 수 있었고, 그리고 제가 나타나면 사람들, 그러니까 제 말은 교육받은 사람들, 진짜 의학 학위를 가진 사람이 일어서서 이렇게 말했습니다. "그가 저기 또 있습니다!"

"그것이 당신을 거만하게 만들었나요?" 나는 이렇게 말하고 이를 꽉 물었다. 좀 지나치게 말했던 거다.

"어떻게 생각하세요?" 그가 거만하지만 슬프게 말했다. 마치 그는 좋았던 시절을 몽상하는 것처럼 푹 빠져 있었다.

"저는 최고의 사람들 안에서 움직였습니다. 저는 잠을 자지 않았습니다(가만히 생각해보면 이게 핵심입니다). 24시간 일주일 내내 말이죠."

"그다음에 어떤 일이 생겼나요"

"글쎄요. 제가 예전에 한창 활동할 때, 처음에는 어떤 사람은 생각할 때, '그를 완전히 제거하자'라고 생각했었죠. 저는 그것을 좋아했습니다. 참 기가 막힌 초대였조. 저를 완전히 제거하려고 하는" 그는 웃기 시작했고 기침이 더 심해졌다. 과거를 회상하면서 그의 눈에는 눈물이 흐르기 시작했다. "나를 제거하라고. 하! 그들은 저에게 소리지르기 시작했습니다. 그만. 그만 생각하세요! 그것은 효과적이지 않았습니다. 그러자 그들은 더 소리 지르기 시작했습니다. 하루종일 소리를 질렀습니다. 그것은 제가 받은 가장 큰 집중이었습니다."

"그다음에 어떻게 되셨나요?"

"글쎄, 시간이 많이 지나고 나서 사람들은 소리를 지르는 게 상황을 더 악화시키고 있다는 것을 깨닫기 시작했습니다. 결국, 저에게 소리치기 위해서는 - 저에게 집중을 해야 했고 - 그리고 저를 진지하게 받아들여야 했습니다. 저는 없어지지 않았습니다. 저는 계속 나타났습니다. 그러던 어느 날 누군가 저에게 접근했습니다 - 완전히 차분하고, 침착하게 - 그리고 말했습니다, '제가 왜 당신을 진지하게 받아들여야 하나요?' 나비 넥타이를 한 이 남자는 종이를 꺼내고 이렇게 말했습니다. '당신을 시험해봅시다' 하루 종일, 매일, 그리고 저는 시험을 받고 있다고 생각했습니다. 그들은 논리로 저를 몰아치고, 저에게 이렇게 물었습니다. '증거가 무엇인가요?' 그들은 저에게 나가서 제 가정을 시험해보라고 했습니다. 상당히 지치는 일이었습니다."

"그다음엔 어떻게 되셨나요?"

"글쎄, 매일 굴욕을 당하는 것 같았습니다. 제 가정이 하나도 맞지 않았습니다. 그리고 침투적 사고인 나에게 '당신은 전혀 합리적이지 않아요!'라고 말하는 것을 상상할 수 있나요? 당신은 다른 사고들이 당신에 대해 어떻게 느끼는 지 상상할 수 있나요?"

### **생각 방문자**(3/4)

"그들이 어떻게 느껴졌나요?"

그는 조금 부끄러워하며 아래를 쳐다봤다. "저와 아무 관련이 없었습니다."

그리고는 그는 내가 그를 판단하지 않을 거라는 확신을 갖고 나를 쳐다보았다. "그때부터 제가 술을 마시기 시작 했습니다."

"당신이 참 힘들었을 거라는 상상이 됩니다. 한때 사람들은 당신을 해석했고, 당신의 은밀한 메시지에 대해 책을 쓰기도 했습니다. 그리고 이제 당신은 부끄러움을 느낍니다. 얼마나 끔찍할까요?"

"점점 더 안 좋아졌습니다."

"어떻게요?"

"글쎄, 하루는 어떤 사람이 말했습니다. '그래. 그가 즐기게 내버려둬. 우리는 어차피 계속 일을 할 것이니까.' 그 날 저는 심리학자가 저를 지나치는 것을 봤습니다. 그는, '당신이 만약 같이 가고 싶으면 그래도 좋아요. 하지만 나는 당신이 있든 없든 간에 일을 하고 있을 겁니다'라고 말했습니다.

"더 이상의 굴욕은 없었겠네요."

"오, 아닙니다. 더 안 좋아졌습니다. 한 남자는 이렇게 말했습니다, '당신은 당신이 힘이 있다고 생각하죠? 당신이 이것을 할 수 있는지 한번 봅시다. 거울 앞에 서서 혼자 반복적으로 말해보세요.'"

"당신이 그렇게 했을 때 어떻게 됐나요?"

"저는 사라지기 시작했습니다. 저는 그저 비어 있는 목소리일 뿐이었습니다. 저는 마침내 제 자신을 확인하고 침투적 사고를 위해 재활센터에 갔습니다."

"와. 엄청난 경험이네요."

"저를 도와주실 수 있나요?"

나는 그가 정확히 무엇을 원하는지 몰랐다. 사실은, 내가 그와 시간을 보내면 보낼수록 이것이 사실인지 의심스러웠다. 하지만 나는 '오늘은 뉴욕의 화창한 일요일이고, 그는 여행객이고 얼마나 오래 '이 도시에 있을지 모른다'라고 생각했다. "엠파이어스테이트 빌딩까지 택시를 타고 갑시다."

그는 밝아졌고, 발을 구르기 시작했다. "저는 그것을 본 적이 없습니다. 좋아요!"

우리는 아래 층으로 내려가서 택시를 잡아 시내로 갔다. 그가 흥분하기 시작했다. "저 얽혀 있는 차를 보세요. 위험합니다. 저는 무섭습니다." 내가 긴장하여 손잡이를 잡자 그의 얼굴에는 미소가 지어졌다. 우리가 엠파이어스테이트 빌딩에 도착하자, 나는 그를 데리고 안에 들어가서 전망대로 가기 위해 요금을 지불하고는 엘리베이터를 탔다. 엘리베이터 안에는 피츠버그에서 온 한 가족이 있었다. 그는 그들을 보고 큰 목소리로 말했다. "이 엘리베이터 안전한 거맞나요?" 그의 에너지는 점점 강해졌다. 그에게 필요했던 것이 이것이다. 우리는 옥상에 갔고, 그와 함께 길을 따라걸어갔다.

우리는 그곳에 서 있었고, 나는 그를 바라보며 말했다, "눈을 감아보세요" 그는 눈을 감았다. 나는 이것이 그를 긴장하게 한다는 것을 알 수 있었다. 그것은 바로 그가 통제력을 잃었기 때문일 것이다. 나는 맨해튼 너머 하늘을 바라보았다. 구름들은 햇빛 사이로 떠다니고 있었다. "눈 떠보세요." 나는 서쪽 하늘을 가리켰다. "이거 훌륭하지 않나요?" 내가 말했다.

### 생각 방문자(4/4)

나는 그의 신음 소리를 들었고 그는 점점 깊어지는 한숨을 내쉬었다. 그는 기침을 했다. "저는 더 이상 … 참을 수가 없습니다" 그의 목소리는 더 부드러워졌다. 나는 주변을 둘러보았지만 길에는 아무도 없었다. 나는 점점 멀어지는 아주 작은 그림자를 본 줄 알았다. 속삭임보다 더 작은 목소리로, 나는 그가 슬프게 말하는 것을 들었다. "모두 다 감사합니다."

그는 떠났다. 나는 슬펐다. 그는 단지 장난꾸러기였다. 그리고 이제는 아무도 그를 신경 쓰지 않았다. 나는 건물 너머를 봤고, 창문에 반사된 구름을 봤다. 나는 하늘과 반사된 것들을 잊고, 잠시 평화를 느꼈다.

### 양식 7.7

### 생각하는 광대

우리는 종종 부정적이고 위험한 생각을 하고 그것을 심각하게 받아들이게 됩니다. 생각을 많은 소음을 내는 어리석은 광대라고 상상해보세요. 그 소리가 들린다고 상상해보세요. 아마도 삐걱거리는 소리일 것입니다. 아래 양식 안에, 어리석은 생각을 하는 광대에 대한 시각적 이미지를 묘사해보세요. 가운데 열에는, 광대가 말한 어리석은 것들을 적으세요. "곧 나쁜 일이 일어날 거야"와 같은 말입니다. 그리고 광대가 피리를 불면서 춤추고 돌아다니는 것을 상상해보세요. 오른쪽 열에는 당신의 사고를 진지하게 여겨야 할 사람이나 대상이 아닌 배경에서 광대가 춤추는 것으로 여기는 것에 대한 당신의 생각을 기록하세요.

광대의 모습	광대가 한 어리석은 말	광대를 어떻게 어리석은 주변의 소음이 라고 생각할 수 있을까?

## 양식 7.8 원하지 않는 사고에 대한 문제적 반응

우리는 종종 자신이 원하지 않는 생각을 하게 되는 것을 알아채고, 그것들을 없애거나 누르기 위한 시도를 하게 됩니다. 이것에는 자신에게 생각이 그렇게 못하도록 멈추라고 말하기, 확신을 얻기, 반대의 생각을 말해보기, 우리가 그런 생각을 하게 되는 상황을 피하기 등을 포함합니다. 왼쪽 열에는 자신이 가지고 있는 원치 않는 생각을 적어보세요. 가운데 열에는 당신이 그 생각을 통제하거나 없애기 위해 해보았던 행동들을 적어보세요. 오른쪽 열에는 결과를 써보세요. 그것이 오랫동안 정말로 효과가 있었나요?

나를 괴롭히는 생각	통제하거나 억누르기 위해 했던 시도	결과

### 지루함 기법

많은 경우에 우리는 침투적 사고나 괴롭게 만드는 사고를 없애는 것이 필요하다고 믿고 있으며, 그래서 자신과 논쟁을 벌이게 됩니다. 우리는 스스로를 확신하며, 확신을 구합니다. 그러나 많은 상황에서 이러한 노력은 쓸모가 없습니다. 이것은 우리가 생각을 통제하고 억누르려고 하기 때문입니다. 이번 실습에서는 우리는 반대로 해볼 것입니다. 우리는 일어날 수 있는 불행한 생각을 끝없이 끌어낼 것입니다. 무언가 나빠질까요? 지루해질까요?

왼쪽 열에는 당신을 괴롭히는 생각을 적으세요. 가운데 열에는, 그것을 썼을 때의 불안이나 불편함의 정도(0부터 10, 10은 가장 많이 불편함)를 적으세요. 그러고 나서 조용하게 그 생각을 10분 동안 반복하고, 세 번째부터 다섯 번째 칸까지 그 간격 동안 느꼈던 불편감이나 불안의 정도를 적어보세요. 지루해졌나요? 왜 그러한가요?

혼란스러운 사고	최초의 불편감	3분 후	6분 후	10분 후

# 양식 8.1 걱정의 자기 관찰

걱정, 정서나 감정(예: 불안, 슬픔, 무력감, 자의식이 발생한 상황을 주시하면서 걱정이 발생한 날짜와 시간, 그리고 걱정의 구체적 내용(예: "논쟁을 벌일 것 같다.", "무엇을 해야 할지 모르겠다.")을 적으세요. 설명을 위한 간단한 예시가 제공됩니다.

날짜/시간	상황 기술	정서나 감정	구체적인 걱정
6/14	오늘밤 파티에 갈 생각	불안	나는 뭐라고 말해야 할지모른다.
			나는 바보 같은 소리를 할 거다.
			대화가 끊기고, 상대방은 서투르고 멍청하다고 시 각할 것이다.
			나는 불안해지고, 떠나야 할 것이다.

# 양식 8.2 걱정에 대한 비용-이익

당신의 특정한 걱정들을 기록하세요. 그리고 각각에 대하여 당신이 그 걱정을 통해 얻게 되는 이익뿐 아니라, 가지고 있어서 치르게 되는 비용을 적을 수 있다면 보여주세요. 비용과 이익을 측정하되, 각 척도는 0~100까지입니다. 그리고 당신이 이 걱정을 계속 하고 있을 때 순비용이나 순이익을 계산해보세요. 설명을 위한 간단한 예시가 제공됩니다.

구체적인 걱정	비용	비용률	이익	이익률	비용과 이익
나도 바보같은 소리를 할거야.		80	아마 나는 나자시을 안심시킬 수있다. 아마 나는 말할 거리를 생각 할 거야.	20	-90

당신은 당신을 더 많이 어렵게 하는 걱정이 만들어지는 장소를 특정 사례로 지적할 수 있는가?		
만약 당신이 좀 다른 것을 걱정한다면, 당신의 인생에서 무엇이 개선될까?		

## 걱정을 예측으로 전환하기

첫 번째 열에는 예측하고 있는 걱정거리를 적으세요(예: "나는 시험에 떨어질 거야"). 그리고 두 번째 열에는 당신의 예측이 사실일 것이라는 확신의 정도(0~100, 100은 절대적 확신)를 기록하세요. 세 번째 열에는 실제 어떤 일이 일어났는지를 기록하세요. 그리고 네 번째 열에는 당신의 결론을 기술하세요.

나는 예측한다.	확신(0~100)	실제 결과	결론

### 검증할 수 있는 사고와 예측 만들기

우리는 종종 꽤 애매한 사고를 합니다. 그래서 우리는 그것이 참인지 거짓인지를 검증해볼 수가 없습니다. 예를 들어, "인생은 공허할 것이다"라는 사고는 '공허'의 의미를 알기가 어렵기 때문에 검증하기가 어렵습니다. 반면에 "나는 어떤 즐거움도 경험하지 못할 거야"라는 사고는 우리가 경험하는 기쁨의 경로를 기록해보면 검증할 수 있습니다. 때때로 우리는 다소 비현실적인 사고를 합니다. 예를 들어, "나는 실패자야"라는 사고를 가질 수 있고, 그 사고의 검증은 우리가 실패를 했거나 인생에서 실망을 한 것으로 생각할 수 있습니다. 우리 모두는 실패와 실망을 하기 때문에, 대부분의 사람은 '실패자'가 시험에서 실패하거나 거절당하는 것과 같다는 생각에 동의하지 않을 것입니다. 당신의 문제가 되는 사고를 아래에 적고, 각각의 질문에 대답해보세요.

사고	내가 어떻게 검증할 수 있는가? 이것이 옳다는 것을 입증하려면 나는 무 엇을 관찰할 수 있는가?	다른 사람들은 이 사고 에 대한 나의 검증에 동 의하는가?	다른 사람들은 다르게 바라보는가?	나의 사고는 애매하고 일반적인가?

이중 점검: 내 사고가 진술된 방식에 잘못된 것이 있는가? 그것은 정말 검증할 수 있는가? 우리는 정말로 당신의 사고에 대항하여 숙고할 만한 정보를 모을 수 있는가?

# 양식 8.5 부정적 예측 점검하기

다가오는 한 주 동안, 당신의 부정적 사고와 걱정에 대한 예측을 적으세요. 예를 들어, "나는 집중할 수 없을 거야" 또는 "나는 아무 말도 못할 거야" 또는 "나는 잠을 잘 수가 없어"입니다. 그다음에 주말에 실제 어땠는지를 기록하세요.

"나는 … 할 거야"라고 예측한다.	"나는 … 하지 않을 거야"라고 예측한다.	실제 결과

### 과거의 부정적 예측을 점검하기

만약 당신이 부정적인 운명에 대한 말과 관련된 편견을 가지고 있는지 알기 위해서는, 과거에 했던 부정적 예측을 되돌아보는 것이 효과적입니다. 당신이 부정적 예측을 했었던 상황(촉발 사건 등)에 대해 회고해보세요. 예를 들어, 당신은 이별을 경험하면서 "나는 다시는 또 다른 관계를 갖지 못하게 될 거야" 또는 "나는 다시는 행복을 느끼지 못하게 될 거야"라는 예측을 했을 수 있습니다. 왼쪽 열에는 촉발 사건을 적고, 가운데 열에는 당신의 예측을 적으세요. 오른쪽 열에는 실제 일어난 것을 기록하세요. 설명을 위한 간단한 예시가 제공됩니다.

과거의 촉발 사건	예측/사고	실제 결과
과거의 촉발 사건 나는 남자와 헤어졌다.	에축/사고 나는 항상 혼자일 거야. 나는 다시는 행복해질 수 없을 거야. 나는 신경되약에 걸릴 거야.	실제 결과 나는 b개월 후에 새로운 사람을 만났다. 나는 친구들과 있으면서 그다음 후에 행복을 느꼈다. 나는 잠시 우울했지만, 극복했다.

# 양식 8.7 가능한 결과

우리는 종종 우리가 불안할 때 최악의 결과에 집중하게 됩니다. 아래에는 가능한 한 최악의 결과, 최상의 결과, 보통의 결과를 적으세요. 그리고 가장 가능성이 높은 결과를 적으세요. 각 결과에 대해 가능성은 얼마인가요?

최악(%)	최상(%)	보통(%)	가능성 높음(%)

## 결과에 대한 이야기

대안적인 생각하기의 한 가지 방법은 나타났던 결과에 대하여 일어났던 일들에 대한 이야기를 제공하는 것입니다. 아래 의 양식에 가장 일어났을 법한 결과들을 적어보세요. 그 아래에는 최상의 결과, 그리고 보통의 결과를 적어보세요. 그다음 에 이러한 결과가 발생하려면 일어났을 상황에 대하여 자세히 기술해보세요. 당신이 할 수 있는 특정 행동은 무엇인가요?

결과의 유형	무슨 일이 일어났나요? 내가 해야 하는 것은 무엇입니까?
가장 가능성 높은 결과	
최상의 결과	
보통의 결과	

인지치료기법: 상담실제를 위한 안내서 89

#### 양식 8.9

### 불완전한 해결책의 예

때때로 우리는 오로지 불완전한 일을 함으로써 향상을 이루어낼 수 있습니다. 우리는 이것을 '성공적인 불완전성'이라고 부릅니다. 예를 들어, 당신이 주 5회 45분씩 운동할 수 있다면 이상적입니다. 그러나 당신은 그렇게 할 수가 없습니다. 그러나 당신은 주 3회 20분 정도 걷거나 운동하는 것처럼 '완전하지는 않게 하기'로 향상될 수 있습니다. 시작해가는 것은 지향점을 향해 불완전한 단계를 갖는 것을 의미합니다. 아래 양식에, 당신이 취할 수 있는 가능한 '불완전한 해결책'('나는 지금 하는 것보다 좀 더 많이 운동하기')을 적어보세요. 그리고 불완전하게 하는 데 드는 비용과 이익을 적으세요. 그러고 나서 당신이 취할 수 있는 특정 행동을 적으세요('매일 30분 걷기').

가능한 불완전한 해결책	비용	이익

이 불완전한 해결책을 이용하면서 당신이 취할 수 있는 행동은 무엇입니까?

행동			

## 과거의 부정적 사건 처리를 점검하기

우리 모두는 가끔 부정적인 사건에 직면합니다. 당신은 부정적인 상황을 잘 처리할 수 있다고 생각하지 않는 것 같습니다. 당신이 겪은 부정적인 경험을 되돌아보고 어떻게 극복하였는지를 확인해보세요. 그 상황이 나아지게 하기 위해서 당신은 결국 무엇을 하였나요? 아울러 그것을 극복하는 데 전혀 도움이 안 되는 행동, 예를 들면 음주, 혼자 지내기. 쓸모없는 관 계 맺기, 과제 미루기, 불평만 하기 등을 확인하세요. 끝으로 당신의 최근 문제를 점검하고, 그것을 극복하기 위한 모종의 가능하고도 효과적인 방법과 전혀 도움이 안 될 것 같은 방법을 모두 확인하세요.

과거의 부정적인 사건	극복한 방법	도움이 안 되는 방법
최근 걱정하고 있는 문제	효과적인 극복 방법	도움이 안 되는 대처 방법

## 나는 왜 과거 예측에서 배우지 못하는가?

때때로 우리가 과거에 한 예측이 참이 아님을 깨닫습니다. 그러나 우리는 현재의 예측이 일련의 거짓 경보의 부분이라는 것을 알지 못합니다. 아마도 우리가 이렇게 생각하는 데는 이유가 있을 것입니다. 아래 양식에 당신이 생각할 수 있는 과거 거짓 경보가 당신이 최근 하고 있는 걱정보다 덜 중요한 이유를 모두 적어보세요.

내가 바로 비관론자라는 것의 증거로서 과거의 거짓 경보를 활용하지 않는 이유	이 신념의 결과
1. 나는 보증할 어떤 것도 가지고 있지 않다.	
2, 나는 내 최근 예측이 틀릴 수 있다는 증거를 찾지 못했다.	
3. 나는 과거의 예측이 옳지 않았다는 증거를 찾지 못했다.	
4. 지금 일어날 수도 있기 때문에 나는 걱정해 야 한다.	
5. 다른 이유(특별히)	

# 양식 8.12 초점 두기-대비 초점 두기

자동적 사고	합리적 반응

## 생산적 vs. 비생산적 걱정

우리는 항상 무언가에 대해 걱정합니다. 문제는 그 걱정이 생산적인 것인가, 아니면 비생산적인 것인가입니다. 생산적인 걱정은 구체적이고 특정한 행동에 이르게 합니다. 그것은 실제로 일어날 가능성이 분명히 있는 사건을 걱정하는 것입니 다. 반면 비생산적인 걱정은 극히 드물지만 실제로 가능할 수는 있는, 그저 가능하기만 한 어떤 사건을 무조건 걱정하는 것입니다.

나의 최근 걱정 :			
나의 외는 걱정 .			

질문	답
그것은 실현 가능성이 아주 낮은 것인가?	
나는 무엇을 예측하고 있는가?	
해결할 필요가 있는 문제는 무엇인가?	
내가 할 수 있는 구체적인 행동은 무엇인가?	
내가 오늘 '해야 할' 목록이 있는가? 지향점을 향해 이동하게 할 오늘 할 수 있는 것이 있는가?	
그 행동이 합리적인 것인가?	
아주 조금만 통제할 수 있거나, 전혀 통제할 수 없는 일을 내가 걱정하고 있는가?	
생산적인 걱정인가? 비생산적인 걱정인가?	
왜 그런가? 또는 왜 그렇지 않은가?	

# 양식 8.14 걱정하는 시간 동안 걱정의 행로 기록하기

아래 양식에 당신이 낮이나 밤에 어려운 시간을 갖게 되었을 때 했던 걱정의 행로를 기록할 수 있습니다. 당신이 걱정에 집중할 때 매일 30분을 정해놓으세요. 언제라도 아래 양식을 사용하여 당신의 걱정을 기술하세요.

이 걱정이 촉발된 상황	나의 특정 걱정	전에 이런 걱정을 한 적이 있는가?

### 걱정하는 시간

아래 양식을 활용하여 당신의 걱정을 적으세요. 걱정 시간이 지나고 30분 후, 각 질문에 답하세요.

(분) :
이 끝날 때의 불안(0~100%) :

(계속)

인지치료기법: 상담실제를 위한 안내서 95

## 걱정하는 시간 동안 걱정의 행로 기록하기(계속)

걱정:
걱정에 드는 비용과 이익 :
비용:
이익 :
이것은 생산적인 생각인가? 비생산적인 생각인가?
내가 오늘 이 문제를 해결하는 데 도움이 되는 생산적인 행동이 있는가?
   최근에 내가 나의 한계 – 나는 모른다. 내가 할 수 있는 것이 없다. 그것은 언제나 불확실하다 – 를 수용했다면 더 나았을까?
ALLEN INTERPEDIAL CONTRACTOR INTERPEDIAL CONT

## 부정적 예측을 실현하기: 자기 충족적 예언

왼쪽 열에 당신의 부정적 예측(예: "아무도 나와 같이 파티에 가지 않을 거예요")을 나열하세요. 가운데 열에는 그 예측이 '실현되도록' 만들어 버리는(예: "나는 아무한테도 말하지 않아요", "나는 무언가를 겁내는 사람처럼 굴어요") 당신의 행동들을 나열하세요. 오른쪽 열에는 그 부정적 예측에 대항하여 당신이 할 수 있었던 행동들을 나열하세요. 이를테면 그 부정적 예측에 반대되는 어떤 것을 믿었다면, 당신이 할 것 같았던 행동 따위를 말합니다(예: "나를 사람들에게 소개할 거예요". "사람들에게 소개하라고도 할 거예요").

나의 부정적 예측	나는 부정적 예측을 어떻게 실현시키는가?	부정적 예측을 반박할 수 있는 대안

### 불확실성을 전적으로 경험하기

왼쪽 열에는 당신에게 끊임없이 반복되는 생각들을 적으세요. 이를테면 "무언가 끔찍한 일이 나에게 닥칠 가능성은 항상 있어" 같은 것입니다. 두 번째 열에는 3분 간격으로 그 생각들을 반복하였다고 적으세요. 오른쪽 열에는 당신의 불안 수준을 적으세요. 불안 수준은 0~100%까지입니다. 불안 수준이 반으로 떨어질 때까지 그 생각을 계속해서 반복하세요. 다시 말하면, 불안 수준이 최고 80%일 경우, 불안 수준이 40% 이하로 떨어질 때까지 그 생각을 반복하라는 것입니다. 불안 수준이 어떻든 간에 이 반복 작업을 최소한 15분 동안 계속하세요.

끊임없이 반복되는 생각	시간 : 노출	불안(0~100%)

### 자신을 문제에서 분리하기/사라지기

당신이 어떤 일로 걱정하고 있을 때, 우리는 종종 자신을 그 일의 중심으로 봅니다. 또는 우리는 '우리에 대하여' 또는 '우 리가 해야 하는 것'을 생각합니다. 대안으로 우리는 우리가 일시적으로 사라졌다고 상상해볼 수 있습니다. 우리는 보이지 않습니다. 우리는 지금 여기 없기 때문에 이제는 우리에 대한 것이 아닙니다. 우리는 그저 어떤 일이 일어나는지 지켜보고 있습니다. 우리는 그것을 기술하게 됩니다. 우리는 아무것도 할 일이 없습니다. 사라지기를 통해, 우리는 관찰합니다. 아 래 왼쪽 열에는 당신을 괴롭힐 수 있는 상황. 즉 당신이 걱정하고 있는 것을 기술하세요. 가운데 열에는 당신을 걱정하게 만드는 사고들을 적으세요. 그다음에 당신이 안 보이거나 잠시 존재하지 않는다고 상상해보세요. 당신은 단지 주변에서 일어나고 있는 일을 지켜봅니다. 이제 오른쪽 열에 당신이 관찰한 것을 기술하세요.

내가 걱정하는 것	내가 사라졌을 때, 내가 관찰한 것
	내가 걱정하는 것

### 모래알

우리는 걱정에 빠질 때 종종 자신을 그 상황의 중심이라고 생각합니다. 우리는 사람들이 당신에 대해 어떻게 생각할까, 우리에게 어떤 일이 일어날 수 있을까, 우리는 무엇을 해야 하나에 대해 생각합니다. 이러한 걱정하는 마음 안에는, 우리가 매우 크고 중요합니다. 그러나 잠시, 당신은 단지 끝없이 펼쳐진 해변에 있는 수많은 모래알 중의 하나라고 상상해보세요. 그들은 모두 똑같아 보입니다. 바람이 그들 주변에 불어옵니다.

아래 양식에서, 당신의 관심사, 즉 당신이 걱정하고 있는 것에 대해 생각해보고, 왼쪽 열에 적어보세요. 가운데 열에서 당신은 자신을 수많은 모래 사이에 있는 모래알이라고 상상하세요. 잠시 자신을 잊고, 떠밀려 다니는 모습을 상상하세요. 계속 그렇게 해보세요. 마음속에 이 이미지를 유지하세요. 모래알로서 당신이 갖는 새로운 생각과 느낌은 무엇인가요? 오른쪽 열에는, 당신이 모래알이 되는 상상을 할 수 있고, 그렇게 하도록 허용한다면 어떻게 좋아지는지를 기술하세요.

나의 관심사	모래알로서의 생각과 느낌	나를 모래알이라고 상상할 수 있다면 어떻게 좋아지는가?

### 발코니에서 바라보기

우리는 걱정에 빠질 때 종종 그 상황에 열중하게 됩니다. 그것은 우리에 대한 것, 사람들이 우리를 어떻게 생각할지, 우리에게 어떤 일이 일어날지, 우리가 무엇을 해야 하는지에 대한 것이 전부입니다. 대신에, 자신이 현재의 상황에서 떠올라서, 멀리에 있는 발코니에서 바라보는 것을 상상해보세요. 당신은 지금 아래에 펼쳐지는 것을 다만 바라보고 있습니다. 잠시 동안 자신을 문제에서 분리하여, 당신은 어떤 일이 일어나게 해야 한다거나, 당신 주변에서 일어날 일에 대한 염려를 그냥 지나가게 할 수 있습니다. 왼쪽 열에는 당신이 걱정에 빠질 때 어떻게 생각하고 느끼는지를 기술하세요. 가운데 열에는 당신이 멀리 있는 발코니에서 보았던 것을 상상해서 적어보세요. 오른쪽 열에는 발코니에서 어떻게 생각하고 느꼈는지 적으세요.

내가 걱정에 빠질 때 어떻게 생각하고 느끼는가?	나는 발코니에서 아래에 있는 나의 무엇을 보았는가?	발코니에 서서 나는 어떻게 생각하고 느꼈는가?

# 양식 8.20 타임머신

우리가 걱정에 빠질 때, 일어난 상황에 초점을 두고, 그 순간에도 우리를 기분 좋게 해줄 수많은 일들이 발생할 수 있다는 사실을 깨닫지 못할 수 있습니다. 당신이 지금 무언가로 걱정하고 있다고 상상해보세요. 그러나 당신은 타임머신을 타고 일주일, 한 달, 1년, 5년 후에 가보는 겁니다. 당신의 생각과 느낌은 어떻게 바뀌었나요? 당신이 대처하는 데 도움이 되는 가능한 좋은 것들은 무엇인가요?

나를 힘들게 하는 것에 대해서 … 후에 나는 어떻게 느낄 것인가?	왜 나는 이것을 그리 나쁘게 여기지 않는가?
일주일	
1개월	
العالدة	
6개월	
 1년	
5년	

## 왜 다른 사람들이 나중에 나의 '부정적' 행동을 신경 쓰지 않는가?

때때로 우리는 자신이 포함되어 발생한 어떤 일에 대해 사람들이 어떻게 생각할까에 대해 걱정합니다. 그러나 사람들은 잊어버립니다. 그들은 자신 삶의 다른 일들에 대해 생각하고, 다른 시간에 우리는 그들에게 관심이나 흥미의 대상이 아닐수 있습니다. 타임머신을 타고 미래로 가는 모습을 상상해보세요. 미래의 다른 시간에 대해 당신이 걱정하는 것들에 대해 다른 사람들이 어떻게 생각할까요?

나의 부정적 행동	사람들이 나와 상관없이 나중에 할 일들이나 생각

## '문제' 부정하기

우리는 문제라고 생각하거나 문제가 될 수 있다고 생각하기 때문에, 어떤 것에 대해 많은 시간을 걱정합니다. 그러나 그것을 바라보는 다른 방법이 있습니다. 아마 그것은 당신이 그것을 극복할 수 있거나, 보상이나 의미라는 또 다른 원인이 있는 그런 문제는 아닐 것입니다.

문제	왜 문제가 아닌가?

## 두려워하는 환상적 걱정

먼저 당신의 최근 걱정에 잠재해 있는 최악의 두려움을 확인하세요. 그리고 그 최악의 두려움에 따른 이익과 비용을 추정, 산출하세요. 그러고 나서 그 최악의 두려운 이미지에 주목하면서, 그 두려움과 관련된 진술을 15분 동안 자신에게 반복하세요. 3분 간격으로 당신의 불안 수준을 측정, 기록하세요.

최근 걱정에 잠재한 최악의 두려움 확인하기	이 걱정에 드는 비용	이 걱정으로 인한 이익

### 두려움의 이미지 및 그것과 어울리는 진술 반복하기

	불안율(0~100%)
1분	
5분	
10분	
15분	
20분	

### 수용 훈련하기

당신을 괴롭히는 사고를 눈치챘을 때, 당신은 종종 즉시 그것을 없애야 한다고 생각합니다. 그러나 만약 당신이 그 사고를 '배경 소음', 즉 거리의 자동차에서 나는 소음을 수용하는 것처럼 수용한다고 상상해보세요. 그 사고를 어떤 것도 하지 않고 그냥 '있도록' 허용하는 것을 상상해보세요. 당신은 다른 행동을 할 수 있고, 그 생각은 남아 있습니다. 아래 양식에 당신이 걱정하고 있는 생각을 쓰세요. 그다음에 그 생각을 단지 수용하는 데 드는 비용과 이익을 기록하세요. 다음에는 당신이 허용하는 또 다른 것들과 그것을 수용하는 이유를 밝히세요. 끝으로 당신을 분리된 관찰자라고 상상하고 당신을 걱정에 빠뜨리는 것을 판단, 해석, 예측하지 말고 그저 기술하세요. 훈련의 끝에는 결론이 제시됩니다.

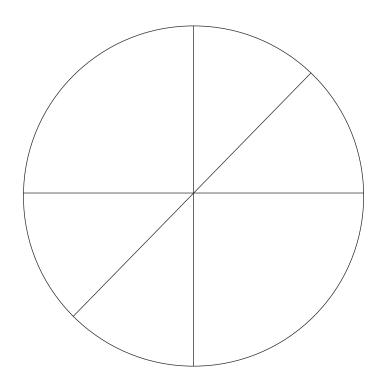
i	117	ᄓ	정승	LL.	거	
L	.П./	- 4	20	r <del>.                                    </del>	~,1	

수용에 대한 비용과 이익	비용 :	
	이익 :	
버려두면 나를 함 운데 내가 매일		
나는 왜 받아들(	이는가?	
로 일어난 사건	기술하라(객관적 판단하거나, 해	분리된 관찰자 :
결론		

## 양식 9.1

### 파이 차트 연습

여러 조각으로 나눠진 파이를 떠올려봅시다. 각각의 조각은 사건의 원인을 나타냅니다. 어떤 원인은 다른 원인보다 클 수 있는데, 왜냐하면 그 원인은 해당 사건을 일으키는 데 보다 많은 영향을 미쳤기 때문입니다. 사건에 대한 가능한 원인들 각각에 이름을 붙여보세요. 얼마나 큰 조각이 사건의 원인으로 남겨졌나요?



### 당신을 힘들게 하는 부정적인 사건:

이 사건의 가능한 원인들의 리스트를 작성합니다. 여기에는 신경 쓰이는 사건에 기여한 당신의 역할도 포함됩니다. 각 원인들이 사건의 원인을 몇 %나 설명하는지 평정해보세요.

원인	%

## 양식 9.2 연속선 연습

현재의 사건이 얼마나 당신을 힘들게 하는지를 아래 척도를 사용해 표시해보세요. 그리고 다른 부정적인 사건들을 떠올려서 10점 단위의 각 점수 밑에 적어보세요. 현재 당신이 겪고 있는 사건에 비해 낮은 점수에 해당하는 사건들을 적어 넣기 어려우신가요? 왜 그럴까요? 척도를 모두 작성한 후 현재의 사건이나 결과를 다시 평가해서 기입해보시겠습니까? 재평가한다면(혹은 하지 않는다면) 그 이유는 무엇일까요?

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
전혀 힘들지 않다	$\uparrow$	끔찍하게 힘들다								

질문: 현재의 사건은 몇 점에 해당될까요?

### 양식 9.3

## 내가 여전히 할 수 있는 일

어떤 일이 발생하면 우리는 종종 그 일이 굉장히 끔찍하거나 고통스러운 일이 될까 봐 걱정을 합니다. 사실 나쁜 일은 일어나기 마련이고, 우리는 어떻게 하면 이 일을 극복할 수 있을까를 생각해야만 합니다. 표 상단에 걱정되는 사건들을 적어봅니다. 그런 후에 나머지 칸에는 사건의 결과로 어떤 일이 일어날지 생각되는 바를 적습니다. 가운데 열에는 걱정될 일이일어나더라도 그래도 여전히 당신이 할 수 있는 모든 일들을 적습니다. 맨 오른쪽 열에는 걱정되는 일이일어나면 더 이상은 못하게 될 일을 적습니다.

#### 내가 걱정하는 일은 :

만일 그 일이 일어난다면	그래도 여전히 할 수 있는 일	더 이상 할 수 없는 일

#### 양식 9.4

## 대안을 생각하기

속상한 일이 있을 때 우리는 자주 한 가지 생각 '주로 혼자만의 생각'에 빠져 다른 많은 것들을 생각하지 못하게 됩니다. 현재의 상황과 당신의 관점을 떠올려봅시다. 아래 표 왼쪽 열에 상황을 적어보고, 가운데 열에는 당신의 부정적 생각(당신의 해석)을 적어봅시다. 이제 오른쪽 열에는 현재의 상황을 다르게 볼 수 있는 다양한 방식(다른 해석, 행동, 당신이 추구할 수 있는 다른 기회 등)을 적어봅시다.

당신을 괴롭히는 현재의 상황	당신의 부정적 생각	현 상황을 다르게 볼 수 있는 방식은? 현 상황을 계기로 새로운 기회가 될 수 있는 것은? 다른 가능성은? 리스트를 적 어보라.

0점에 있는 사람은 한 특성을 갖고 있다.

#### 양식 9.5

#### 0점 비교

당신이 부족하다고 생각하는 어떤 특징을 완벽하게 전혀 갖고 있지 않은 사람을 떠올려보세요. 즉 0점에 위치하는 사람입니다. 남자인가요 여자인가요? 당신과 어떻게 다를까요? 0점을 벗어나 향상으로 나아가려면 무엇을 갖거나 혹은 해야 할까요? 당신이 실패자라는, 그래서 0점에 위치해 있다는 것을 누군가에게 설득시키려 한다면 어떨 것 같나요?

나는 이런 특성들을 가지고 있다.

0점에 있는 사람과 나는 어떻게 다른가?	
어떻게 0점을 벗어나 나아져 왔나?	
내가 0점에 있다고 누군가를 설득시킬 수 있을까? 왜 안 될까?	
내가 어디에 있는지를 볼 수 있는 보다 현실적인 방식은 무엇인가?	
출처 : Coanitive Therapy Techniques: A Practitioner's Guide. Second Edition by R	ohert L. Leahy, Convright@2017 The Quilford Press, 이 양시이 보자 권

# 양식 9.6 극단적 비교 멈추기

때로 우리는 어떤 분야에서 최고의 수준에 오른 사람(100%)과 자신을 비교하며 자신의 부족한 점을 발견합니다. 자신을 평가할 때 아래 표를 사용해서 보다 폭넓은 범위에서 비교해보세요.

질문	답
나 스스로를 비난하는 특징 은 무엇인가?	
나와 0점(%)에 해당하는 사 람을 비교하는 것은 어떤가?	
25%	
50%	
75%	
100%	
간과한 긍정적인 면은 무엇 인가?	
긍정적인 면은 무엇인가?	
나를 바라보는 보다 현실적 인 방식은 무엇인가?	

# 양식 9.7

# 다른 사람들은 어떻게 대처할까?

상실이나 갈등을 경험할 때, 우리는 가능한 가장 최악의 결과나 의미에 주의가 몰립니다. 이때 다른 사람들은 그와 유사한 사건 혹은 더 심한 경험을 어떻게 견뎌 내는지를 알아보는 게 도움이 됩니다. 이들이 발견한 대처 방법 혹은 사고 방식은 특히 더 도움이 됩니다. 그런 대처법을 통해 무엇을 배울 수 있을까요?

이번 주 내가 극 복을 위해 해볼 수 있는 것은 무 엇인가?			
만일 극복할 방 법이 있다고 믿 는다면 지금 어 떤 생각, 어떤 감정일까?			
대처하는 데 필요한 자원은 무엇인가?			
극복하기 위해 어떤 기술을 가 져야 하는가?			
내가 앞으로 나 아가고 보다 잘 대처할 수 있는 특정 방법은 무 엇인가?			
그들을 보면서 무엇을 배울 수 있을까?			
그들은 이 상황 을 어떻게 바라 보고 어떻게 극 복했는가?			
누가 이와 유사 한 경험을 했는 가?			
연 사 상황			

출처 : Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner's Guide, Second Edition by Robert L. Leahy. Copyright©2017 The Guilford Press. 이 양식의 복사 권한은 개인적인 사용 목적으로 이 책을 구매한 시람들이 나 개인 내담자에게만 주어진다. 구매자는 이 양식을 다운로드할 수 있다(양식 차례 끝에 있는 글상자 참조)

#### 양식 9.8

#### 만약 사실이라면 어떻게 극복할까?

우리는 자주 우리 스스로에 대해 부정적인 방식으로 바라보는 것에 대해 곰곰이 생각합니다. 실수나 결점, 미완의 상태를 받아들일 수 없는 것처럼 보입니다. 하지만 그럼에도 불구하고 우리는 미완의 존재입니다. 유머나 재치가 없는 사람이라고 스스로를 말해보세요. 미완의 존재라는 것에 대해 왜 그런 걸 받아들어야 하나, 왜 인정해야 하나 하고 싸우지 말고 "그래, 난 이야기를 재밌게 하는 사람은 아니야. 하지만 여전히 내 삶을 살아가고 있고 여러 재미있는 일들을 해". 아래 표 왼쪽 열에 당신 스스로에 대한 부정적인 특성 혹은 행동에 대해 적어보세요. 가운데 열에는 이러한 생각들이 사실인 때를 적어보세요. 맨 오른쪽 열에는 이런 부정적인 면들이 내가 가진 다른 많은 긍정적 측면들과 비교할 때 결코 그리 큰 문제는 아니며 또 여전히 나는 긍정적인 많은 일들을 할 수 있다는 근거를 쓰세요.

나의 부정적인 행동, 성향	그런 부정적인 행동, 성향이 사실일 때	그런 면들이 문제가 아닌 이유. 긍정적 으로 잘할 수 있는 일들. 내가 가진 다른 긍정적인 측면

평가되는 특성 : 성공 경험을 갖고 있어.

이를 관찰할 수 있는 방식: 학상시절 수행, 시험 점수, 교수의 피드백

#### 양식 9.9

#### 특징을 평가하는 새로운 방법 개발하기

우리는 종종 우리에게 부족한 면(지능)에 대해 생각합니다. 왜냐하면 그런 부족한 면 때문에 어떤 상황에서 제대로 일을 수행하지 못하기 때문이죠(예: 화학 시험 같은 것). 하지만 지능 혹은 다른 긍정적인 것들의 다른 측면을 보여줄 많은 방식이 있습니다. 보다 더 많이 원하는 것이 무엇인지 생각하고 당신이 가지고 있는 긍정적인 측면이 보다 긍정적으로 드러날 수 있는 예를 생각해보세요. 그런 특성들을 평가하는 단어들은 부정적인 것보다는 긍정적인 용어로 설명합니다. 예를들어, '실패' 대신 '성공적인 경험'과 같은 것이죠. 숨겨진 특성에 대한 추론보다는 관찰 가능하고 입증 가능한 행동 혹은 수행들에 주의를 집중하세요. 이런 특성들을 더욱 증진시킬 수 있는 방식에 대해 생각해보세요.

#### 예:

다른 상황에서 이런 면을 증명할 수 있는 방법
평가되는 특성
이를 관찰할 수 있는 방식
이런 면을 보여주는 다른 예는?
이런 면이 드러났던 특정 예를 상세히 써보기
이런 면을 더욱 향상시킬 수 있는 방법에 대해 상세히 써보기
이번 주에 이 영역에서의 진전을 위해 무엇을 할 것인가?

#### 양식 9.10

# 나에게 중요한 것에 대해 질문하기

당신의 모든 것(감각, 신체, 기억, 가족, 직장, 재산 등등)을 잃어버렸다고 상상해보세요. 잃어버린 것들 중에서 돌려받기 원하는 리스트를 중요도에 따라 작성해보세요. 그리고 각각에 대해 왜 중요한지에 대해서 적어보세요.

돌려받고 싶은 것

왜 돌려받고 싶은가

일상 속에서 감사해	하지 못했던 것들은 무엇인가?
내 생애 중 이런 것	들을 혹은 이런 사람들을 잃어버렸던 적이 있는가?
이런 것들/이런 사람	방 <del>들을</del> 왜 무시해왔던가?
이런 것들/이런 사람	남들에 대한 감사를 못하게 만든 것들은 무엇인가? 그동안 난 무엇에 정신이 팔려 있었는가?
이번 주에 이런 것들	를/이런 사람들에게 어떻게 감사를 표현할 수 있을까?
이런 것들/이런 사람	밤들에게 감사를 표하면 내 기분은 어떨까?

현재 상황

# 양식 9.11 기회와 새로운 의미 탐색하기

일상의 많은 일들은 잠재적으로 상실인 동시에 새로운 기회를 우리에게 가져올 때가 종종 있습니다. 아래 표에 현재의 상황 혹은 상실, 어려움에 대해 리스트를 적어보고, 이러한 사건들이 당신의 가치관이나 욕구와 관련해서 무엇을 말해주는 지 적어보세요. 그리고 이러한 사건들이 당신의 삶에 가져오는 새로운 기회 혹은 도전이 무엇인지 적어보세요. 각각의 질문에 맞춰 표를 완성해보세요.

현재의 상황이 나의 가치관과 욕구에 대해

무엇을 말해주는가?

현재의 상황이 가져온 새로운 기회, 도전

은 무엇인가?

지금 나에게 덜 중요해 보이는 가치는 무	보 보 보 보 모 모 모 모 모 모 모 모 모 모 모 모 모 모 모 모	
지금 나에게 보다 중요한 가치는 무엇인가?		
지금 이 경험이 사람들과의 관계를 더 깊게 만드는 데 어떻게 도움이 될까?		
하루 하루를 보다 충만하게 사는 데 이 경험이 어떻게 도움이 될까?		
이번 주, 내 삶이 보다 의미 있게 나아갈	수 있도록 기꺼이 해볼 만한 일에 무엇이 있을?	7 <del> </del> ?

#### 양식 9.12

#### 미래로의 여행

우리는 종종 미래에 얼마나 상황이 나아질지 상상하는 데 어려움이 있어서 불안하고 슬픈 감정을 경험하곤 합니다. 이는 부분적으로 우리가 지금 이 순간 일어나고 있는 일 혹은 지금 이 순간의 느낌에만 초점을 맞추고 있기 때문입니다. 하지만 한번 상상해봅시다. 타임머신을 타고 미래의 어느 순간, 상황이 더 나아져 있는 때에 가 있다고 말입니다. 상상력을 발휘해봅시다. 지금부터 1년 동안 상황을 보다 나아지게 하기 위해 당신이 할 수 있는 일은 무엇인가요? 당신에게 어떤 관계가 새로 만들어질까요? 혹은 보다 의미가 깊어지는 관계는 어떤 관계일까요?

당신이 경험할 새로운 일은 무엇일까?
어떤 새로운 관계가 시작될까?
상황이 보다 나아지기 위해 당신이 할 수 있는 일은 무엇인가?
당신은 행복해지는 것을 상상할 수 있는가? 어떻게?
지금부터 1년 후의 느낌을 시각적으로 상상해보자. 미래 당신 삶의 모습을 이야기로 표현해보자.

#### 양식 10.1

#### 문제 패턴 검토하기

우리 모두는 취약성을 가지고 있고, 그것이 직장이나 학교, 친밀한 관계, 우정, 가족 관계, 그 밖의 생활 영역에서 우리가 겪는 어려움의 패턴을 만들어낼 수 있습니다. 이 연습의 목적은 자신에 대해 안 좋게 느끼지 않도록 혹은 후회하지 않도록 하는 것입니다. 어려움을 만들어내는 패턴이 있는지, 그리고 그것이 어떻게 변화될 수 있는지를 알아보기 위해 과거력을 적는 것입니다. 왼쪽 열에는, 어려움을 초래했던 과거 상황이나 경험을 적어보세요. 가운데 열에는 당신 자신이나타인에 대해 당시 생각했던 부정적인 것을 떠올려서 적어보세요. 오른쪽 열에는 당시 그 상황에서 문제가 된 대처 방식을 적어보세요. 예를 들어, 문제 있는 대처에는 회피하기, 반추하기, 걱정하기, 불평하기, 술이나 음식, 약물 복용하기 등이 포함됩니다.

과거에 경험했던 문제	당시 나 자신과 타인, 그 경험에 대해서 생각했던 것	문제가 된 대처 방식은 어떤 것이었나?

# 양식 10.2 성격 신념 질문지 – 단축형

이름:	날짜:
1 P	_

아래의 글을 읽고 당신이 각각에 대해 얼마나 많이 믿는지 점수에 표시하세요. 대부분의 시간 동안 각각의 진술에 대해 어떻게 느끼는지를 판단해보세요.

 4
 3
 2
 1
 0

 나
 +
 +
 +
 +
 +

 완전히 믿음
 매우 많이 믿음
 중간 정도 믿음
 약간 믿음
 전혀 믿지 않음

	얼마나 그렇다고 믿습니까?				
OH OH	4	3	2 571	1	0
1. 세상은 위험한 곳이다. (동그라미 치세요)	완전히 믿음	매우 많이	중간 정도	약간 믿음	전혀 안 믿음
1. 열등하거나 부적절하다고 알려진다면 견딜 수 없을 것이다.	4	3	2	1	0
2. 어떤 대가를 치루더라도 불쾌한 상황을 피해야 한다.	4	3	2	1	0
3. 만약 사람들이 친절하게 행동한다면, 나를 이용하거나 착취하려고 할 것이다.	4	3	2	1	0
4. 권위자의 지배에 저항해야 하지만, 동시에 그들의 인정과 수용을 받아야 한다.	4	3	2	1	0
5. 나는 불쾌한 감정을 참을 수가 없다.	4	3	2	1	0
6. 결점이나 결함, 실수는 견딜 수 없다.	4	3	2	1	0
7. 다른 사람들은 자주 너무 요구적이다.	4	3	2	1	0
8. 나는 관심의 중심이 되어야 한다.	4	3	2	1	0
9. 체계가 없다면 모든 것이 실패로 끝날 것이다.	4	3	2	1	0
10. 내가 마땅히 얻어야 하는 것을 얻지 못하거나 받아야 할 존경을 받지 못하면 참을 수 없다.	4	3	2	1	0
11. 모든 일에 있어 완벽하게 하는 것이 중요하다.	4	3	2	1	0
12. 다른 사람과 함께 하는 것보다 혼자서 일하는 것을 더 즐긴다.	4	3	2	1	0
13. 경계하지 않으면 타인은 나를 이용하거나 조종하려고 들 것이다.	4	3	2	1	0
14. 다른 사람들은 숨은 동기를 가지고 있다.	4	3	2	1	0
15. 있을 수 있는 최악의 일은 버림받는 것이다.	4	3	2	1	0
16. 다른 사람들은 내가 얼마나 특별한지 인식해야 한다.	4	3	2	1	0

(계속)

# 성격 신념 질문지 - 단축형(2/4)

	4 완전히 믿음	3 매우 많이	2 중간 정도	1 약간 믿음	0 전혀 안 믿음
17. 다른 사람들은 의도적으로 나의 품위를 떨어뜨리려고 할 것이다.	4	3	2	1	0
18. 나는 의사결정을 도와주거나 내가 무엇을 해야 할지 말해줄 타인이 필요하다.	4	3	2	1	0
19. 세부적인 사항은 대단히 중요하다.	4	3	2	1	0
20. 사람들이 너무 마음대로 한다면, 나에게는 그들의 요구를 무시할 권 리가 있다.	4	3	2	1	0
21. 권위적 인물은 과도하게 끼어들고 요구적이며 간섭하고 통제하는 경향이 있다.	4	3	2	1	0
22. 내가 원하는 것을 얻기 위해서는 사람들의 마음을 사로잡거나 그들을 즐겁게 해주어야 한다.	4	3	2	1	0
23. 책임을 모면하기 위해 할 수 있는 모든 것을 해야 한다.	4	3	2	1	0
24. 다른 사람들이 나에 대한 정보를 알아낸다면, 나에게 맞서기 위해 그 것을 사용할 것이다.	4	3	2	1	0
25. 대인관계는 번거롭고 자유를 방해한다.	4	3	2	1	0
26. 나만큼 똑똑한 사람만이 나를 이해할 수 있다.	4	3	2	1	0
27. 나는 너무나 뛰어나기 때문에, 특별한 대우를 받고 특권을 누릴 권리 가 있다.	4	3	2	1	0
28. 나에게는 다른 사람들로부터 자유롭고 독립적인 것이 중요하다.	4	3	2	1	0
29. 여러 상황에서 나는 혼자 따로 있는 것이 더 좋다.	4	3	2	1	0
30. 항상 최고의 기준을 지키는 것이 필수적이다. 그렇지 않으면 일은 실 패로 끝날 것이다.	4	3	2	1	0
31. 불쾌한 감정은 점점 커져서 통제할 수 없게 될 것이다.	4	3	2	1	0
32. 우리는 정글에서 살고 있고 강한 사람만이 살아남는다.	4	3	2	1	0
33. 나는 주의를 끄는 상황을 피해야 하고 가능한 눈에 띄지 말아야 한다.	4	3	2	1	0
34. 다른 사람들이 계속해서 나에게 관심을 갖도록 하지 못한다면, 그들 은 나를 싫어하게 될 것이다.	4	3	2	1	0
35. 내가 무언가를 원한다면, 그것을 얻기 위해 필요한 것은 무엇이든 해야 한다.	4	3	2	1	0
36. 다른 사람과의 '밀착된' 느낌보다 홀로 있는 것이 더 낫다.	4	3	2	1	0

# 성격 신념 질문지 - 단축형(3/4)

	4 완전히 믿음	3 매우 많이	2 중간 정도	1 약간 믿음	0 전혀 안 믿음
37. 사람들을 즐겁게 해주거나 좋은 인상을 주지 못한다면, 나는 아무것 도 아니다.	4	3	2	1	0
38. 내가 사람들을 먼저 제압하지 않으면 그들이 나를 제압할 것이다.	4	3	2	1	0
39. 인간관계에서 긴장감의 작은 표시도 관계가 나빠졌다는 것을 의미한 다. 따라서 그 관계를 끝내야 한다.	4	3	2	1	0
40. 최고의 수준으로 일하지 못한다면, 나는 실패할 것이다.	4	3	2	1	0
41. 기한을 지키고 요구사항을 따르고 그에 맞추는 것은 내 자존심과 자율성에 직접적인 타격을 준다.	4	3	2	1	0
42. 나는 불공평한 대우를 받았고 내가 할 수 있는 모든 방법을 동원해서 내 정당한 몫을 찾을 권리가 있다.	4	3	2	1	0
43. 사람들이 나와 가까워진다면, 나의 '진짜' 모습을 발견하고 나를 거부할 것이다.	4	3	2	1	0
44. 나는 부족하고 약하다.	4	3	2	1	0
45. 나는 혼자 남겨지면 무기력하다.	4	3	2	1	0
46. 다른 사람들은 나의 욕구를 만족시켜주어야 한다.	4	3	2	1	0
47. 사람들이 기대하는 대로 규칙을 따른다면, 그것은 내 행동의 자유를 억제할 것이다.	4	3	2	1	0
48. 내가 기회만 준다면 사람들은 나를 이용할 것이다.	4	3	2	1	0
49. 항상 경계를 늦추어서는 안 된다.	4	3	2	1	0
50. 나만의 개인적인 삶이 다른 사람과의 친밀함보다 훨씬 더 중요하다.	4	3	2	1	0
51. 규칙은 제멋대로이고 나를 숨 막히게 한다.	4	3	2	1	0
52. 사람들이 나를 무시한다면 그것은 끔찍한 일이다.	4	3	2	1	0
53. 다른 사람들이 무엇을 생각하는지는 나에게 중요하지 않다.	4	3	2	1	0
54. 내가 행복해지기 위해서는 나에게 관심을 기울여줄 다른 사람들이 필 요하다.	4	3	2	1	0
55. 만약 사람들을 즐겁게 해주면, 그들은 나의 약점을 알아차리지 못할 것이다.	4	3	2	1	0
56. 내가 할 일을 잘해내도록 도와주거나 안 좋은 일이 생겼을 때 도와줄 누군가가 항상 주위에 있어야 한다.	4	3	2	1	0

# 성격 신념 질문지 - 단축형(4/4)

	4 완전히 믿음	3 매우 많이	2 중간 정도	1 약간 믿음	0 전혀 안 믿음
57. 일의 어떤 결점이나 잘못도 재앙으로 이끌 수 있다.	4	3	2	1	0
58. 나는 너무나 재능이 뛰어나기 때문에, 사람들은 나의 경력을 위해 길을 비켜주어야 한다.	4	3	2	1	0
59. 내가 다른 사람들을 밀어내지 않으면, 내가 밀려날 것이다.	4	3	2	1	0
60. 나는 다른 사람들에게 적용되는 규칙에 매일 필요가 없다.	4	3	2	1	0
61. 강제력이나 속임수가 일이 잘되도록 만드는 최선의 방법이다.	4	3	2	1	0
62. 나는 항상 지지자나 조력자 옆에 있어야 한다.	4	3	2	1	0
63. 더 강한 사람에게 딱 붙어 있을 수 없다면, 나는 기본적으로 혼자다.	4	3	2	1	0
64. 나는 다른 사람들을 믿을 수 없다.	4	3	2	1	0
65. 나는 다른 사람들이 하는 것처럼 대처할 수 없다.	4	3	2	1	0

(계속)

#### 성격 신념 질문지-단축형(PBQ-SF) 채점 기준

환자 이름 :	PBQ 실시한 날짜 :
채점자:	_채점일 :

		-		
PBQ 척도	원점수를 계산하기 위한 문항의 합계	원점수	Z점수 계산을 위한 공식	Z점수
회피성	1, 2, 5, 31, 33, 39, 43번 문항의 합계		(원점수-10.86)/6.46	
의존성	15, 18, 44, 45, 56, 62, 63번 문항의 합계		(원점수-9.26)/6.12	
수동공격성	4, 7, 20, 21, 41, 47, 51번 문항의 합계		(원점수-8.09)/5.97	
강박성	6, 9, 11, 19, 30, 40, 57번 문항의 합계		(원점수-10.56)/7.20	
반사회성	23, 32, 35, 38, 42, 59, 61번 문항의 합계		(원점수-4.25)/4.30	
자기애성	10, 16, 26, 27, 46, 58, 60번 문항의 합계		(원점수-3.42)/4.23	
연극성	8, 22, 34, 37, 52, 54, 55번 문항의 합계		(원점수-6.47)/6.09	
조현성	12, 25, 28, 29, 36, 50, 53번 문항의 합계		(원점수-8.99)/5.60	
편집성	3, 13, 14, 17, 24, 48, 49번 문항의 합계		(원점수-6.99)/6.22	
경계선	31, 44, 45, 49, 56, 64, 65번 문항의 합계		(원점수-8.07)/6.05	

주의: Z 점수는 다양한 진단의 683명 정신과 외래환자의 표본에 기초하였음.

#### 양식 10.3

#### 스키마란 무엇인가?

사람마다 그들을 우울하게, 혹은 불안하거나 화나게 만드는 것은 각기 다르다. 우리는 모두 초점을 맞추는 것에 있어 편향이나 선호를 갖는 경향이 있다. 어떤 사람들은 자신에 대한 극단적으로 높은 기준에 초점을 맞추고, 다른 사람들은 버려지는 것에 대한 두려움에 초점을 맞추며, 또 다른 사람들은 정서적 박탈감에 초점을 맞출 수 있고, 어떤 사람들은 타인에게 통제받는 느낌에 초점을 맞출 것이다. 우리들을 각자 구분 짓게 하는 다양한 다른 이슈들이 있다. 우리는 이러한 차이를 '스키마'라고 부른다. 스키마는 사물을 보는 습관적인 방식이다. 예를 들어, 우울은 상실과 박탈, 실패의 스키마와 관련이 깊다. 불안은 위협이나 실패에 대한 두려움의 스키마와 관련이 있다. 분노는 모욕이나 수치심, 규칙 위반의 스키마와 관련이 깊다. 성격에 대한 연구는 우울이나 불안, 분노 아래에 존재하는 주제들이 사람마다 다름을 보여준다. 우리가 할 수 있는 것들 중 하나는 당신이 가지고 있는 어려움의 일부를 설명할 수 있으면서 당신을 쭉 따라 다니는 특별한 주제나 쟁점이 있는지를 살펴보는 것이다.

우리는 각자 특정한 습관적 사고 패턴의 관점에서 자신의 경험을 바라본다. 어떤 사람은 성취의 이슈에 많이 초점을 맞출 것이고, 다른 사람은 거절과 관련된 이슈에, 또 다른 사람은 버림받는 것에 대한 두려움에 초점을 맞출 것이다. 당신의 스키마(당신의 특별한 이슈나 취약성)가 성취와 관련된 것이라고 생각해보자. 직장에서 일을 잘해나가고 있지만, 성취에 대한 당신의 스키마(자신을 실패자로 여기지 않기 위해 크게 성공할 필요성과 관련된 당신의 이슈)를 활성화시키는 좌절을 경험한다. 직장에서의 그 좌절은 실패자('평균'이라는 것은 실패자와 같은 의미이다)라는 스키마로 이끌 수 있으며, 그리하여 당신은 불안하거나 우울해진다.

또는 당신의 스키마가 버림받는 것에 대한 이슈와 관련이 있다고 생각해보자. 당신은 거절당하고 홀로 남겨지는 것을 알려주는 어떤 신호에도 매우 취약할 수 있다. 관계가 잘 유지되는 한 당신은 아무 걱정이 없다. 그러나 이 스키마 때문에 당신은 홀로 남겨지거나 거절당하는 것에 대해 걱정할 수도 있다. 관계가 깨지면 당신은 혼자인 것을 견딜 수가 없기 때문에 우울해지게 된다.

우리는 사물을 어떻게 바라보는기를 결정하는 스키마를 가지고 있기 때문에 이러한 스키마와 관련된 것에 더 많은 주의를 기울이게 될 것이다. 예를 들어, 우리가 성취에 대해 관심을 가지고 있다면 자신의 수행에서 불완전함에 더 많이 초점을 맞추게 되며, 버림받는 것에 관심을 가지고 있다면 연인이 자신을 떠날 것인가에 초점을 맞추게 된다. 스키마는 또한 우리의 기억에도 영향을 미친다. 우리는 자신의 스키마를 지지하는 것을 더 잘 기억하는 경향이 있으며, 스키마와 일치하지 않는 것은 잘 잊는 경향이 있다. 스키마는 현실에 대한 지각에 편향을 일으키기 때문에, 우리는 그러한 스키마와 일치하지 않는 정보를 무시하거나 사소한 것으로 취급하곤 한다. 예를 들면, "누구나 그 정도는 할 수 있기 때문에 그러한 성취는 중요하지 않아"라고 말할 수도 있다. 우리는 또한 타인이 우리를 특정한 방식으로 바라본다고 생각한다(예: "그들은 내가 평범하다고 생각해" 또는 "그들은 나를 떠날 거야" 또는 "그들은 나를 통제하려고 해") 사고의 이러한 지속적인 편향의 결과로서, 우리의 스키마는 점점 더 굳어지고 경직된다.

#### 스키마를 보상하는 방식

만약 특정 이슈와 관련된 스키마를 가지고 있다면, 당신은 이런 취약성을 보상하려고 할 수도 있다. 예를 들어, 만약 실패자나 평균인 것은 나쁘다는 스키마를 가지고 있다면, 당신은 과도하게 열심히 일할 수가 있다. 당신이 열등한 것 으로 판명될지도 모른다는 생각, 혹은 완벽이라는 자신의 기준에 미치지 못하고 있다는 지각을 보상하려고 노력할 것

(계속)

#### 스키마란 무엇인가?(2/3)

이다. 그 결과, 사람들은 당신이 일에 과도하게 몰두하고 있는 것으로 볼 수 있다. 당신은 충분히 일하고 있지 않다거나, 할 일이 아직도 남아 있다거나, 혹은 동기를 잃어버릴까 봐 걱정하기 때문에 쉬지 못할 것이다.

당신의 스키마가 버림받는 것에 관한 것이라면 당신은 항상 배우자에게 양보함으로써 그 스키마를 보상하려 할지도 모른다. 버림받는 것을 두려워하기 때문에 자기 의견을 주장하는 것을 어려워할 수도 있다. 혹은 당신이 안전하다고 느낄 수 있도록 배우자에게 끊임없이 안심을 구할지도 모른다. 그러나 그 안심은 그렇게 오래 가지 않는다. 당신은 계속해서 배우자가 멀어지는 신호를 보게 된다. 버림받는 것에 대한 당신의 도식을 보상할 수 있는 또 다른 방법은, 당신의 욕구를 충족시키지는 못하지만 선뜻 연락해오는 사람들과 관계를 형성하는 것이다. 혼자 있는 것을 원하지 않기때문이다. 혹은 당신이 혼자 있는 것을 견딜 수 없다고 생각하기 때문에 합리적인 것으로 보이는 지점보다 훨씬 더 깊게 관계를 유지시킨다.

당신도 알 수 있겠지만, 자신의 내재된 스키마를 보상하려는 시도는 그 자체로 문제를 일으킬 수 있다. '보상'은 당신의 욕구를 희생시키며, 강박적으로 일하고, 이익이 없는 관계를 추구하며, 걱정하고, 안심을 구하고, 당신에게 문제가 되는 다른 행동들을 하도록 이끈다. 그리고 이런 보상과 관련하여 가장 중요한 것은 당신이 자신의 내재된 스키마를 결코 다루지 못한다는 점이다. 예를 들어, 당신은 특별하고, 우월하며, 평균인 것을 피해야 하고, 혼자 있는 것을 피해야 한다는 등의 믿음에 대해 한 번도 의문을 제기하지 않을 것이다. 그러므로 당신은 결코 자신의 스키마를 변화시키지 못한다. 특정 사건이 발생하면 활성화될 준비를 하고서 스키마는 여전히 거기에 존재하는 것이다. 그것이 당신의지속적인 취약성이다.

#### 스키마에 직면하는 것을 회피하는 방식

문제를 일으키는 또 다른 과정은 '스키마 회피'인데, 이것은 당신의 스키마를 자극하는 모든 이슈들에 직면하는 것을 회피하려 한다는 것을 의미한다. 당신이 실패자라는 스키마를 가지고 있다고 생각해보자. 당신의 관점은 내면 깊숙이들어가면 당신이 정말로 무능할지도 모른다는 것이다. 이런 도식의 검증을 회피할 수 있는 한 가지 방식은 도전적인일을 결코 맡지 않거나 일을 중도에 그만두어 버리는 것이다. 혹은 당신이 사랑스럽지 않거나 매력이 없다는 스키마를 가지고 있다고 해보자. 이런 스키마와 직면하는 것을 어떻게 회피할 것인가? 당신을 수용하지 않을 것이라고 생각하는 사람들과 어울리는 것을 피할 수 있다. 데이트를 하지 않을 수도 있다. 당신이 줄 수 있는 것이 아무것도 없다고 사람들이 생각한다고 이미 가정하기 때문에, 친구들에게 전화하지 않을 수도 있다. 또는 버림받는 것을 두려워한다고 생각해보자. 당신은 누구와도 가까워지지 않음으로써 이 도식을 회피할 수 있고, 아니면 이후에 거절당하지 않도록 하기 위해 어떤 사람과의 관계를 미리 깰 수도 있다.

사람들이 자신의 스키마-그 스키마가 어떠한 것이든지 간에-를 회피하는 또 다른 방식은 물질 사용을 통한 정서적 도피이다. 또는 지나치게 술을 많이 마시거나 감정을 둔하게 하기 위해 약물을 사용하거나 음식을 먹거나 심지어 성적으로 행동화하는 등의 극단적인 행동을 통한 정서적 도피도 있다. 당신의 생각과 감정을 처리하는 것이 너무나고통스러워서 이런 중독 행동으로 회피 또는 도피해야 한다고 느낄 수 있다. 이런 행동은 적어도 폭식하거나 술을 마시거나 약물을 사용하는 동안에는 당신에게서 기저의 두려움을 '숨긴다.' 물론 안 좋은 감정이 뒤에 다시 나타나는데, 왜냐하면 당신의 내재된 도식을 실제로 검토하고 도전하지 않았기 때문이다. 그리고 아이러니하게도 이런 중독 행동은 당신의 부정적 스키마를 살찌우고 당신 자신에 대해 훨씬 더 안 좋게 느끼게 만든다.

#### 스키마는 어디에서부터 유래하는가?

우리는 이런 부정적인 스키마가 부모와 형제, 동료, 배우자로부터 나온다는 것을 알게 되었다. 부모는 당신이 모든 사

#### **스키마란 무엇인가?**(3/3)

람들보다 우월하지 않는 한 충분히 훌륭하지 않다고 느끼도록 만듦으로써, 당신에게 너무 뚱뚱하거나 매력이 없다고 말함으로써, 당신을 '더 잘하는' 다른 아이들과 비교함으로써, 욕구를 가지고 있기 때문에 당신에게 이기적이라고 말함으로써, 당신에게 강요하고 명령함으로써, 자살하거나 당신을 버릴 것이라고 위협함으로써 이런 부정적 스키마 형성에 기여할 수 있다.

예를 들어, 부모가 어떻게 부정적 스키마를 '가르쳤는지'에 대해 기억하는 사람들의 다음 실제 경험에 대해 생각해보자.

- 1. "너는 더 잘할 수 있는데, 왜 B학점을 받았지?" (완벽해지려는 욕구 혹은 열등감을 회피하려는 욕구에 대한 스키마)
- 2. "너의 허벅지는 너무 뚱뚱하고 코가 못생겼어." (뚱뚱함과 추함에 대한 스키마)
- 3. "네 사촌은 하버드대학교에 갔는데, 너는 왜 그렇게 하지 못하지?" (열등감과 무능함에 대한 스키마)
- 4. "너는 왜 항상 불평을 하니? 너희들을 돌보느라 내가 얼마나 고생하는지 모르지?" (욕구의 이기심에 대한 스키마)
- 5. "어쩌면 나는 곧 여기를 떠나야 할 수도 있어. 그러면 너희들이 스스로를 돌보아야 할지도 몰라." (부담과 유기의 스키마)

앞에서 지적했듯이, 스키마의 또 다른 근원은 부모가 아닌 다른 사람들일 수도 있다. 아마도 형이나 언니가 당신을 심하게 다루었고, 그로 인해 학대받는, 혹은 사랑스럽지 않은, 거부당하거나, 통제받는 스키마를 형성하게 되었을지도 모른다. 또는 어쩌면 배우자가 당신에게 충분히 훌륭하지 않다고 말하였고, 그로 인해 매력이 없고 가치가 없고 사랑스럽지 않다는 도식이 생겼을 수도 있다. 우리는 심지어 대중문화에서 마르고 아름다운 이미지, 완벽한 몸을 갖는 것, '진정한 남자는 어떠해야 하는가', 완벽한 섹스, 많은 돈, 엄청난 성공과 같은 도식을 내재화하기도 한다. 이런 비현실적인 이미지는 완벽과 우월감, 부적절함, 결함에 관한 스키마를 강화한다. 그리고 당신의 현재 환경이 특정한 이슈나스키마를 강조할 수도 있다. 예를 들어, 만약 당신이 매우 경쟁적인 환경에 놓여 있다면, 요구적인 기준, 무능함, 열등감 등에 관한 스키마를 발달시킬 수 있다. 만약 당신에게 믿을 수 없고 정직하지 않은 배우자가 있다면, 당신은 배신이나 유기에 관한 스키마를 발달시킬 것이다. 이러한 더 최근에 발달된 스키마는 아동기에 발달된 스키마만큼 강력하거나 경직되어 있지는 않겠지만, 그럼에도 불구하고 당신에게 영향을 미칠 수 있다. 당신은 현재의 환경이나 관계가 과거에 중요했을 혹은 중요하지 않았을지도 모르는 특정한 이슈에 초점을 맞추도록 하고 있는지 알고 싶을 수도 있다.

#### 치료는 어떻게 도움이 될까?

인지치료는 여러 중요한 방법으로 당신을 도울 수 있다.

- 당신의 구체적인 스키마가 무엇인가를 배운다.
- 스키마를 어떻게 보상하고 회피하는지를 배운다.
- 당신이 한 선택이나 경험에 의해 스키마가 어떻게 유지되고 강화되는지를 배운다.
- 스키마가 어떻게 학습되었는지를 조사한다.
- 이런 부정적인 스키마에 도전하고 수정한다.
- 새롭고 더 적응적이며 더 긍정적인 스키마를 발달시킨다.
- 과거에 당신을 쫓아다녔던 오래된 이슈보다는 건강한 흥미와 가치에 기초하여 행동을 선택하는 방법을 배운다.

#### 양식 10.4

#### 나의 스키마를 회피하고 보상하기

아래의 양식에는 사람들이 자신이나 타인을 보는 여러 방식들이 있습니다. 이런 생각들이 당신에게 익숙한 것인지를 알아보기 위해 왼쪽 열에 있는 목록들을 검토하세요. 이 중 어떤 것이 당신의 스키마 중 하나라고 여겨지면, 오른쪽 열에 그문제를 회피하거나 보상하기 위해 당신이 무엇을 했는지를 적으세요. 예를 들어, 자신이 기본적으로 "남성적이지 않다"라고 생각하는 남자가 몸무게를 늘리기 위해 과도하게 운동하고 유도를 배웠다(예:보상). 자신이 똑똑하지 않다(예:무능한)고 생각한 한 여성은 학교에서 지나치게 열심히 공부를 했다(예:보상). 사람들을 믿을 수 없다고 생각한 또 다른 여성은 데이트를 하지 않았다(예:회피). 자신의 개인적 스키마를 다루기 위해 당신이 어떻게 했는지를 검토해보세요. 왼쪽열에 다른 개인적 스키마의 예들을 추가할 수도 있습니다.

개인적 스키마	보상하거나 회피하기 위해 내가 하는 것
무능하다 또는 부적절하다.	
무력하다.	
약하다.	
병이나 상처에 신체적으로 취약하다.	
다른 사람들을 믿을 수 없다.	
책임감 있다/무책임하다.	
비도덕적이다 또는 악하다.	

(계속)

# 나의 스키마를 회피하고 보상하기(2/3)

개인적 스키마	보상하거나 회피하기 위해 내가 하는 것
타인이 통제할 수 없다.	
감정을 통제할 수 없다.	
강인하다.	
특별하다/독특하다.	
뛰어나고 싶은 욕구가 있다.	
매혹적이다.	
인상적이다.	
다른 사람들과 연결되지 않는다.	
다른 사람에게 과도하게 참견한다.	
사랑스럽지 않다.	

# **나의 스키마를 회피하고 보상하기**(3/3)

개인적 스키마	보상하거나 회피하기 위해 내가 하는 것
재미가 없다.	
혼란스럽다.	
가치가 없다.	
이기적이다.	
다른 사람들은 나에게 판단적이다.	
정서적으로 결여되었다.	
타인을 위해 자신의 욕구 를 희생한다.	
다른 스키마	

# 양식 10.5 스키마를 변화시키기 위한 동기 발달시키기

당신의 스키마를 변화시키는 것은 어려운 작업을 포함하고 때로는 불편함(예: 스키마는 당신이 할 수 없다고 말하는 것을 실행하는 것)을 수반할 수 있습니다. 당신의 부정적 스키마를 바꾸는 것의 장점과 단점은 무엇일까요?

개인적 스키마	장점	단점

(계속)

# 스키마를 변화시키기 위한 동기 발달시키기(계속)

당신은 기꺼이 불편해지겠습니까?
   당신은 기꺼이 불확실함을 참겠습니까?
상황이 나아질 때까지 당신은 기꺼이 그 상태를 유지하겠습니까?
당신의 스키마를 더 현실적이고 긍정적인 것으로 바꾼다면, 이러한 변화가 당신의 대인관계에 어떤 영향을 미칠까요?
이러한 변화가 당신의 일에 어떤 변화를 줄까요?
이러한 변화가 당신의 삶의 즐거움에 어떤 변화를 줄까요?
에이는 근과가 중단국 교육 공기급에 하는 근육을 골까요:

# 양식 10.6 스키마의 초기 기억

우리는 당신의 개인적 스키마와 관련된 초기 기억을 확인하는 데 관심이 있습니다. 주의를 분산시킬 것이 없는 조용한 방에서 눈을 감고 당신에게 가장 문제가 되는 스키마에 초점을 맞추세요. 그 스키마에 내재된 감정과 만나기 위해서 마음속으로 그 스키마를 반복하세요. 예를 들어, "나는 사랑스럽지 않다" 또는 "나는 무능하다"를 반복하세요.

스키마 뒤에 있는 감정과 만나려고 해보세요. 감정을 더 강렬하게 만드세요. 이제 마음속에 그 감정과 생각이 생기면, 이런 감정 및 생각과 관련된 아동기나 혹은 인생의 다른 시점에서의 경험들을 떠올려보세요. 그 장면을 구체적으로 떠올리세요. 무엇이 일어나고 있었나요, 사람들이 어떻게 보였나요, 그들은 무엇을 하고 있었나요? 그 심상 속에서 당신의 신체적 감각(예: 긴장된, 심장이 쿵쿵거리는, 땀이 나는, 추운)과 감정(예: 화난, 무력한, 두려운, 슬픈 등), 생각에 초점을 맞추세요. 당신이 "다했다"고 느끼면, 눈을 뜨고 당신의 경험을 아래에 적으세요.

개인적 스키마	처음 이런 방식으로 생각하고 느꼈던 기억	이 기억에 동반되는 감각과 감정, 생각

# 양식 10.7 스키마의 근원에게 편지 쓰기

당신 자신과 타인에 대한 부정적 신념의 근원인 사람(또는 사람들)에게 편지나 글을 쓰세요. 강하게 자기 주장을 하세요. 왜 그들이 잘못되었고 그들이 당신을 보는 방식과 당신은 얼마나 다른가를 말하세요. 당신 자신을 대변해서 그들에게 말하세요. 그들이 얼마나 잘못되었는지를 그들에게 말하세요. 이 양식의 아래 부분에는 당신이 이런 연습을 하는 동안 드는 생각과 감정을 적으세요.

당신의 부정적 스키마의 근원에게 보내는 주장적 편지 혹은 글
이 편지를 쓰는 것에 대한 나의 생각과 느낌

(계속)

# 스키마의 근원에게 편지 쓰기(계속)

이 편지의 어떤 부분이 당신이 가장 화났던 것을 나타내는가? 그 이유는?
다른 사람이 이 편지를 읽는다면 어떻게 반응할 것이라고 생각하는가?
지금까지 이것을 당신 마음속에 담아둔 것이 당신에게 어떤 영향을 미쳤는가?

# 양식 10.8

## 개인적 스키마에 도전하기

사람들은 적절하게 검토되지 않은 자신과 타인에 대한 신념을 자주 가지고 있습니다. 이러한 신념은 '스키마'라고 부릅니다. 왼쪽 열에 있는 진술에 대한 당신의 답을 오른쪽 열에 적으세요. 예를 들어, "나는 유능하지 않다"는 신념(개인적 스키마)을 당신이 가지고 있다고 해봅시다. '개인적 스키마 확인하기'에 대한 반응으로 오른쪽에 '무능한'을 적습니다. '당신의 스키마 정의하기'에 대한 반응으로, 당신이 '무능한'을 어떻게 정의할 것인지를 적습니다. 왼쪽 열의 진술에 따라 순서대로 진행하면서 오른쪽 열에 그에 대한 반응을 적습니다.

기법	반응
개인적 스키마 확인 하기	
당신의 스키마 정의 하기	
스키마를 믿는 정도 (0~100%)	
스키마에 의해 유발된 감정	
이 스키마의 정반대는 무엇일까?	
당신이 수용할 수 있는, 이 스키마의 중간 정도는 어떤 것일까?	

(계속)

# 개인적 스키마에 도전하기(계속)

기법	반응
어떤 상황이 스키마를 유발하 는가?	
스키마로 인한 비용과 이익	비용
	이익
지지 증거와 반대 증거	지지 증거
	반대 증거
이중기준기법 사용하기 : 당신 은 다른 사람에게도 이것을 적 용할 것인가?	
이 스키마는 왜 비현실적인가?	
이분법적인 관점에서가 아니라 연속선상에서 자신을 바라보기 (예: 자신과 타인을 0~100% 척도에서 평가하시오.)	
스키마에 대항해서 행동하기 (스키마와 정반대로 할 수 있는 것은 무엇인가?)	
스키마에 대한 믿음 재평가 하기	

# 양식 10.9 다른 스키마의 렌즈를 통해 본 삶

만약 당신이 더 긍정적인 스키마를 가졌더라면 아래 나열된 각 영역에서 당신의 선택과 행동은 어떻게 달랐을 것인지를 생각해보세요.

영역, 선택, 행동	더 긍정적인 스키마를 가졌더라면 상황은 어떻게 달랐을까?
학교	
직업 선택	
직장에서의 수행	
꾸물거림	
우정	
배우자/친밀한 관계	
건강	
흡연	
음주	
성생활	
돈	
여가활동	
사는 곳	
위험 감수하기(너무 많이 혹은 너무 적게)	
기타	

이다.

# 양식 10.10 긍정적 스키마의 효과

우리가 부정적인 스키마나 관점을 가질 수 있는 것처럼, 자기 자신과 경험에 관한 더 긍정적인 스키마를 가질 가능성 또한 고려할 수 있습니다. 예를 들어, 새로운 긍정적 스키마는 "완벽해질 필요 없이도 나는 충분히 훌륭하다"일 수 있습니다. 당신이 가질 수 있는 새로운 긍정적 스키마를 적고, 당신 삶의 다른 영역들에서 당신이 어떻게 달라질 것인지, 그리고 당신의 선택과 행동이 어떻게 달라질 것인지를 적어보세요.

나의 새로운 긍정적 스키마에 의하면 나는

영역, 선택, 행동	미래에는 내가 어떻게 다를 것인가
학교	
직업 선택	
직장에서의 수행	
꾸물거림	
우정	
배우자/친밀한 관계	
건강	
흡연	
음주	

(계속)

# **긍정적 스키마의 효과**(계속)

영역, 선택, 행동	미래에는 내가 어떻게 다를 것인가
성생활	
돈	
여가활동	
사는 곳	
위험 감수하기(너무 많이 혹은 너무 적게)	
기타	

더 긍정적인 스키마를 가진다면 내 삶의 주요 영역은 어떻게 다를 것인가?

# 양식 10.11 나의 스키마 초월하기

당신의 부정적인 특성이나 행동을 바라보는 한 가지 방식은 그것을 인정하고 이런 특성이나 행동이 때때로 사실임을 인식하는 것입니다. 이것은 우리가 잘못된 일을 한 가지 했다고 해서 전적으로 비난받아야 함을 의미하는 것이 아닙니다. 단순히 우리의 불완전함을 인식하고 모든 인간은 불완전한 존재임을 인정하는 것입니다. 아래의 양식의 왼쪽 열에는 자신의 어떤 부정적인 행동이나 특성을 기록합니다. 가운데 열에는 그와 같은 부정적 특성이나 행동을 가지고 있는 아는 사람의 예를 적습니다. 그리고 오른쪽 열에는 스스로 자신의 불완전함을 수용하고 계속해서 자신을 사랑하고 돌볼 수 있도록 자신에게 할 수 있는 말을 적습니다.

나 자신에 대해 좋아하지 않는 특성이나 행동	다른 누가 이러한 특성을 가지고 있는가 혹은 다른 누가 때때로 이러한 행동을 보 이는가?	이러한 특성이나 행동을 가지고 있으면서 나 자신을 수용하고 사랑할 수 있도록 하기 위해 나 자신에게 어떤 말을 할 수 있을까?

#### 양식 11.1

#### 매일 쓰는 정서 일지

매일 우리는 광범위한 감정을 경험합니다. 아래의 양식을 사용해서 매일 어떤 감정을 경험하는지, 감정 옆의 박스에 체크하세요. 예를 들어, 만약 두려움을 느꼈다면, 그 감정 옆 박스에 체크하세요. 이것을 매일 하세요. 하루를 마칠 때, 조용히 되돌아보며 당신에게 가장 힘들었던 세 가지 감정과 가장 즐거웠던 세 가지 감정에 표시하세요. 매일매일 체크하세요. 패턴이 보이나요? 특정한 감정을 유발한 특정 사건이나 사람이 있나요? 이런 감정을 가질 때 어떤 생각을 했나요?

날짜 :		
□ 적극적인	<b> 열망하는</b>	□ 자부심을 느끼는
□ 두려워하는	☐ 당황한	☐ 거부당한
□ 각성된	☐ 부러운	□ 슬픈
□ 화난	흥분한	□ 강한
불안한	□ 좌절된	합정에 빠진
□ 부끄러운	□ 죄책감을 느끼는	□ 복수심이 가득한
□ 경외심을 가지고 있는	무력한	
□ 지루한	□ 희망이 없는	기타 정서 :
□ 어려움에 맞서는	적대적인	
□ 연민을 느끼는	□ 상처 입은	
□ 자신감 있는	등미 있는	
□ 호기심 있는	영감을 얻은	
□ 용기 있는	<b>질투하는</b>	
□ 단호한	의로운	
실망한	□ 사랑받는	
고통스러운	□ 사랑하는	
□ 믿을 수 없는	□ 압도된	

# 양식 11.2 내가 회피하는 감정

당신이 즉각적으로 회피하거나 제거하려고 한다는 것을 알게 된 감정들이 있을 수 있습니다. 아래의 양식을 사용해서 감 정을 회피하거나 제거하려는 시도를 모두 기록하세요. 그 감정을 회피하기 위해 당신이 하는 것을 적어보세요. 예를 들어. 그 감정을 느낄 수도 있는 상황을 회피하나요? 혹은 스스로 주의를 분산시키나요? 과식하나요? 그 감정을 억제하나요?

	내가 회피하려고 하는 감정	그 감정을 회피하기 위해 하는 것
월요일		
화요일		
수요일		
목요일		
금요일		
토요일		
일요일		

#### 양식 11.3

#### 일기 계속 쓰기

일주일 이상 당신이 긍정적 감정이나 부정적 감정을 느꼈을 때의 경험을 기록으로 남기는 것이 도움이 될 수 있습니다. 이것은 일기, 즉 당신이 매일 경험한 것의 기억(기록)이 될 것입니다. 왼쪽 열에는 당신이 긍정적이든 부정적이든 어떤 감정을 느낀 때의 경험을 매일 적어보세요. 그런 다음 당신의 말로 그 일이 당신에게는 어떠했는지, 즉 어떻게 느꼈고 무엇을 생각했고 무슨 일이 일어났고 어떤 점을 이해했고 어떤 점을 이해하지 못했는지를 적어보세요. 당신의 경험과 감정에서 어떤 패턴이 있는지 알아보기 위해 매일 일기를 다시 읽어보세요.

오늘 내가 기억하는 상황	일어난 일, 내가 느낀 것, 생각한 것, 이해한 것과 이해하지 못한 것에 대한 기술

# 양식 11.4 이야기 쓰기

때때로 당신이 일어났다고 기억하는 일에 관한 이야기를 쓰는 것이 도움이 됩니다. 아래 양식을 사용해서 각 질문에 답해보세요.

가능한 자세하게 당신의 이야기에서 기억나는 부분을 적어보라. 구체적인 사항을 시각적으로 떠올려보라. 무슨 일이 일어나고 있는지, 어떤 것이 보이는지, 어떤 소리가 떠오르는지, 어떻게 느꼈는지, 어떤 감각 경험이 기억하는지 등
이 이야기에서 당신이 경험한 감정은 어떤 것이었나?
이 이야기를 다시 돌아보며 어떤 생각을 하는가?
되돌아보면서 어떤 생각이 당신을 괴롭히는가?
이 이야기의 어떤 부분, 어떤 기억이 가장 고통스러웠는가? 그 이유는?
이 이야기에서 기억하기 어려운 부분이 있는가? 기억하기 어려운 부분 앞에는 무슨 일이 있었고, 그 뒤에는 어떤 이야기가 뒤따르 는지 적어보라.
이 이야기를 적고 난 이후에 어떤 감정을 느끼는가?

# 양식 11.5 뜨거운 문제 지점 확인하기

경험을 떠올릴 때 그것을 차단하기 때문에, 혹은 기억에 떠올리는 것이 감정의 동요를 일으키기 때문에 기억하기 어려운 일부 사항들이 있을 수 있습니다. 이런 것들이 우리 기억에서 '뜨거운 문제 지점'인데, 때로는 이런 구체적인 사항을 기억하는 것이 우리의 감정과 생각을 더 잘 이해하도록 이끌 수 있습니다. 왼쪽 열에는 가능한 구체적으로 이야기나 심상을 적어보세요. 가운데 열에는 가장 감정의 동요를 일으키는 부분을 적어보세요. 오른쪽 열에는 당신이 이런 뜨거운 문제 지점에서 갖는 감정과 생각을 파악해보려고 시도해보세요.

가능한 한 구체적으로 이야기 혹은 심상을 기술하라.	이 이야기 중 어떤 특정 부분이 가장 감정의 동요를 일으키는가? 이것이 뜨거운 문제 지점이다.	이 뜨거운 문제 지점에서 당신은 어떤 감정과 생각이 드는가?

# Leahy 정서 도식 척도-II(LESS-II)

우리는 당신이 감정이나 정서, 예를 들어 분노나 슬픔, 불안, 성적인 느낌을 어떻게 다루는지에 관심이 있습니다. 우리는 모두 이런 감정들을 다루는 방식에 있어 다릅니다. 그래서 맞고 틀린 답이 없습니다. 각 문장을 주의 깊게 읽고 당신이 지난 한 달 동안 감정을 어떻게 다루었는지에 대해 아래의 척도를 사용해서 평정해주세요. 각 문장 옆에 당신의 반응에 해당하는 숫자를 적으세요.

1 = 나에게 매우 맞지 않는 2 = 나에게 상당히 맞지 않는

3 = 나에게 약간 맞지 않는

4 = 나에게 약간 맞는

5 = 나에게 상당히 맞는

6 = 나에게 매우 맞는

1	_ 다른 사람들은 가지고 있지 않는 감정에 따라 내가 반응한다고 자주 생각한다.
2	_ 어떤 감정은 느끼면 안 된다.
3	_ 나도 이해하지 못하는 나 자신과 관련된 어떤 것이 있다.
4	_ 내 감정이 '밖으로' 나가도록 하기 위해 스스로를 울도록 내버려두는 것은 중요하다고 믿는다.
5	_ 이런 감정들을 갖도록 허용한다면, 통제력을 잃을까 봐 두렵다.
6	_ 다른 사람들은 내 감정을 이해하고 수용한다.
7	_ 내 감정이 나에게도 이해되지 않는다.
8	_ 다른 사람들이 바뀐다면, 나는 훨씬 더 기분 좋게 느낄 것이다.
9	_ 나에게 강한 감정을 갖도록 허용한다면 그 감정이 사라지지 않을까 봐 때때로 두렵다.
10	_ 내 감정에 대해 수치스럽게 느낀다.
11	_ 다른 사람들을 괴롭히는 것이 나를 괴롭히지는 않는다.
12	_ 아무도 내 감정에 대해 진정으로 신경 써주지 않는다.
13	_ 나에게는 내 감정에 민감하고 개방적인 것보다 합리적이고 실용적인 것이 중요하다.
14	_ 기분이 가라앉을 때, 나는 인생에서 더 중요한 것, 즉 내가 가치를 두는 것에 대해 생각하려고 한다.
15	_ 내 감정을 개방적으로 표현할 수 있다고 느낀다.
16	_ 내 자신에게 "문제가 뭐지?"라고 자주 말하곤 한다.
17	_ 내 감정을 통제할 수 없을까 봐 걱정한다.
18	_ 어떤 감정들은 갖지 않도록 경계해야 한다.

# Leahy 정서 도식 척도-II(LESS-II)(계속)

19	강한 감정은 짧은 시간 동안만 지속된다.
20	때때로 나는 아무런 감정도 가지고 있지 않는 것처럼 정서적으로 마비된다.
21	다른 사람들 때문에 불쾌한 감정을 갖게 된다.
22	기분이 가라앉을 때 나는 혼자 앉아서 내가 얼마나 기분이 안 좋은가에 대해 많이 생각한다
23	다른 누군가에 대한 느낌이 절대적으로 분명한 것을 좋아한다.
24	내 감정을 수용한다.
25	나는 다른 사람들과 같은 감정을 가지고 있다고 생각한다.
26	내가 열망하는 더 높은 가치가 있다.
27	거의 모든 일에서 합리적이고 논리적인 것이 중요하다고 생각한다.
28	나 자신에 대한 느낌이 절대적으로 분명한 것을 좋아한다.

# Leahy 정서 도식 척도-II의 14개 차원에 대한 채점 가이드

주의: R = 역채점 문항(1=6, 2=5, 3=4, 4=3, 5=2, 6=1)

#### 불인정 = (문항 6R + 문항 12) /2

6번 다른 사람들은 내 감정을 이해하고 수용한다. (역채점) 12번 아무도 내 감정에 대해 진정으로 신경 써주지 않는다.

#### 이해할 수 없음 = (문항 3 + 문항 7)/2

3번 나도 이해하지 못하는 나 자신과 관련된 어떤 것이 있다. 7번 내 감정이 나에게도 이해되지 않는다.

#### **죄책감 =** (문항 2 + 문항 10)/2

2번 어떤 감정은 느끼면 안 된다.

10번 내 감정에 대해 수치스럽게 느낀다.

#### **정서에 대한 단순한 관점 = (문항 23 + 문항 28)/2**

23번 다른 누군가에 대한 느낌이 절대적으로 분명한 것을 좋아한다. 28번 나 자신에 대한 느낌이 절대적으로 분명한 것을 좋아한다.

#### 가치 절하 = (문항 14R + 문항 26R)/2

14번 기분이 가라앉을 때, 나는 인생에서 더 중요한 것, 즉 내가 가치를 두는 것에 대해 생각하려고 한다. (역채점) 26번 내가 열망하는 더 높은 가치가 있다. (역채점)

## **통제 상실 =** (문항 5 + 문항 17)/2

5번 이런 감정들을 갖도록 허용한다면, 통제력을 잃을까 봐 두렵다.

17번 내 감정을 통제할 수 없을까 봐 걱정한다.

#### 마비 = (문항 11 + 문항 20)/2

11번 다른 사람들을 괴롭히는 것이 나를 괴롭히지는 않는다.

20번 때때로 나는 아무런 감정도 가지고 있지 않는 것처럼 정서적으로 마비된다.

#### **과도하게 합리적인 =** (문항 13 + 문항 27)/2

13번 나에게는 내 감정에 민감하고 개방적인 것보다 합리적이고 실용적인 것이 중요하다.

27번 거의 모든 일에서 합리적이고 논리적인 것이 중요하다고 생각한다.

# Leahy 정서 도식 척도-II의 14개 차원에 대한 채점 가이드(계속)

## 지속 기간 = (문항 9 + 문항 19R)/2

9번 나에게 강한 감정을 갖도록 허용한다면 그 감정이 사라지지 않을까 봐 때때로 두렵다. 19번 강한 감정은 짧은 시간 동안만 지속된다. (역채점)

## **낮은 일치성 =** (문항 1 + 문항 25R)/2

1번 다른 사람들은 가지고 있지 않는 감정에 따라 내가 반응한다고 자주 생각한다. 25번 나는 다른 사람들과 같은 감정을 가지고 있다고 생각한다. (역채점)

## **감정의 비수용 = (**문항 24R + 문항 18)/2

24번 내 감정을 수용한다. (역채점)

18번 어떤 감정들은 갖지 않도록 경계해야 한다.

## **반추 =** (문항 22 + 문항 16)/2

22번 기분이 가라앉을 때 나는 혼자 앉아서 내가 얼마나 기분이 안 좋은가에 대해 많이 생각한다. 16번 내 자신에게 "문제가 뭐지?"라고 자주 말하곤 한다.

#### 적은 표현 = (문항 4R + 문항 15R)/2

4번 내 감정이 '밖으로' 나가도록 하기 위해 스스로를 울도록 내버려두는 것은 중요하다고 믿는다. (역채점) 15번 내 감정을 개방적으로 표현할 수 있다고 느낀다. (역채점)

## 비난 = (문항 8 + 문항 21)/2

8번 다른 사람들이 바뀐다면, 나는 훨씬 더 기분 좋게 느낄 것이다.

21번 다른 사람들 때문에 불쾌한 감정을 갖게 된다.

## 정서 도식 : 차원과 개입

## 인정/타당화

당신의 감정을 수용하고 이해하는 사람이 있는가? 인정에 대한 자의적인 기준을 가지고 있는가? 당신이 말하는 모든 것에 사람들이 동의해야 하는가? 비판적인 사람들과 당신의 감정을 나누는가? 당신은 이러한 감정을 가진 다른 사람 들을 수용하고 지지하는가? 당신은 이중기준을 가지고 있는가? 그 이유는 무엇인가?

#### 이해 가능성

감정이 당신에게 이해가 되는가? 당신이 슬프고 불안하고 화가 난 것을 설명해주는 충분한 이유는 무엇이 될 수 있을까? 슬프거나 불안하거나 화가 나거나 할 때 무엇을 생각하는가(어떤 심상을 가지고 있는가)? 어떤 상황에서 이런 감정이 유발되는가? 어떤 다른 사람이 이런 사건을 경험했다면 그들은 어떤 다른 종류의 감정을 가질 수 있을까? 만약당신의 감정이 지금 바로 이해가 되지 않는다면 이것은 무엇을 생각하게 하는가? 당신은 미칠까 봐, 혹은 통제력을 잃을까 봐 두려운가? 왜 당신이 이런 식으로 느끼는지를 설명할 수 있는 어린 시절에 일어난 어떤 일이 있는가?

#### 죄책감과 수치심

왜 당신의 감정이 정당하지 않다고 생각하는가? 왜 당신이 가지고 있는 감정을 가져서는 안 되는 것인가? 당신의 감정이 이해될 수 있는 이유에는 어떤 것이 있는가? 다른 사람들이 이런 상황에서 같은 감정을 느낄 수 있을까? 어떤 감정(예:분노)을 갖는 것이 행동으로 나타내는 것(예: 적대적이 되는 것)과는 다르다고 볼 수 있는가? 왜 어떤 감정은 좋고 다른 감정은 나쁜가? 어떤 다른 사람이 이런 감정을 가졌다면 당신은 그를 얕잡아 볼 것인가? 어떤 감정이 나쁜 지를 당신은 어떻게 아는가? 감정과 정서를 어떤 것이 당신을 괴롭히고 있음을 말해주는 신호로, 마치 경고 신호나 멈춤 신호 또는 번쩍이는 빨간 불빛처럼 바라본다면 어떨까? 누군가 당신의 감정 때문에 피해를 보는가?

#### 단순성 대 복잡성

혼재된 감정을 갖는 것을 정상이라고 생각하는가, 아니면 비정상이라고 생각하는가? 누군가에 대해 뒤섞인 감정을 갖는 것은 무엇을 의미하는가? 사람들은 복잡하다. 그런데 왜 당신은 다른 감정을, 심지어 상반되는 감정을 가지지 않으려 하는가? 당신에게 오직 한 가지 감정만을 가지라고 요구하는 것의 단점은 무엇인가?

#### 더 높은 가치와의 관계

때때로 우리는 자신에게 중요한 무언가를 잃어버려서 슬프거나 불안하거나 화를 느낀다. 관계가 깨져서 슬픔을 느낀다고 해보자. 이것은 당신에게 중요한 더 높은 가치, 예를 들어 가까움과 친밀감이라는 가치를 가지고 있음을 의미하지 않는가? 이런 가치는 당신에 관해 어떤 좋은 것을 말해주는가? 만약 당신이 더 높은 가치를 열망한다면, 이것은 당신이 때로 실망하게 될 것임을 의미하지는 않는가? 아무것에도 가치를 두지 못하는 회의론자가 되기를 원하는가? 당신의 더 높은 가치를 함께 나누는 다른 사람들이 있는가? 만약 그들이 당신이 겪고 있는 것을 겪게 된다면 당신은 그들에게 어떤 조언을 해줄 것인가?

## 정서 도식: 차원과 개입(2/4)

#### 통제 가능한

당신의 감정을 통제해야 하며 '부정적인' 감정을 제거해야 한다고 생각하는가? 만약 그런 감정을 전적으로 제거할 수 있다면 무슨 일이 일어날 것이라고 생각하는가? 어떤 감정을 완전히 제거하려 하는 것이 오히려 그 감정을 당신에게 너무나 중요한 것이 되도록 할 수 있을까? 강렬한 감정을 갖는 것이 더 안 좋은 어떤 것의 신호일까 봐 두려운가? 미쳐가는 것? 통제력을 완전히 잃는 것? 행동을 통제하는 것과 감정을 통제하는 것 사이에 차이가 있지 않은가? 당신에게 걱정이 되는 감정을 확인하라(예: 슬픔). 다음 주 동안 매 시간마다 0~10점으로 평정하면서 그 감정을 기록하라. 당신의 감정의 강도는 변화하는가?

#### 마비

'멍해지게' 만드는 상황이 있는가? 아무런 감정도 없는가? 대부분의 사람들을 괴롭게 하지만 당신을 괴롭게 하지는 못하는 상황이 있는가? 사람들은 당신이 감정에 둔하다고 생각하는가? 느낌이 없는가? 당신은 어떤 강렬한 감정을 가지고 있는가? 당신은 한 번이라도 강렬한 감정을 가지고 있음을 알아차리고, 그것을 느끼지 않으려고 시도한 적이 있는가? 한 번이라도 울 것 같은 느낌이 들어서 울음을 멈추려고 한 적이 있는가? 만약 당신이 그런 감정을 허용하고 느끼도록 그냥 둔다면 무엇이 일어날까 봐 두려운가? 강렬한 감정을 경험할 때 어떤 생각들을 하는가? 그러한 강렬한 감정을 제거하기 위해 술을 마시거나 약물을 사용하거나 폭식한 적이 있는가?

#### 합리성, 반(反)정서

당신은 항상 논리적이고 합리적이어야 한다고 생각하는가? 만약 당신이 합리적/논리적이지 않다면 어떤 것이 걱정되는가? 합리적이거나 논리적인 사람들이 "더 낫다"고 생각하는가? 당신이 과거 논리적/합리적이지 않았던 때에 무슨일이 일어났는가? 어떤 경험들은 논리적/합리적이지는 않지만 단순히 정서적이라고 할 수 있을까? 합리적인 그림과 같은 것이 있는가? 합리적인 노래? 무엇이 당신에게 상처가 되는지를 당신의 감정이 말해줄 수 있는가? 변화되기 위해 무엇이 필요한가? 정서가 당신의 욕구와 소망, 심지어 인간으로서의 권리에 대한 정보의 중요한 출처인가? 당신보다 덜 합리적이지만 더 행복하거나 충만한 삶을 사는 사람을 알고 있는가?

#### 강렬한 감정의 지속

당신은 강렬한 감정이 너무 오래 지속될까 봐 두려운가? 이전에 강렬한 감정을 가진 적이 있는가? 무슨 일이 일어났는가? 끝이 있었나? 왜 끝이 났는가? 강렬한 감정은 오르락내리락 하는가? 만약 당신이 회기 중에 강렬한 감정을 경험한다면, 무슨 일이 일어날 것이라고 생각하는가? 몇 분간 울거나 정말로 안 좋게 느낀다면 어떤 일이 일어날 것이라고 생각하는가? 당신의 강렬한 감정이 표현되고 그다음 사라질 수 있음을 발견한다면 당신은 무엇을 얻을까? 당신의 감정을 통제하기 위해 어떤 전략을 사용하는가? 예를 들어, 이런 식으로 느끼는 것을 멈추라고 자신에게 말하는가? 안심을 구하는가? 불쾌한 상황을 회피 또는 도피하는가? 이런 유용하지 않은 전략과 대비되는 다음의 전략을 시도해보라. 즉 당신은 뒤에 서 있고 지금 이 순간 무엇이 진행되는지 관찰한다. 숨이 들어가고 나가는 것에 따라 호흡을 관찰하고 있다고 상상한다. 단지 관찰만 하고 통제하는 것 없이 있는 그대로 둔다. 당신의 마음이 돌아다니며 방황하면 당신의 주의를 호흡으로 다시 가져간다. 이런 마음챙김 호흡을 15분 동안 연습하고 당신의 주의가 어디로 돌아다니는 지 알아차린다. 현재 이 순간에 머물면서 이 순간 숨을 쉴 때 무엇이 일어나는지 관찰하고, 호흡이 들어가고 나가는 것을 알아차리고 그대로 둔다.

# 정서 도식: 차원과 개입(3/4)

#### 타인과의 일치성

당신 생각에 다른 사람들은 가지고 있지 않지만 당신만 가지고 있는 감정은 정확히 어떤 것인가? 만약 다른 누군가가 이런 감정을 가지고 있다면 당신은 그것에 대해 어떻게 생각할 것인가? 매우 정서적인 연극이나 영화, 소설, 이야기가 왜 사람들에게 호소력이 있다고 생각하는가? 다른 사람들이 같은 감정을 가지고 있음을 발견하는 것을 사람들이 좋아 한다고 생각하는가? 다른 사람들 중 슬프거나 화 나 있거나 불안한 사람이 있는가? 흥분하거나 공상을 하는 일 등은 정상인가? 당신의 감정에 대해 부끄러움을 느끼고 사람들에게 말하지 않는다면 다른 사람들도 같은 감정을 가지고 있음을 알지 못하게 만들 수 있지 않을까?

#### 수용 또는 억제

만약 당신이 자신에게 어떤 감정을 수용하도록 허용한다면 무슨 일이 일어날 것인가? 당신은 감정에 따라 행동할까? 감정을 수용한다면 감정이 사라지지 않을까 봐 두려운가? 혹은 감정을 수용하지 않는 것이 당신을 변화하도록 동기화할 것이라고 생각하는가? 감정을 억제하는 것의 부정적인 결과는 무엇인가? 주의와 에너지의 과도한 사용? 반동 (rebound) 효과? 그 감정은 좋은 감정 대 나쁜 감정에 대한 신념과 충돌하는가? 당신을 괴롭히는 어떤 것을 부인한다면 그 문제를 어떻게 고칠 수 있는가?

#### 반추 대 도구적 스타일

당신이 얼마나 안 좋게 느끼는지에 초점을 맞추는 것의 장점과 단점은 무엇인가? 당신이 얼마나 안 좋게 느끼는지에 초점을 맞출 때, 당신은 어떤 것을 생각하고 느끼는가? 당신은 앉아서 "무엇이 잘못되었지?" 혹은 "왜 이런 일이 나에게 일어나지?"와 같은 생각을 하는가? 당신은 마음속으로 같은 생각을 계속해서 되풀이하며 슬픔에 초점을 맞추는가? 당신은 때때로 그것에 대해 계속 생각한다면 해결책을 찾을 것이라고 생각하는가? 당신의 걱정 때문에 스트레스를 일으키는 생각을 통제할 수 없다고 느끼는가? 하루에 30분씩 집중적으로 걱정하는 시간을 따로 정해보자. 당신은 그 시간이 될 때까지 모든 걱정을 옆으로 제쳐두어야 한다. 걱정을 당신이 실행할 수 있는 행동으로 혹은 해결할 수 있는 문제로 다시 표현해보라. 행동을 취하거나 친구에게 전화를 걸어서 걱정이 아닌 다른 것에 대해 말함으로써 주의를 분산시켜보라. 정확하게 무슨 일이 일어날 것이라고 예상하는가? 당신의 예측이 빗나간 적이 있는가? 반추할 때, 당신은 상황을 계속 곱씹을 것이다. 당신이 수용하기를 거부한 어떤 '진실'이나 '현실'이 있는가?

#### 표현

만약 당신이 감정을 표현한다면, 통제력을 잃을 것이라고 생각하는가? 더 안 좋게 느낄까? 얼마나 오랫동안 당신은 더 안 좋게 느낄까? 감정을 표현하는 것이 당신의 생각과 다른 감정들을 명료화하도록 도울 수 있을까? 역으로 만약 당신이 감정을 표현하는 것에만 초점을 둔다면 감정에 과도하게 초점을 맞추게 될 것인가? 자신에게 몰두하게 될 것인가? 자신에게서 주의를 분산시키기 위해 또는 문제를 해결하기 위해 할 수 있는 것이 있는가?

# 정서 도식: 차원과 개입(4/4)

#### 타인 비난하기

다른 사람들의 어떤 말이나 행동이 현재 당신이 느끼는 방식대로 느끼도록 만들었는가? 어떤 생각이 당신을 슬프게, 화나게, 불안하게, 기타 등등을 느끼게 만들었는가? 만약 당신이 이 상황에 대해 다르게 생각했다면 당신은 어떻게 느끼거나 생각했을까? 당신의 감정은 다른 사람들이 당신에 대해 어떻게 생각하는가에 달려 있는가? 당신은 인정이나 존중, 감사, 공정함을 얻는 것에 초점을 맞추는가? 인정이나 다른 것을 구하지 않는 것의 장점과 단점은 무엇일까? 다른 사람이 현재 어떤 보상을 통제하고 있는가? 그 사람이 말한 것이나 행동한 것과 관계 없이 당신은 보상받는 경험을 할 수 있는가? 당신의 감정은 당신에게 일어나는 것과 당신이 생각하는 것의 결합일 수 있을까? 당신은 어떻게 느끼고 싶은가—화난, 슬픈, 호기심 어린, 무관심한, 수용적인, 도전받는? 이 감정들의 대가와 이익은 무엇인가? 상황을 고려할 때 이러한 각각의 감정을 느끼기 위해서는 무엇을 생각할 필요가 있을까? 무슨 일이 일어나기를 바라는가? 당신은 어떻게 더 주장적이 될 수 있을까? 문제를 해결할 수 있을까? 당신은 어떤 생각을 바꾸어야 할 것인가?

# 감정 수용하기

불쾌한 감정을 없애려고 하기보다 그것을 현재 이 순간 자신에게 있는 경험으로 수용하는 것을 선택할 수 있습니다. 그리고 일단 어떤 감정을 가지고 있다는 것을 수용하면, 당신은 여전히 어떤 의미 있는 혹은 즐거운 행동에 참여하는 것을 선택할 수 있습니다. 예를 들어, 슬픔을 느낀다는 것을 알아차리지만 당신은 여전히 친구를 만나거나 직장에서 일을 할 수 있습니다. 아래의 양식에서, 왼쪽 열에는 당신이 경험할 수도 있는 감정들의 예를 적으세요. 가운데 열에는 그런 감정을 수용하는 말을 적으세요. '수용의 말'은 다음과 같습니다: "나는 감정을 알아차린다", "감정이 여기에 있다", "나는 지금 이순간 [X]를 느낀다". 오른쪽 열에는 당신이 참여할 수 있는 어떤 활동을 적어보세요.

내가 알아차린 감정 또는 감각	수용의 말	의미 있는 활동

출처: Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner's Guide, Second Edition by Robert L. Leahy. Copyright©2017 The Guilford Press. 이 양식의 복사 권한은 개인적인 사용 목적으로 이 책을 구매한 사람들이나 개인 내담자에게만 주어진다. 구매자는 이 양식을 다운로드할 수 있다(양식 차례 끝에 있는 글상자 참조).

# 양식 11.10 이야기 재기술하기

당신이 처음 외상이나 스트레스 사건을 경험하였을 때, 상대방을 우월하거나 더 힘이 센 것으로 여겼을지도 모릅니다. 상단 왼쪽 칸에 무슨 일이 일어났는지에 대해 자세히 적으세요: 상대방이 어떻게 보였는지, 어떻게 생각되었는지, 무엇이라고 말했는지, 어떤 행동을 했는지 등. 상단 오른쪽 칸에는 이 전체 이야기를 고쳐 쓰세요. 이때 당신은 더 힘이 세고 상대는 약하고 겁먹은 상태입니다. 당신이 더 크고 상대는 더 작습니다. 당신은 큰소리를 내고 그(사람)는 조용합니다. 당신은 적극적, 공격적, 적대적이며, 상대는 당신을 두려워합니다. 당신이 더 힘이 있고 지배적인 사람이 되도록 이야기를 고쳐서다시 쓰세요. 그런 다음 이 연습을 하는 것에 대한 당신의 생각과 감정을 적으세요.

원래의 외상 사건 혹은 스트레스 사건에 대한 기술	이야기 재기술하기 : 새로운 관점에서 사건을 기술
이 일이 일어났을 때 다른 사람과 자신에 대해서 어떤 생각과 감정을 가졌는가?	지금 당신은 어떤 생각과 감정이 드는가?

출처 : Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner's Guide, Second Edition by Robert L. Leahy. Copyright©2017 The Guilford Press. 이 양식의 복사 권한은 개인적인 사용 목적으로 이 책을 구매한 사람들이나 개인 내담자에게만 주어진다. 구매자는 이 양식을 다운로드할 수 있다(양식 차례 끝에 있는 글상자 참조).

# 양식 11.11 하고 싶지 않은 것 하기

우리 대다수는 단지 하고 싶지 않은 일들이 있기 때문에 앞으로 나아가지 못합니다. 그것은 그런 일들이 불쾌하거나, 내가 잘하지 못하거나, 원하지 않는 일을 굳이 해야 할 필요는 없다고 생각하기 때문입니다. 어떤 사람들은 '준비가 되었다'고 느낄 때까지 기다리지만, 좀처럼 그런 일은 일어나지 않습니다. 그래서 계속 미룹니다. 아래 양식의 첫 번째 열에는 만약 그런 행동을 한다면 상황이 더 좋아질 몇 가지 행동을 기록하세요. 이런 것들은 현재 당신이 회피하고 있는 행동들입니다. 두 번째 열에는 이 행동을 하지 않으려는 이유를 적으세요. 세 번째와 네 번째 열에는 그 행동을 하는 것의 비용과 이익을 적으세요.

하고 싶지 않아서 회피하는 행동	그 일을 하고 싶어 하지 않는 이유	그 일을 하는 것의 비용	그 일을 하는 것의 이익

# 하고 싶지 않은 것 하기(계속)

이제 당신이 하고 싶지 않은 일을 하기로 선택하였을 때 무슨 일이 일어나는지를 봅시다. 아래 첫 번째 열에는 하고 싶지 않은 행동의 목록을 적으세요. 두 번째 열에는 하고 싶지는 않지만, 당신이 기꺼이 해보려고 하는 행동의 목록을 적으세요. 세 번째 열에는 이런 행동을 한다면 당신이 그런 행동을 하면서 어떤 생각과 감정을 갖게 될 것인지 적으세요. 네 번째 열에는 이것을 한 후에 어떤 감정을 느꼈고 어떤 생각을 하였는지 적으세요. 당신의 결론은 무엇인가요?

하고 싶지 않아서 회피하는 행동	기꺼이 시도해보고 싶은 것	그것을 하는 동안 느끼고 생각한 것	그것을 한 이후에 느끼고 생각한 것				
이 연습을 한 것에서 얻은 결론은 무엇인가?							
이것이 자기 훈련을 발달시키는 방법이 될 수 있는가?							