

제7강 신념과 인지왜곡

학습목표

- ▶ 신념이 정서와 행동에 미치는 영향을 설명할 수 있습니다.
- ▶ 합리적 신념과 비합리적 신념을 구분할 수 있습니다.
- ▶ 비합리적 신념 문제를 다루는 기법을 이해하고 이를 코칭에 적용할 수 있습니다.

1. 비합리적 신념

가. 비합리적 신념이란?

1) 신념

- 생각이 반복되어 굳어진 것
- 한번 형성된 신념은 생각과 행동에 영향을 미침
- 바람직한 신념
 - 긍정적인 사고와 행동을 이끌어 냄
- 비합리적(제한적) 신념
 - 부정적인 감정과 행동을 유발함
 - 인지행동치료적 접근
 - 논박이나 심상화를 통해 비합리적 신념을 제거하고 새로운 합리적 신념 도출하는 것
 - NLP적 접근
 - 제한적 신념의 긍정적 의도 파악 및 통합을 통한 새로운 신념을 도출하는 것

나. 인지행동 치료의 개요

1) 인지, 행동, 정서

- 현실 속에서는 상호작용을 통해 동시에 일어남
- 신념
 - 인지의 핵심 기능

- 비합리적인 신념은 정서와 행동에 부정적인 영향을 많이 끼침

2) 인지행동치료 (CBT, Cognitive Behavior Therapy)

- 앤버트 앤리스(Albert Ellis)
 - 합리적 정서 행동치료 (Rational Emotive Behavior Therapy)
 - 인지행동치료의 선구자
 - 1955 합리적치료 (Rational Therapy, RT)
 - 1961 합리적정서치료 (Rational-Emotive Therapy, RET)
 - 1993 합리적정서행동치료 (Rational Emotive Behavior Therapy, REBT)
- 아론 벡 (Aaron Beck)
 - 인지치료 (Cognitive Therapy)

다. 핵심 비합리적 신념

1) 핵심 비합리적 신념

- 상호 작용하면서 서로 영향을 주고받음
 - 나는 나쁜 사람이라고 비난 받고 싶지 않아
 - 그런 일이 일어나는 것은 죽는 것 보다 싫은 일이야
 - "내가 나쁜 사람이라고 비난 받는 것은 죽는 것 보다 싫다"

2) 합리적 신념과 비합리적 신념의 구분 기준

기준	내용
융통성	'모든, 항상, 반드시, 꼭, ~이어야만' 같은 단어가 들어가는 생각은 예외가 인정되지 않고, 융통성이 없어서 비합리적
현실성	<ul style="list-style-type: none"> ■ 인간이 현실 속에서 당성 가능한 목표를 향해 꾸준히 노력할 때 개인의 가치가 인정됨 ■ 그러므로 심리적 좌절과 고통이 따르는 현실적이지 못한 생각은 비합리적
기능적 유용성	<ul style="list-style-type: none"> ■ 개인의 생각이 현실을 행복하게 사는 데 도움이 되는가의 여부임 ■ 개인의 생각이 삶을 유쾌하게 만드는 데 도움이 된다면 합리적이라 할 수 있음

3) 세 가지 핵심 비합리적 신념

- "나는 어떤 상황에서든 주어진 일을 반드시 잘 수행해야만 하고, 중요한 타인에게서 인정을 받아야만 한다. 그렇지 않으면 나는 부족하고 사랑받을 수 없는 사람이 된다."
 - 불안, 우울, 무가치감, 자기비난을 초래함
 - 흑백논리, 싸잡아 명명하기(labeling)식의 비논리적인 과잉일반화를 보임
- "사람들은 어떤 상황에서든 나를 반드시 공정하게, 그리고 친절히 대해야만 한다. 그렇지 않으면 그들은 몹쓸 인간이다."
 - 분노, 증오, 불화를 초래하고 분란을 일으킴
 - 개인의 특정 행동만 나쁘게 판단하지 않고 그의 인격 전체를 모욕함

- "세상일은 항상 반드시 내가 원하는 대로 되어야 하고, 대부분 즉각적인 만족이 뒤따라야 하며, 내가 힘들게 세상을 변화시킬 필요가 없어야 한다. 그렇지 않다면 이는 정말 끔찍하고 참을 수 없는 일이며, 그런 상황에서 내가 행복해진다는 것은 전적으로 불가능하다."
 - 좌절에 대한 인내력을 고갈시키고 우울이나 무력감을 느끼게 하며 일을 자꾸 미루게 만듦
 - 자신의 절대적인 요구대로 세상이 돌아가지 않는 것 때문에 인생과 세계에 대해 저주를 퍼붓기도 함

4) 파생된 하위 생각

- 고객의 우울과 어떻게 관련되며, 어떻게 부정적인 영향을 끼치는지 깨닫도록 도와줘야 함
- 파국화(Awfulizing)
 - 철수가 나를 비난하다니, 이것은 도저히 있을 수 없는 일 이야
- 낮은 인내력(I-can't-stand-it-itis)
 - 영희가 날 거부하다니, 나는 이것을 참을 수 없어
- 과잉일반화(overgeneralizing)
 - 철수와 영희가 나를 비난하다니. 다른 사람도 모두 나를 그런 식으로 비난할 거야. 이제 나는 철저히 혼자야
- 비약적인 결론(jumping to conclusions)
 - 철수와 영희가 나를 비난하다니, 내가 잘못한 게 틀림없어
- 부정적으로 생각하기(Focusing on the negative)
 - 영희가 인상을 찌푸리고 있네. 나 때문에 그런 게 틀림없어
- 긍정적인 것 무시하기(Disqualifying the positive)
 - 철수가 나를 만나고 싶어 하는 것은 내가 불쌍해 보여서야.
- 잘한 일 축소하기(Minimizing the good things)
 - 내가 오늘은 철수와 대화를 잘했지만, 평소에 잘하지 못했기 때문에 그는 여전히 나를 나쁘게 볼 거야
- 개인화(Personalizing)
 - 영희가 너무 바빠서 어느 누구도 만날 시간이 없다고 말은 하지만 사실은 나를 만나고 싶어 하지 않아서 그러는 거야
- 부인(Phoneyism)
 - 이번에 나는 철수에게 잘하려고 애써 노력했어. 사실은 그것은 나의 거짓된 모습이야. 나는 결코 좋은 사람이 아니야
- 완벽주의(perfectionism)
 - 내가 이번에 철수와 영희와 잘 지내기는 했지만 명청한 실수를 좀 저지르고 말았어. 그것만 아니었더라면 정말 완벽했을 텐데… 난 그런 실수를 하지 말았어야 했어

라. ABCDEF 모델

1) 합리적정서행동치료의 목적

- 고객이 가진 근본적인 신념 또는 가치체계를 검토하도록 함으로써 증상은 물론 근본적인 성격 및 인생관의 변화를 촉진시킴

2) ABCDEF 모델

- 비합리적 신념을 확인하고 반박하여 새로운 합리적 신념을 정립하고 행동까지 확인하는 일련의 과정으로 앞 글자를 따서 붙인 이름

(강의 콘텐츠 도식 참조)

- A (Activating events, 선행 사건)

- 고객이 노출되었던 실제 사실 또는 사건, 행동을 의미함
- 예) 낙방, 실직, 중요한 사람과의 결별 등

- B (Belief, 비합리적 신념)

- A(문제 사건)에 대한 고객의 관념 또는 신념, 어떤 사건이나 행동 등과 같은 환경적 자극에 대해 각 개인이 갖게 되는 생각
- C의 원인이 됨

- C (Consequences, 결과)

- 고객이 A(사건) 때문이라고 말하면서 나타내는 정서적 행동적 결과, 또는 선행 사건에 대한 개인의 정서적 반응
- 예) 비합리적 사고의 결과 느끼는 불안, 원망, 비관, 죄책감 등

- D (Disputing, 논박)

- 고객의 비합리적 신념을 바꾸도록 고객의 생각에 도전하고 그 논리들이 자리에 맞고 합리적인지 다시 생각하도록 하기 위한 코치의 논박

- E (Effective new philosophy, 효과적인 새로운 철학)

- 고객이 자기 파괴적인 생각에서 벗어나 보다 합리적인 사고와 현실적인 생의 철학, 자신과 타인에 대해 보다 폭넓은 수용 및 긍정적인 감정을 느끼게 되는 단계

- F (new Feeling and behavior, 새로운 철학에 따른 느낌과 행동)

- 새롭게 수립한 철학(합리적 신념)으로 선행 사건에 다시 일어났을 때 어떤 느낌이 드는지, 어떻게 행동할 것인지를 확인하는 단계

3) ABCDEF 모델 진행 과정

- 코치는 고객에게 문제점을 질문

- 코치는 고객이 자유롭게 이야기할 수 있는 분위기를 마련해 주어야 함

- 문제점 규명

- 그 문제와 관련하여 고객이 현재 경험하는 정서와 구체적인 행동을 밝힘

- 부정적 감정을 알아봄

- A로 인하여 야기된 부적절한 부정적 감정(C)이 무엇인지 알아봄

- 선행사건(A)을 찾아내고 평가

- 구체적으로 고객에게 어떤 사건이 있었는가를 간단하게 집약적으로 알아보도록 함

- 한 번에 한 가지 사건만 다루도록 함
- 이차적 정서 문제를 규명
 - 고객이 안고 있는 일차적 정서 문제에 대하여 이차적 정서 문제를 가질 수 있음
 - ▶ 이차적인 정서 문제부터 다루어 줌
- A-B-C의 사상을 적극적으로 고객에게 가르쳐 줌
- 비합리적 신념(B)을 평가 확인
 - 기본적인 비합리적 신념 중에 구체적으로 어떤 것을 고객이 가지고 있는지 알아봄
- 비합리적인 신념체계(B)와 결과(C)를 연관시켜 비합리적 신념을 확인시킴
 - 코치는 B-C(비합리적 신념으로 인한 부적절한 정서와 행동)의 연관성을 고객이 이해를 하도록 설명함
- 비합리적인 신념을 논박(D)함
 - 부적절한 정서와 관련된 생각이 아무런 합리적 근거가 없음을 밝히는 것을 말함
 - 이 경우 비합리적 생각에 대해 의문문으로 진술한 후 그 근거를 찾아보려고 노력함
- 합리적 신념 체제를 고객이 학습하고 심화하도록 함
 - 미약한 신념은 변화를 촉진시켜 주지 못하므로 합리적인 신념을 더욱 강화시켜 주도록 함
- 새로 학습된 신념 체제를 실천에 옮기도록 고객을 격려하고 연습시킴
 - 합리적 생각에 근거한 합리적 자기 언어를 짧은 문장으로 구성하여 진술해 보도록 함
 - 비합리적 생각과 대치된 합리적 생각과 그러한 합리적 생각에 근거한 합리적인 자기 언어를 자기 논리로 진술할 수 있게 되면 부적절한 정서나 행동을 유발하는 상황에서 자기 언어를 적용할 수 있도록 함
- 합리적 인생관을 확립하게 함

【Quiz】

Q1. 비합리적 신념과 관련되어 잘못 기술된 것은?

- ① 비합리적인 신념은 부정적인 감정과 행동을 유발한다.
- ② 비합리적 신념은 인지행동치료로 해결할 수 있다.
- ③ 비합리적 신념은 상호 작용하면서 서로 영향을 주고받는다.
- ④ 비합리적 신념은 논리적인 과잉일반화를 보인다.

Q2. 아래의 빈 칸에 적절한 단어는 무엇인가?

인지의 핵심적인 기능인 신념은 특히 () 신념은 정서와 행동에 부정적인 영향을 많이 미친다.
심리적인 문제를 겪는 사람은 ()이고 자기 파괴적인 방식으로 생각하고, 느끼고, 행동한다.

Q3. 합리적 신념과 비합리적 신념의 구분 기준에 해당되지 않는 것은?

- ① 합리성
- ② 융통성

- ③ 현실성
- ④ 기능적 유용성

【Learning Theorem】

- ▶ 생각이 반복되어 굳어지면 신념이 되며, 형성된 신념은 생각과 행동에 영향을 미침
- ▶ 바람직한 신념은 긍정적인 사고와 행동을 이끌어 내지만, 비합리적이거나 제한적인 신념은 부정적인 감정과 행동을 유발함
- ▶ 인지, 정서, 행동은 서로 구분되는 기능이 아니며 본질적으로 통합된 것이고 전체적인 것임
- ▶ 우리가 무엇을 느낀다 (정서)고 할 때 우리는 생각하고(인지) 행동도 동시에 함
- ▶ 각각 그 기능과 특성은 다르지만 실제로 현실속에서는 상호작용을 통해 동시에 일어남
- ▶ 합리적정서행동치료는 고객의 외적 증상의 제거에 일차적인 목적을 두지 않고 고객이 가진 근본적인 신념 또는 가치체계를 검토하도록 함으로써 증상은 물론 근본적인 성격 및 인생관의 변화를 촉진하는 데 그 목적이 있음

2. 비합리적 신념 처리 기법

가. 논박하기(Disputing)

- 1) 논박
 - 고객의 신념 체계가 얼마나 유용한 것인지 스스로 평가하도록 돋는 기법
 - 교육적 방식
 - 정보를 전달하는 것으로서 합리적인 신념과 비합리적인 신념이 어떻게 다른지 이해시키는 것
 - 소크라테스식
 - 계속되는 질문을 통해서 고객이 스스로 어디서 어떻게 문제가 되어 왔는지 깨닫게 하는 것
- 2) 기능적 논박 (Functional Disputes)
 - 고객에게 그의 신념과 그에 수반하는 정서, 행동의 실제적 유용성에 대해 의문을 갖도록 하는 것
 - "그것이 당신에게 도움이 됩니까?"
 - "이런 방식으로 생각을 지속하는 것이 당신에게 어떤 영향을 줄 것 같습니까?"
- 3) 경험적 논박 (Empirical Disputes)
 - 신념의 사실적인 근거를 평가, 즉 내담자가 가진 신념이 사회적 현실에 부합하는지를 평가함
 - "그런 생각을 뒷받침할 만한 증거가 있습니까?"

- "그 말이 옳다는 증거가 어디에 있습니까?"

4) 논리적 논박 (Logical Disputes)

- 고객의 비합리적 신념이 기반하고 있는 비논리적 추론에 의문을 제기하는 것
 - "이 일이 사실이기를 바란다거나 당신에게 편하다고 해서 이 일이 반드시 그렇게 되는 것일까요?"
 - "X하면 반드시 Y한다는 논리는 어떻게 나온 것이지요?"

나. 합리적 정서 심상화(Rational Emotive Imagery)

1) 합리적 정서 심상화

- 고객으로 하여금 문제상황에서 보다 적절하고 합리적인 정서를 찾도록 하는 것
 - 습관화된 자기말이나 대처기제를 체험하게 하고 바람직한 대처방안을 찾게 함

2) 합리적 정서 심상화 진행방법

- 눈을 감고 괴로웠던 상황을 생생하게 떠 올리게 한다
- 그 감정을 증오, 외로움, 수치심 등으로 명명하게 한다
- 부정적이고 고통스러운 그 감정을 합리적인 수준의 건강한 부정적인 정서로 바꾸게 한다
- 눈을 뜨고 현실로 돌아오게 한 후 작업을 마칠 때쯤 어떤 느낌이었는지 말하게 한다
- 정서적 고통을 변화시키기 위해 고객이 어떻게 했는지 물어본다

다. 통합 기법(Integration)

1) 신념

- 그 사람의 자아정체성을 형성하는 중요한 요소
- NLP에서는 개개의 신념을 나를 이루는 하나, 분아(Part)로 봄
- 스스로의 한계를 규정하는 신념을 제한적 신념(Limited Belief)이라고 함

2) 제한적 신념

- 그 사람이 가진 능력을 충분히 발휘하지 못하게 함으로써 결국 그 사람이 원하는 결과를 얻는데 실패하게 함
- 어떤 상황에서 스스로를 보호하기 위해 형성된 방어기제이기 때문에, 제거하기보다는 더 큰 나에게 통합시키는 것이 바람직함

3) 통합기법 진행방법

- 갈등하는 신념을 확인하고 갈등 상태에 있는 두 분야 각각의 생리신체작용을 잘 관찰한다
- 상이한 신념을 양손 위에 각각 놓고 그것을 오감으로 표현하게 한다
- 각 분야에게 상대를 바라보고 그 분야가 무엇을 보는지 설명하게 한다. 이 단계에서 상이한 분야는 종종 상대를 싫어하고 불신한다
- 각 분야의 긍정적 의도와 목적을 알아낸다. 각각의 분야가 상대의 긍정적 의도를 인식하고 받아들이는 것을 확인한다

- 두 분야가 함께하는 공동 목표를 확인한다
- 각 분야가 상대를 바라보고 그 분야에게 도움이 될 상대의 자원을 설명하게 한다
- 분야가 동시에 움직여서 하나의 새로운 신념으로 창조되도록 한다

【Quiz】

Q1. 논박하기에 대해 잘못 설명한 것은?

- ① 고객의 신념 체계가 잘못되었음을 알려주는 것이다.
- ② 교육적인 방식과 소크라테스식 대화법이 있다.
- ③ 교육적인 방식은 정보를 전달하는 것이다.
- ④ 소크라테스식 대화법은 질문하는 것이다.

Q2. 다음 내용 중 잘못된 것은?

- ① 기능적 논박은 고객에게 그의 신념과 그에 수반하는 정서, 행동의 실제적 유용성에 대해 의문을 갖도록 하는 것이다.
- ② 경험적 논박은 신념의 주관적인 근거를 평가한다.
- ③ 논리적 논박은 고객의 비합리적 신념이 기반하고 있는 비논리적 추론에 의문을 제기하는 것이다.

Q3. 아래의 빈 칸에 적절한 단어는 무엇인가?

합리적 정서 심상화는 고객으로 하여금 문제상황에서 보다 적절하고 () 정서를 찾도록 하는 것이다. 습관화된 ()이나 ()를 체험하게 하고 바람직한 대처방안을 찾게 한다.

【Learning Theorem】

- ▶ 논박은 고객의 신념 체계가 얼마나 유용한 것인지 스스로 평가하도록 돋는 기법임
- ▶ 교육적 방식
정보를 전달하는 것으로서 합리적인 신념과 비합리적인 신념이 어떻게 다른지 이해시키는 것
- ▶ 소크라테스식 대화법
정보 제공 대신 계속되는 질문을 통해서 고객이 스스로 자신의 생각, 감정, 행동이 어디서 어떻게 문제가 되어 왔는지 깨닫게 하는 것
- ▶ 합리적 정서 심상화는 고객으로 하여금 문제상황에서 보다 적절하고 합리적인 정서를 찾도록 하는 것임
- ▶ 습관화된 자기말이나 대처기제를 체험하게 하고 바람직한 대처방안을 찾게 함
- ▶ 제한적 신념은 그 사람이 가진 능력을 충분히 발휘하지 못하게 함으로써 결국 그 사람이 원하는 결과를 얻는 데 실패하게 함
- ▶ 제한적 신념은 어떤 상황에서 스스로를 보호하기 위해 형성된 방어기제
☞ 제거하기보다는 더 큰 나에게 통합시키는 것이 바람직함

3. 비합리적 신념 코칭 시연

< 이직이냐, 부서이동이냐 저는 어떻게 해야할까요? >

- 코칭 시연 -

생각더하기

- 3개의 핵심적인 비합리적 신념과 파생된 하위 생각 10개를 기준으로 자신이 가지고 있는 신념 중에 비합리적 신념이 있는지 체크해 보시기 바랍니다.
- 최근에 자신이 경험한 부정적이거나 힘들었던 사건을 떠 올려보고 ABCDEF 모델을 활용하여 스스로를 코칭해 보시기 바랍니다.