경험이 우리에게 무엇을 알려주는가 : 수용전념치료(ACT)



오 윤희

행동의 ABC 분석

- Skinner의 급진적 행동주의(Radical Behaviorism), 그 현대적 표현인 기능적 맥락주의(Functional Contextualism)에 기반

- 변화의 가능성을 높이는 방식으로 문제를 개념화(formulate)하는 것

  ※과학의 목표: 예측(prediction)과 통제(control)

  치료의 목표: 예측(prediction)과 영향(influence)

행동의 ABC



행동의 ABC

- Antecedent(선행사건/선행조건: Internal & External)
  - When dose the person do it?언제 그렇게 하는가?
  - In what situation dosed the person do it?어떤 상황에서 그렇게 하는가?
- Behavior(행동)
  - What is the person doing? 그 사람이 무엇을 하는가?
- Consequences(후속결과)
  - What happens after the person does it?그렇게 한 후에 어떤 일이 벌어지는가?
  - 행동의 기능을 알려줌

행동의 ABC

선행 사건

행동

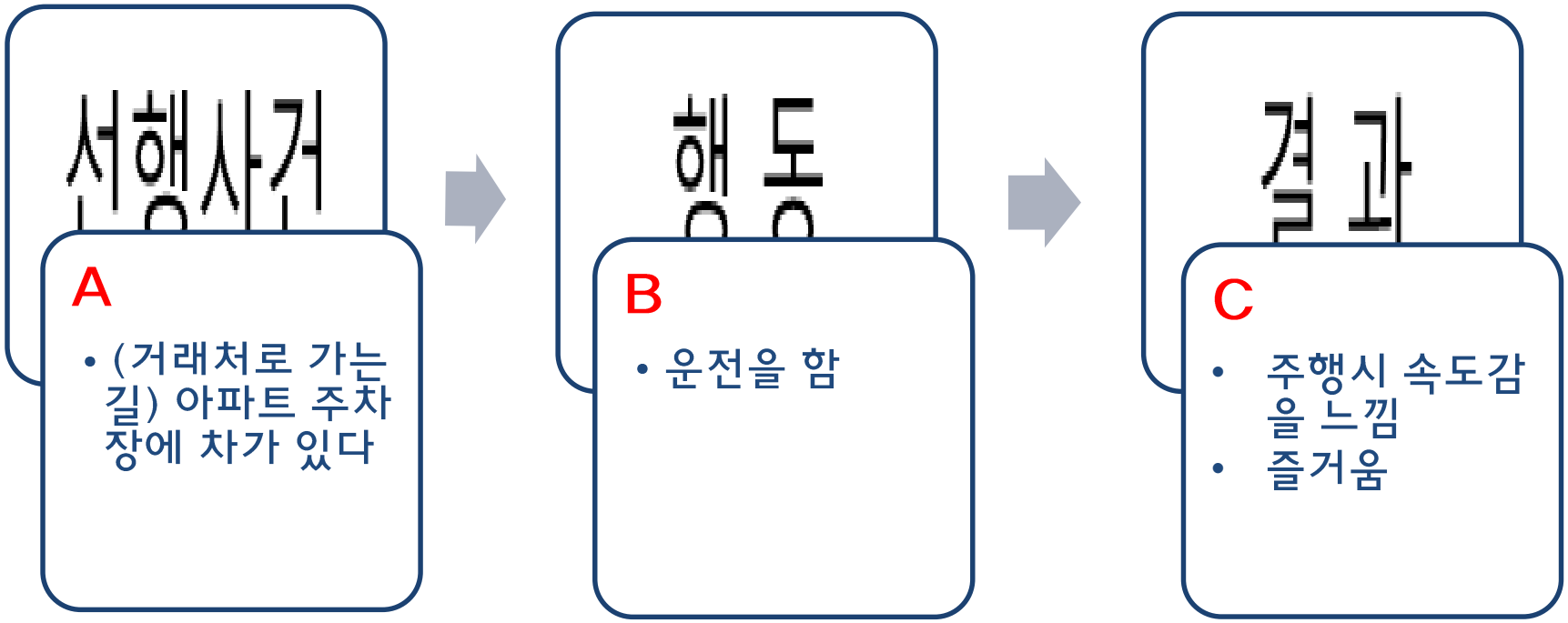
결과

- 외부에서 관찰 가능한 공적 사건, 외현적 행동 (public/ external events/ overt behavior)
- 자기자신만이 관찰 가능한 사적 사건, 내적 행동 (private/internal events/ covert behavior): 생각, 감정, 신체감각, 기억, 충동 등

[사 례]



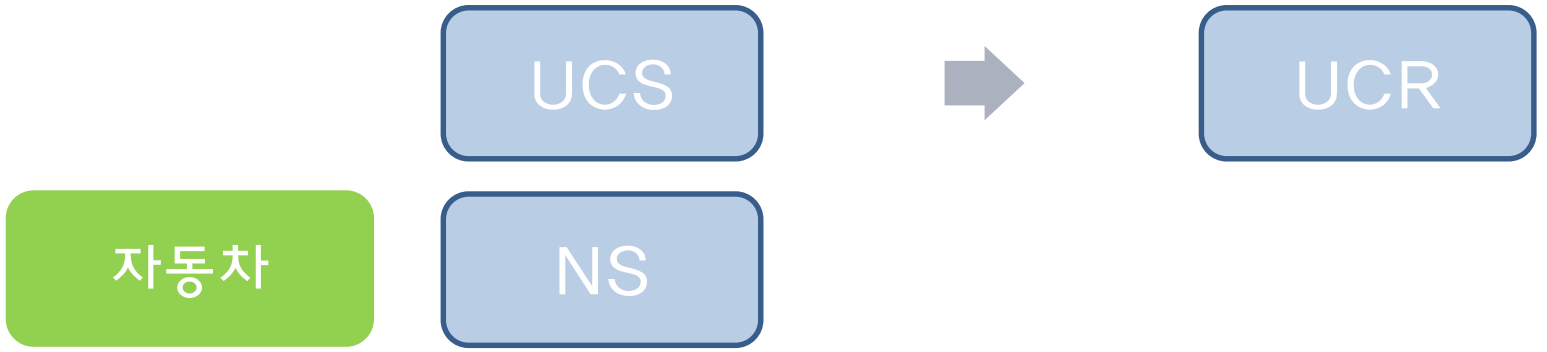
[사례]



정적 강화(positive reinforcement)
: 운전하는 행동 증가

행동의 ABC
: 반응적 조건화

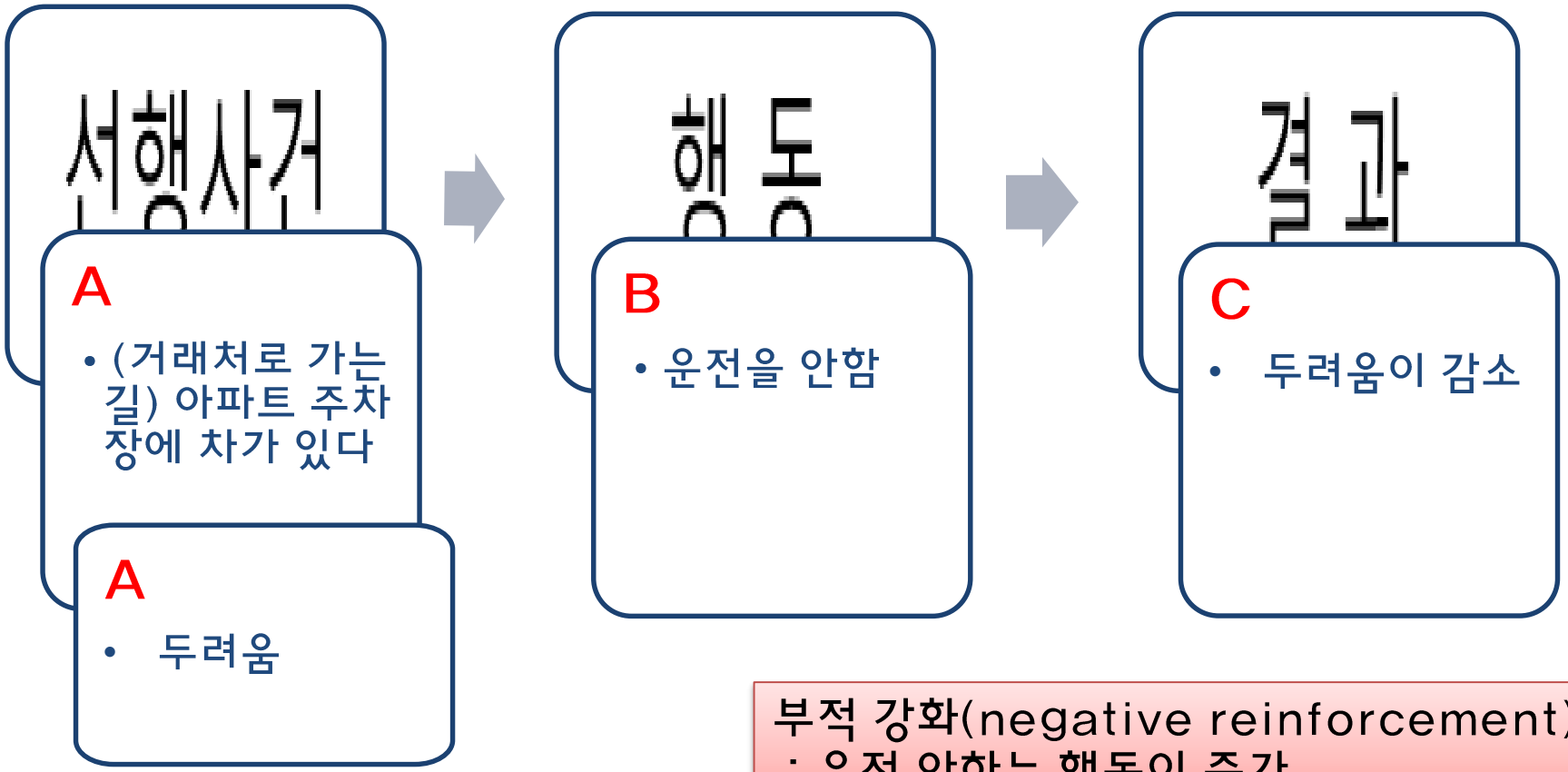
- 공황발작(UCS)–〉공포감(UCR)



- 자동차(CS)–〉공포감(CR)



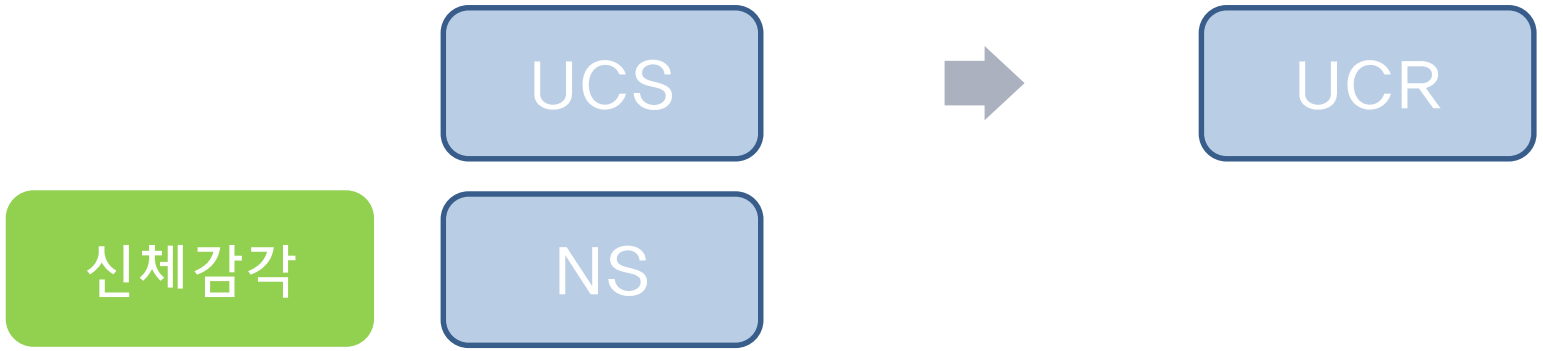
[사례]



부적 강화(negative reinforcement)
: 운전 안하는 행동이 증가

행동의 ABC
: 내적 경험의 조건자극화(신체감각)

- 공황발작(UCS)–〉공포감(UCR)

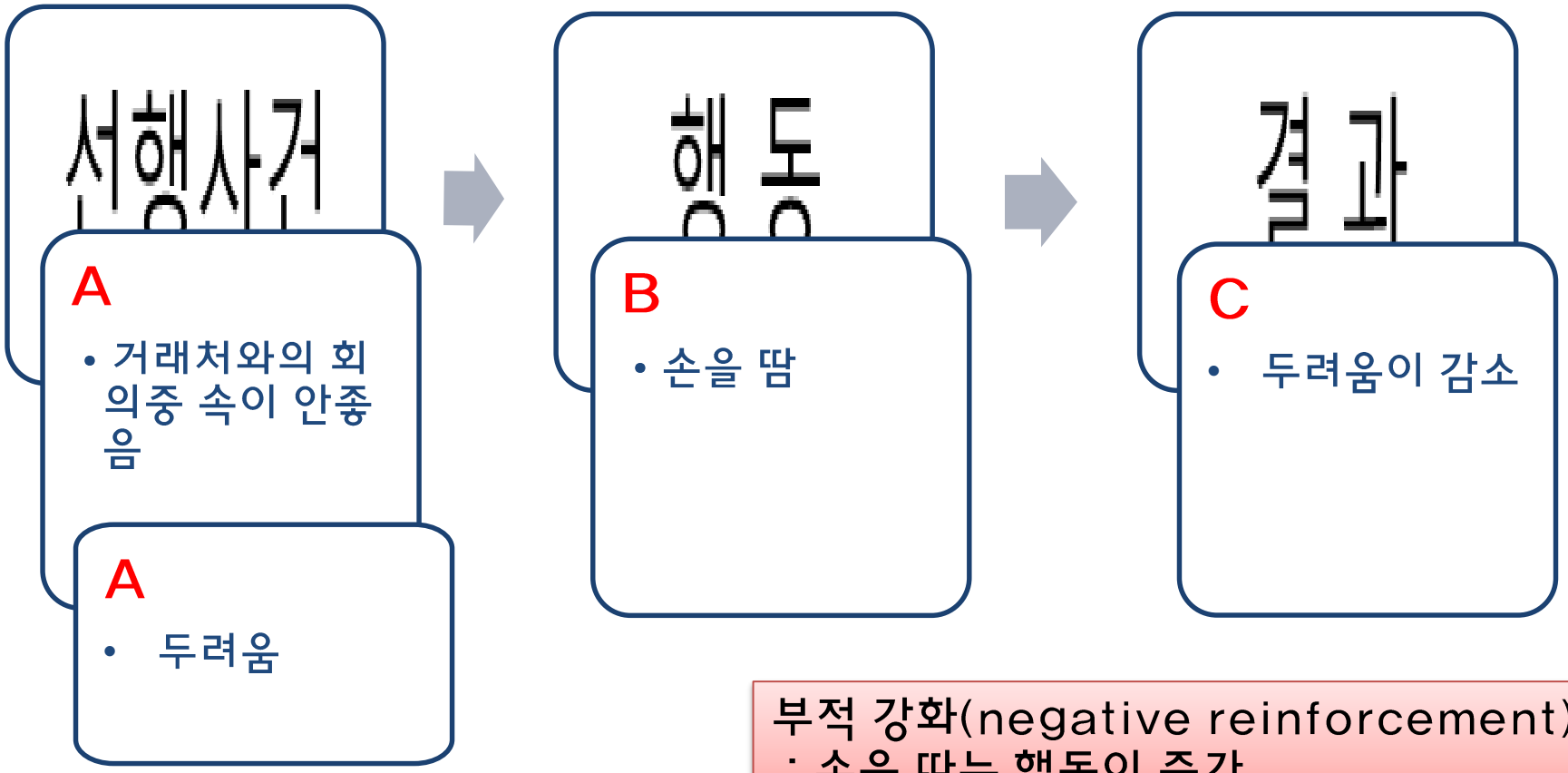


- ‘속이 안 좋다’ (CS)–〉공포감(CR)



내적 감각 조건화(interoceptive conditioning)

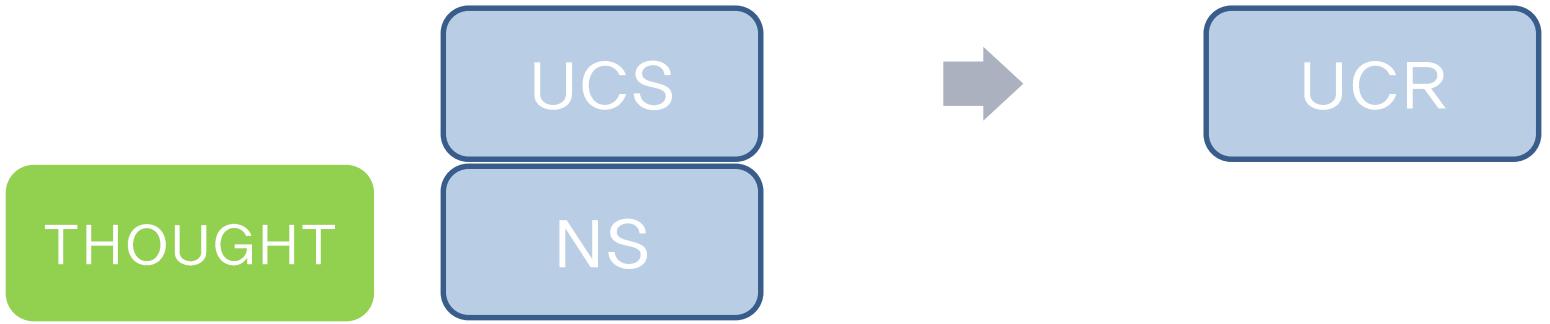
[사례]



부적 강화(negative reinforcement)
: 손을 따는 행동이 증가

행동의 ABC
: 내적 경험의 조건자극화(생각)

- 공황발작(UCS)–〉공포감(UCR)



- '통제할 수 없다' –〉공포감



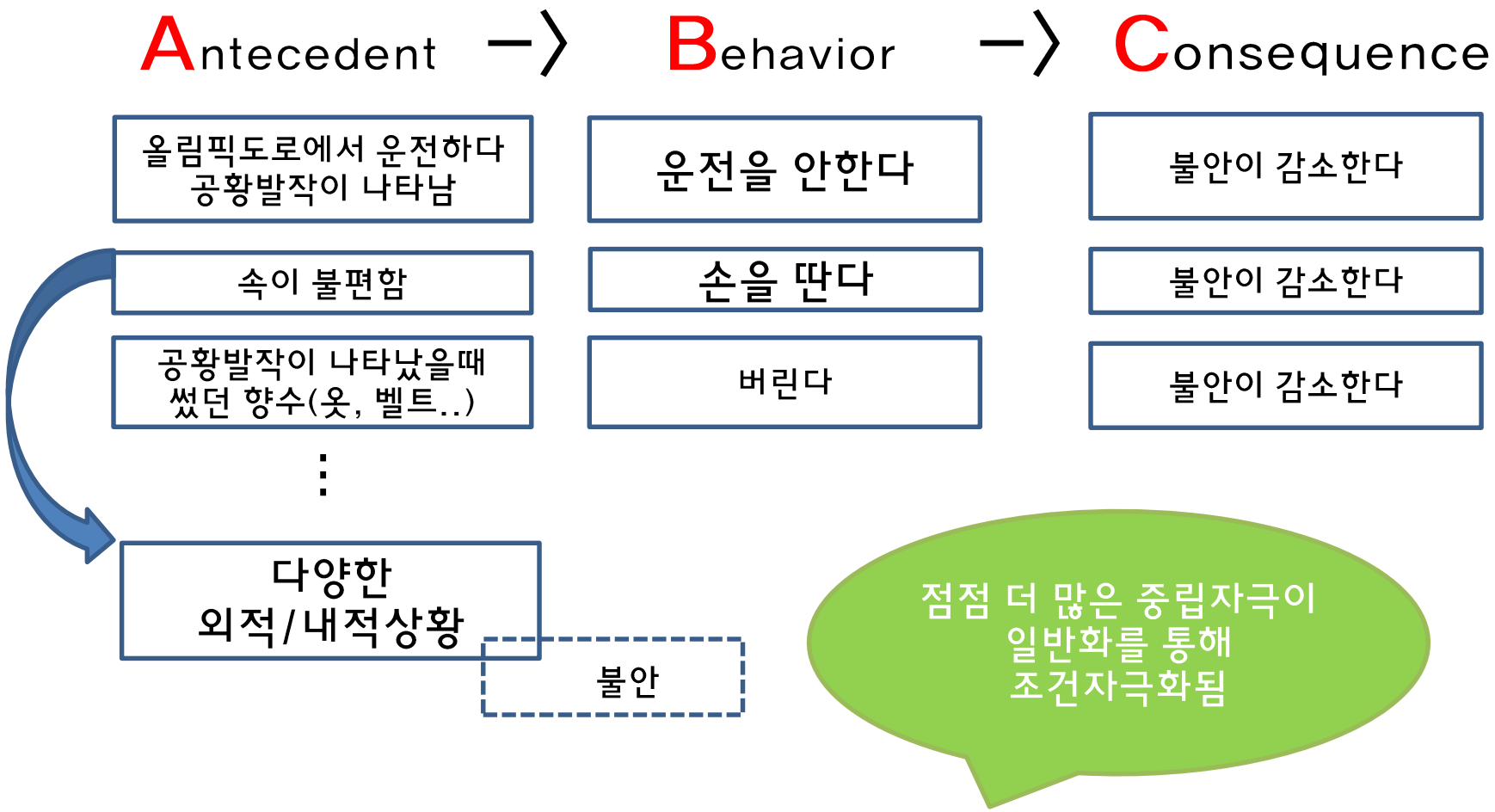
행동의 ABC
: 내적경험의 조건자극화

- 내적경험(생각,감정,이미지,신체감각,기억 등)들이 서로 연합되어 있으며, 다양한 범위의 외부상황과도 연결

  – 예〉 불안감–〉속이 불편함

  생각–〉감정, 감정–〉생각, 생각–〉신체감각, 기억–〉신체감각, 외부상황–〉신체감각

행동의 ABC: 일반화

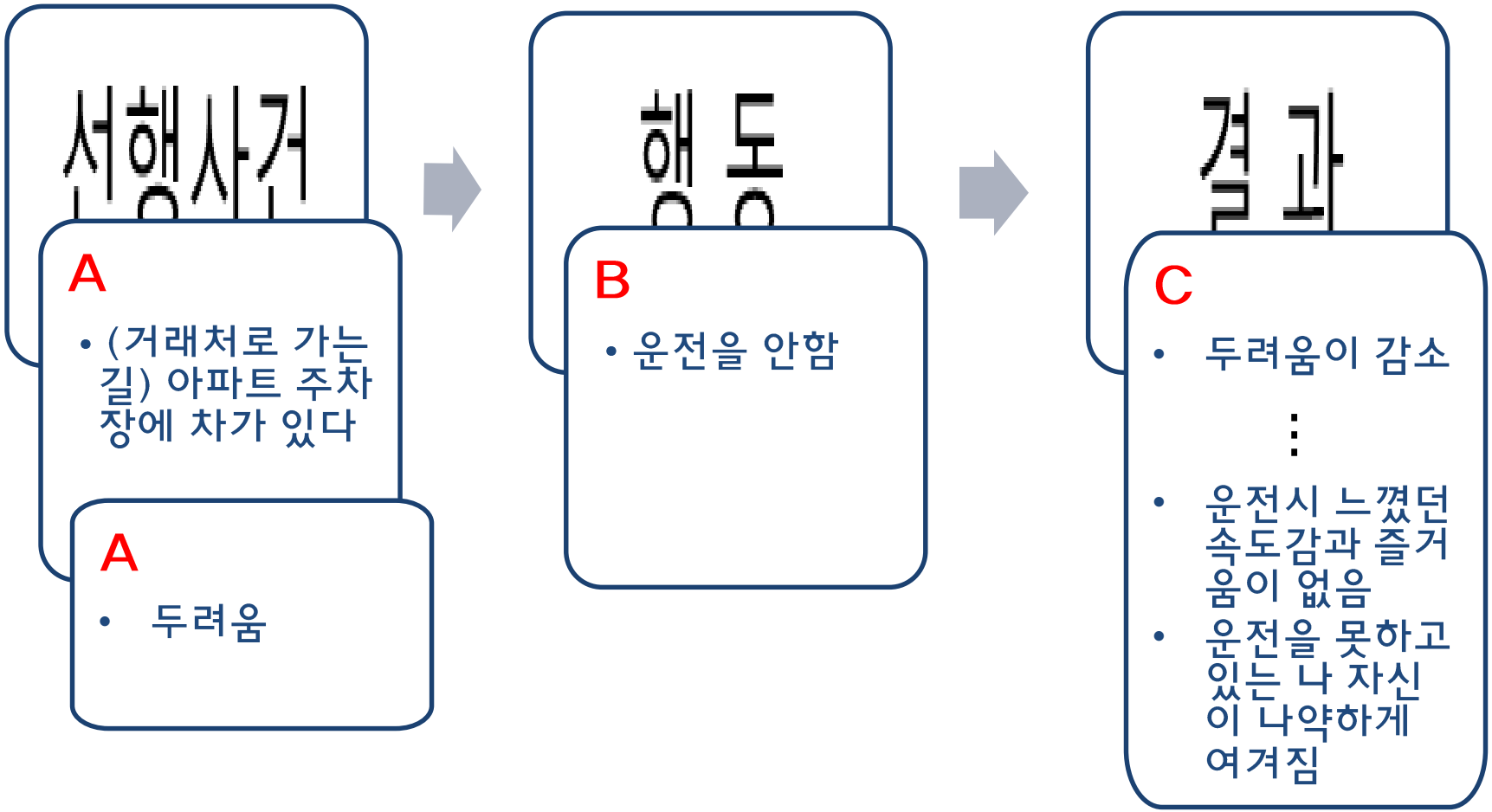

Antecedent
Behavior
Consequence
올림픽도로에서 운전하다 공황발작이 나타남
운전을 안한다
불안이 감소한다
속이 불편함
손을 딴다
불안이 감소한다
공황발작이 나타났을때 썼던 향수(옷, 벨트..)
버린다
불안이 감소한다
다양한 외적/내적상황
불안
점점 더 많은 중립자극이 일반화를 통해 조건자극화됨

행동의 ABC: 결과

결과

- 즉각적(단기)결과
  - 통제속성이 강함
- 장기적(추후)결과
  - 통제속성이 약함

[사례]


선행사건
A
• (거래처로 가는 길) 아파트 주차장에 차가 있다
A
• 두려움
행 동
B
• 운전을 안함
결 과
C
• 두려움이 감소
⋮
• 운전시 느꼈던 속도감과 즐거움이 없음
• 운전을 못하고 있는 나 자신이 나약하게 여겨짐

행동의 ABC: 조작적 조건화

- 조작적 조건화(Operant Conditioning)
  - 결과(Consequence)를 통한 행동의 학습
  - 선행사건/선행조건(Antecedent)의 통제하에 행동(Behavior)을 하며, 그 행동이 결과(Consequence)를 얻는 것
  - 일종의 자극통제가 됨

행동의 ABC: 조작적 조건화

- 조작적 조건화(Operant Conditioning)
  - 행동(B)을 하게 되는 것은 현재의 상황(A)에서 결과를 얻게 될 것이라는 기대가 아닌, 현재와 비슷한 상황(A)에서 결과(C)를 얻었다는 과거 경험에 의한 것

"The past as the future in the present"

(Hayes, 1992)

  - 개인의 실제 과거사적 경험에 근거

–〉 외형적으로 동일한 자극도 개개인에게 각기 다른 행동과 결과를 가져옴

행동의 ABC: 관계적 조건화

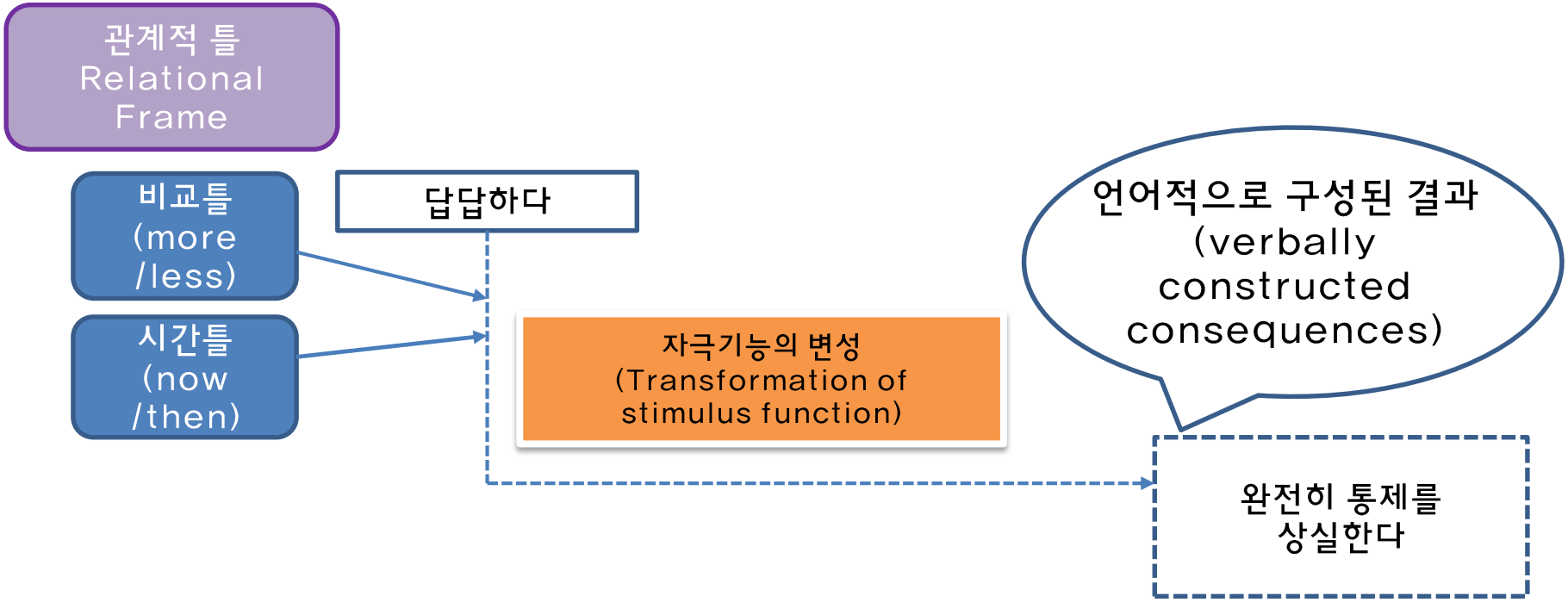
- 언어를 사용하는(languaging) 인간만이, 실제가 아닌 관계(relation)에 의해서 반응

- 그 반응은 임의적(arbitrary)으로 이루어짐
  ① 자극간 혹은 자극의 물리적 속성에 의한 실제적 관계(예. 자극연합 또는 일반화)
  ② 사회적 맥락(예. 개인의 주관적 맥락)의 변동
  - 실제자극과 별개로, 자극간의 관계를 통제하는 것이 존재
  - Anything can be related anything!

행동의 ABC: 관계적 조건화

- 사례

Antecedent –〉 **B**ehavior –〉 **C**onsequence



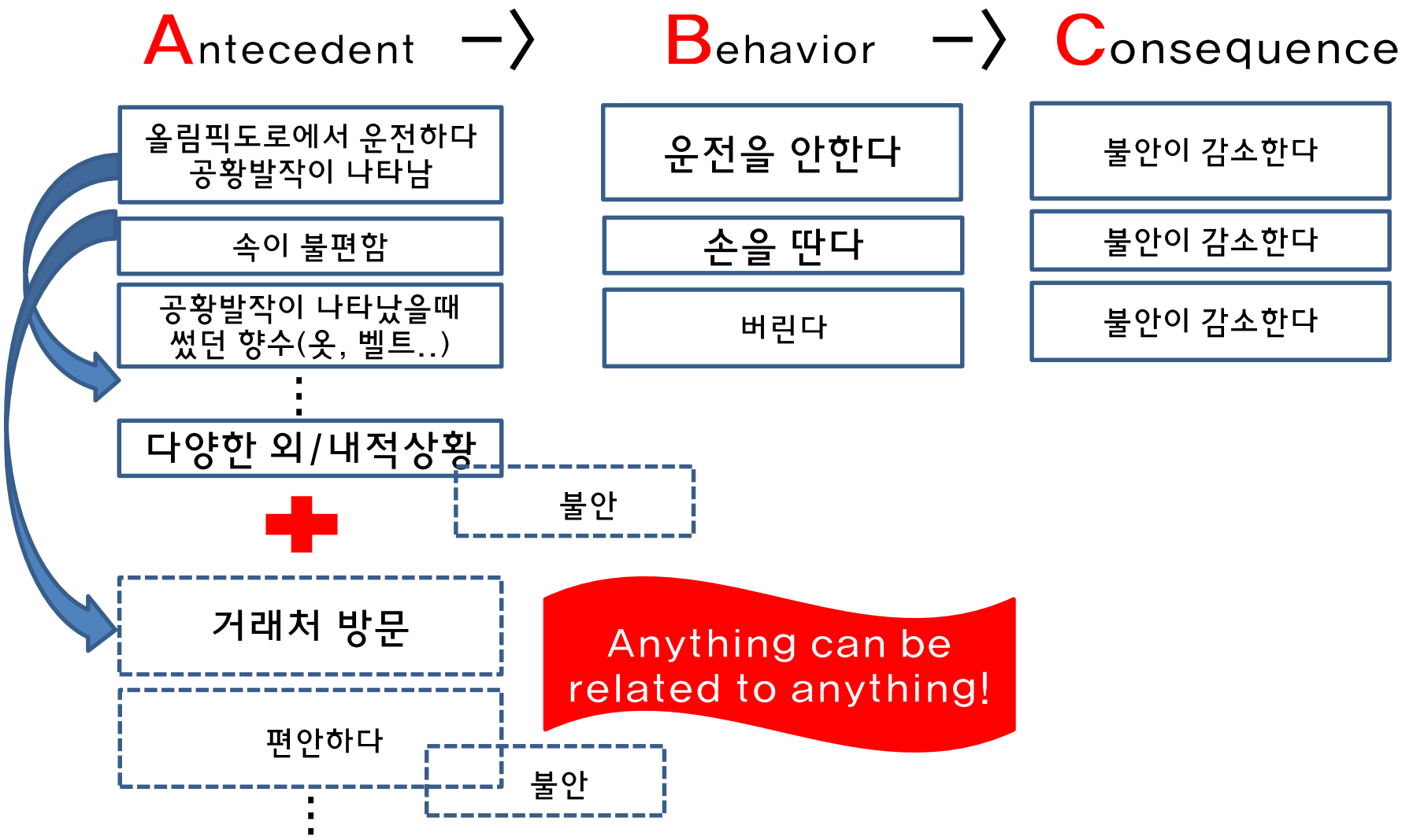
행동의 ABC: 관계적 조건화

- 인간은 반응적 그리고 조작적 조건화에 의해서만 통제되는 세계에 살 수 없음

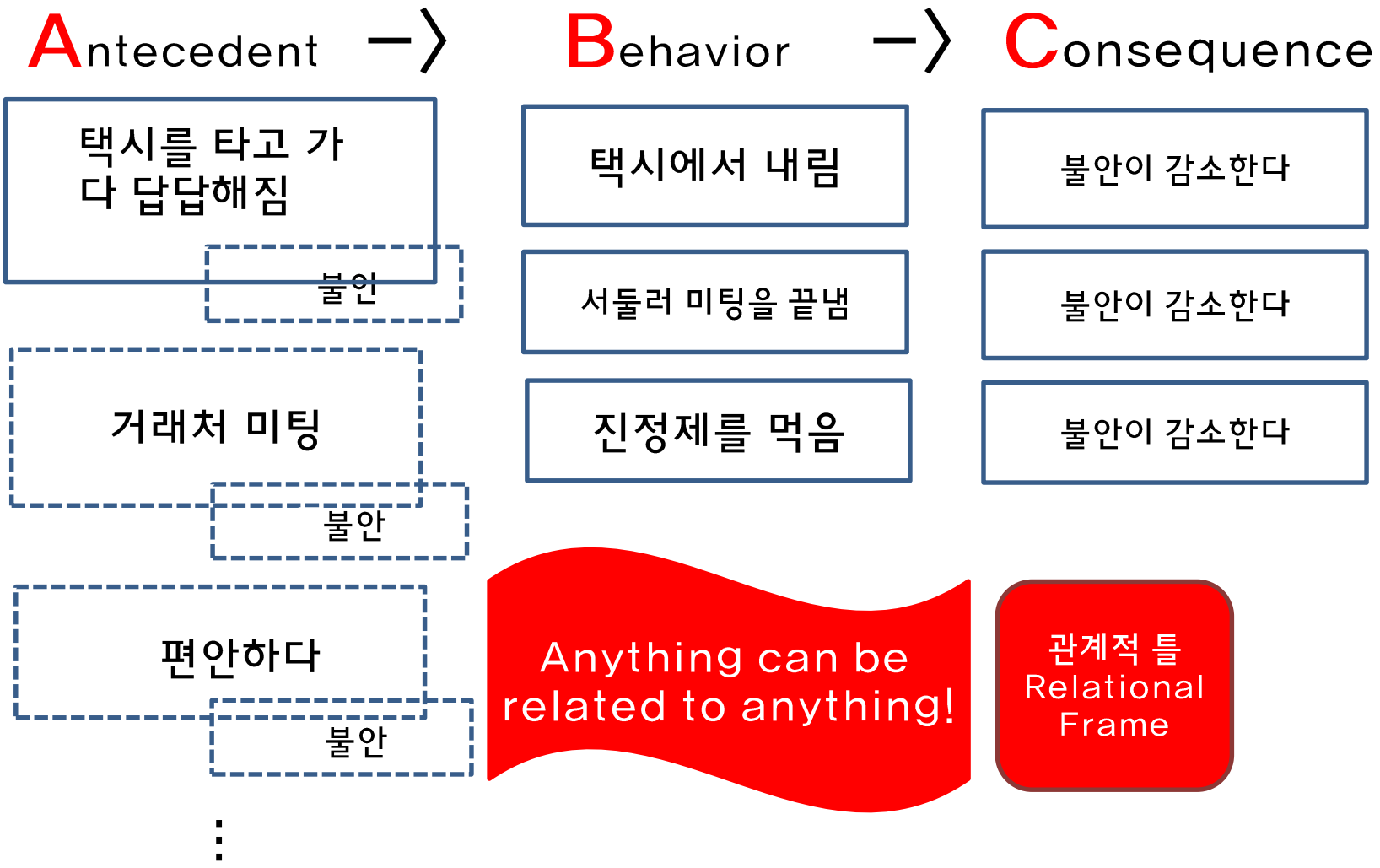
- 반응적/조작적 조건화를 획득된 기능이 관계적 구성틀(relational framing)에 의해 변화됨



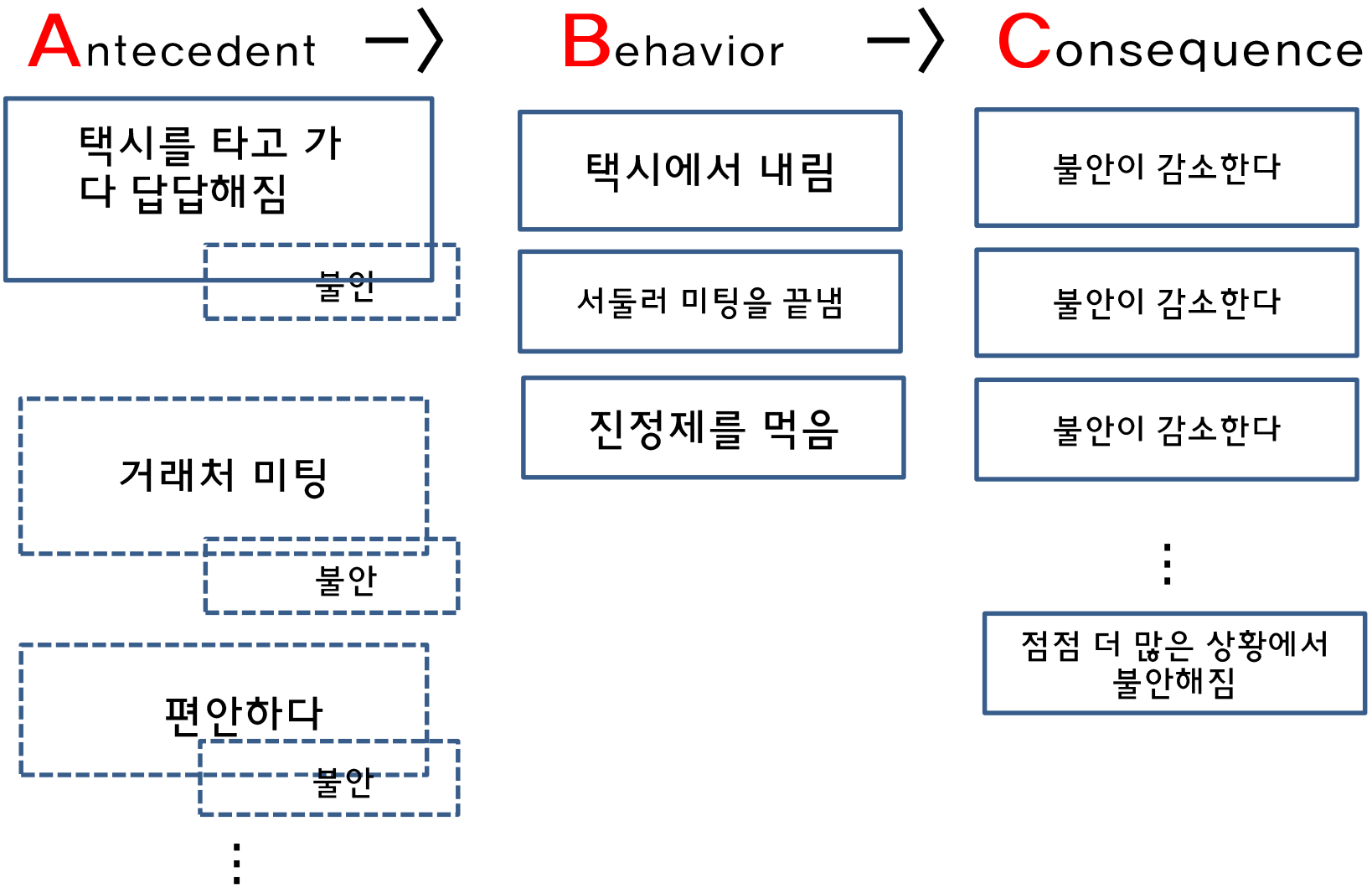
행동의 ABC: 관계적 조건화



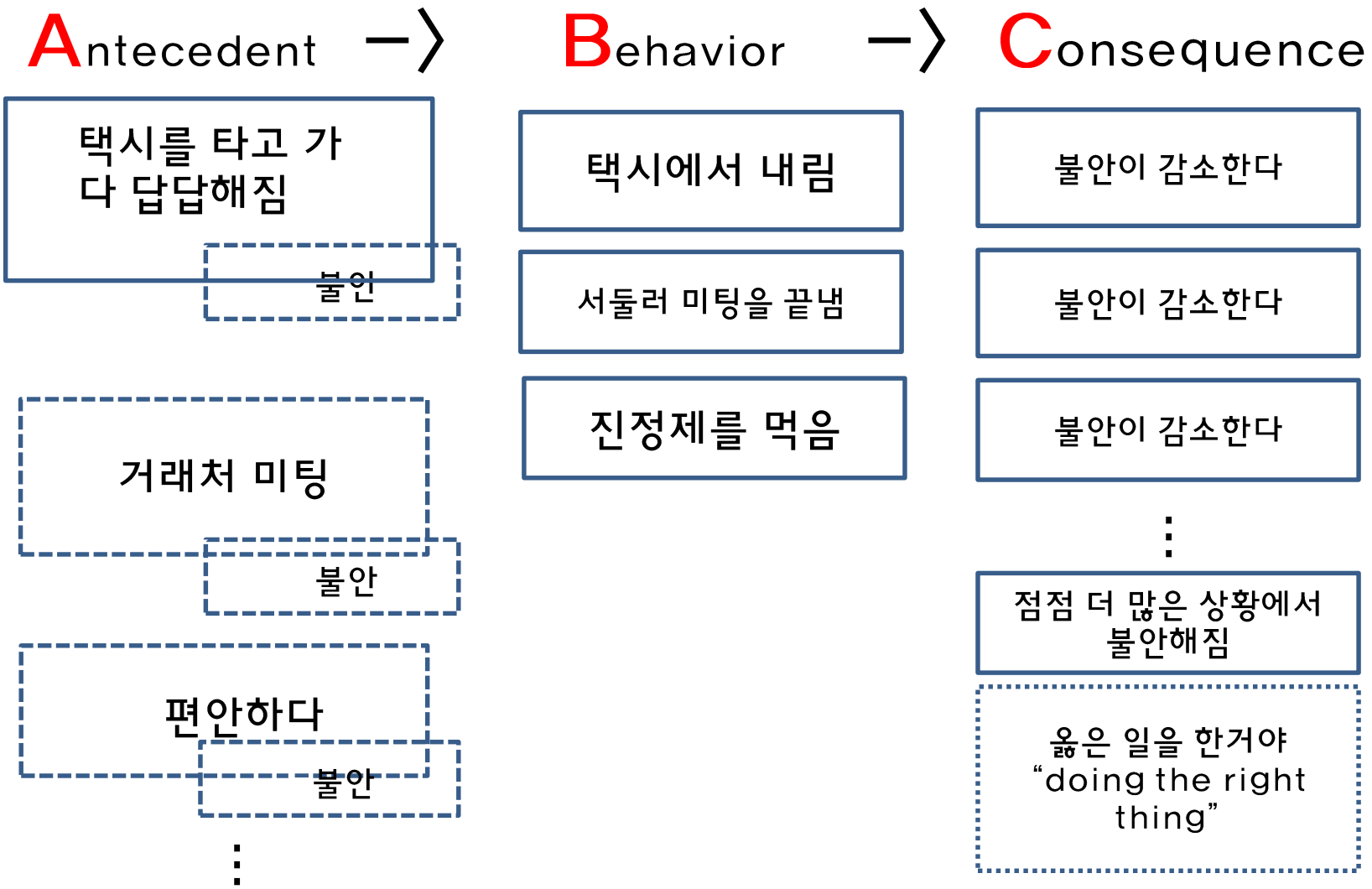
행동의 ABC: 관계적 조건화



행동의 ABC: 관계적 조건화



행동의 ABC: 관계적 조건화



행동의 ABC: 결론

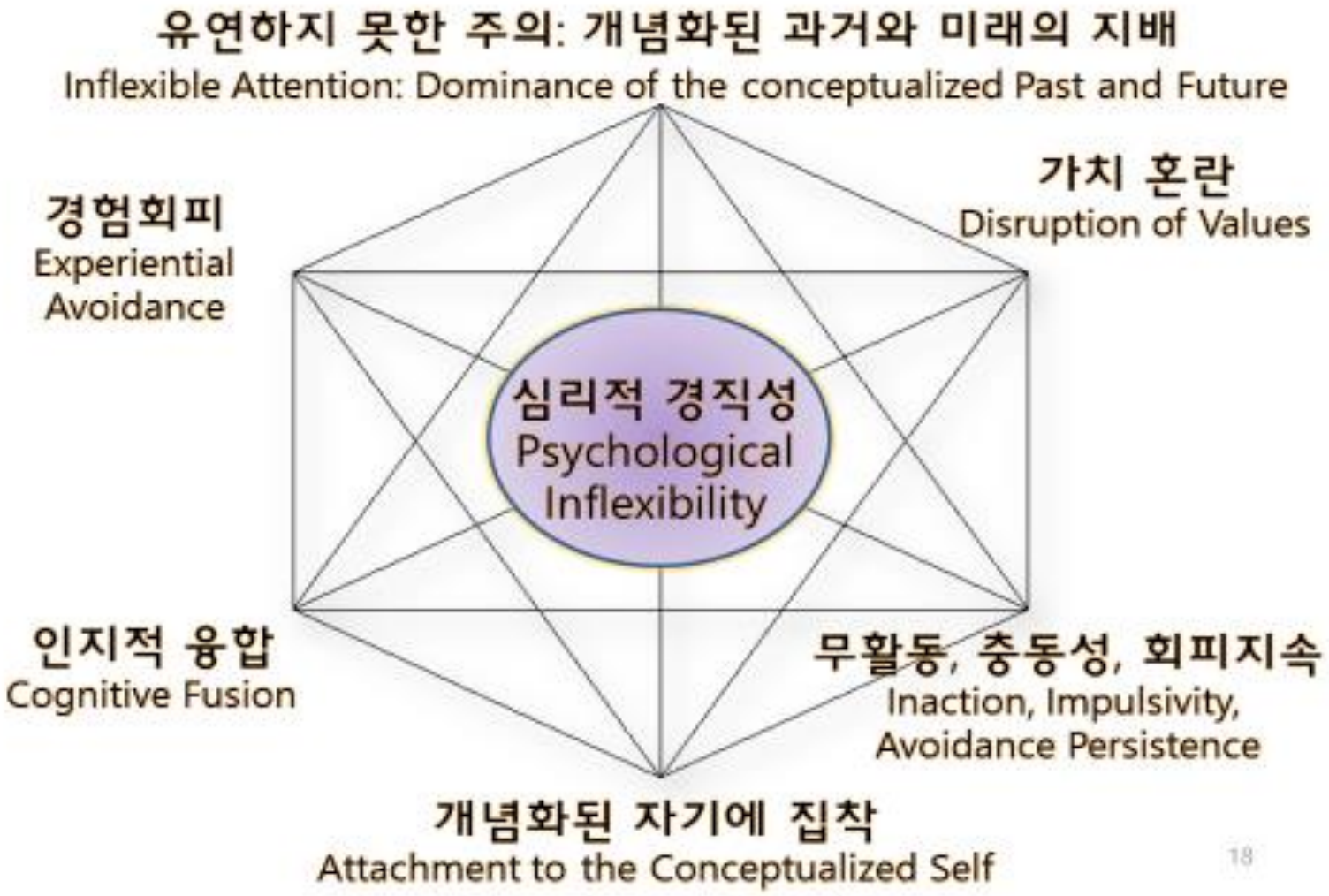
- 선행사건(A)간의 관계는, 반응적 조건화와 조작적 조건화, 그리고 관계적 조건화에 의해서 무엇이든, 어떤 것과도 관계 지을 수 있음: Anything can be related anything!

- 선행사건에 따른 행동(B)은 결과(C) 에 의해 지속됨, 단, 이때 실제 결과(actual consequences) 뿐 아니라, 언어적으로 구성된 결과(verbally constructed consequences)에 의해 영향

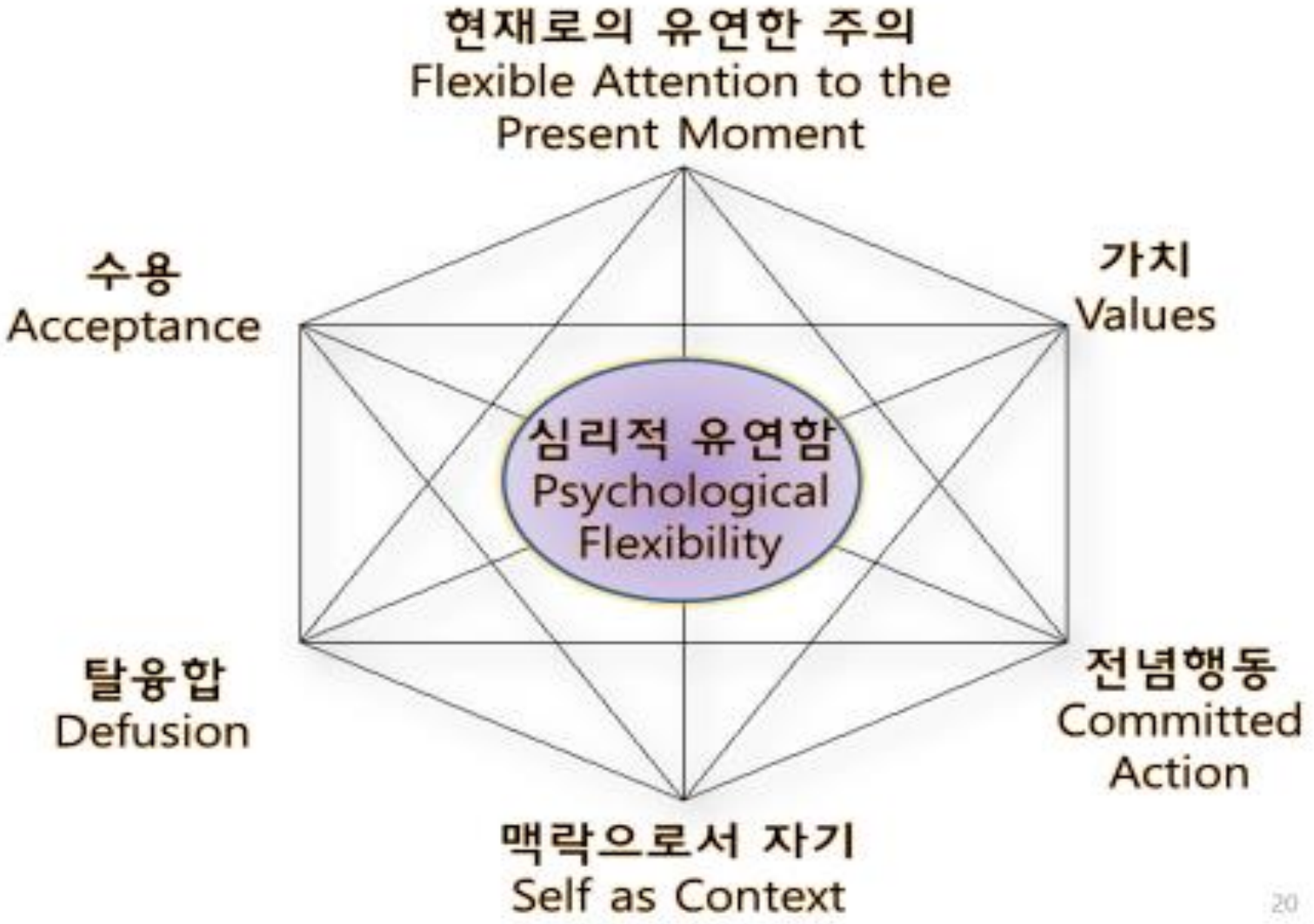
경험이 우리에게 무엇을 알려주는가



ACT의 병리모델

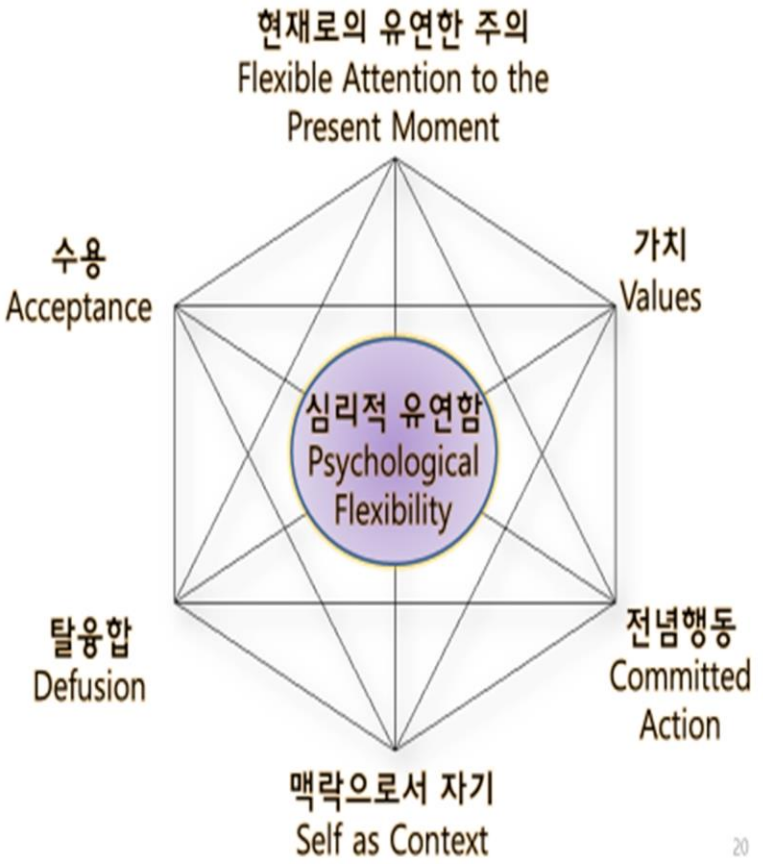

유연하지 못한 주의: 개념화된 과거와 미래의 지배
Inflexible Attention: Dominance of the conceptualized Past and Future
가치 혼란
Disruption of Values
경험회피
Experiential Avoidance
심리적 경직성
Psychological Inflexibility
인지적 융합
Cognitive Fusion
무활동, 충동성, 회피지속
Inaction, Impulsivity, Avoidance Persistence
개념화된 자기에 집착
Attachment to the Conceptualized Self

ACT의 심리적 건강모델

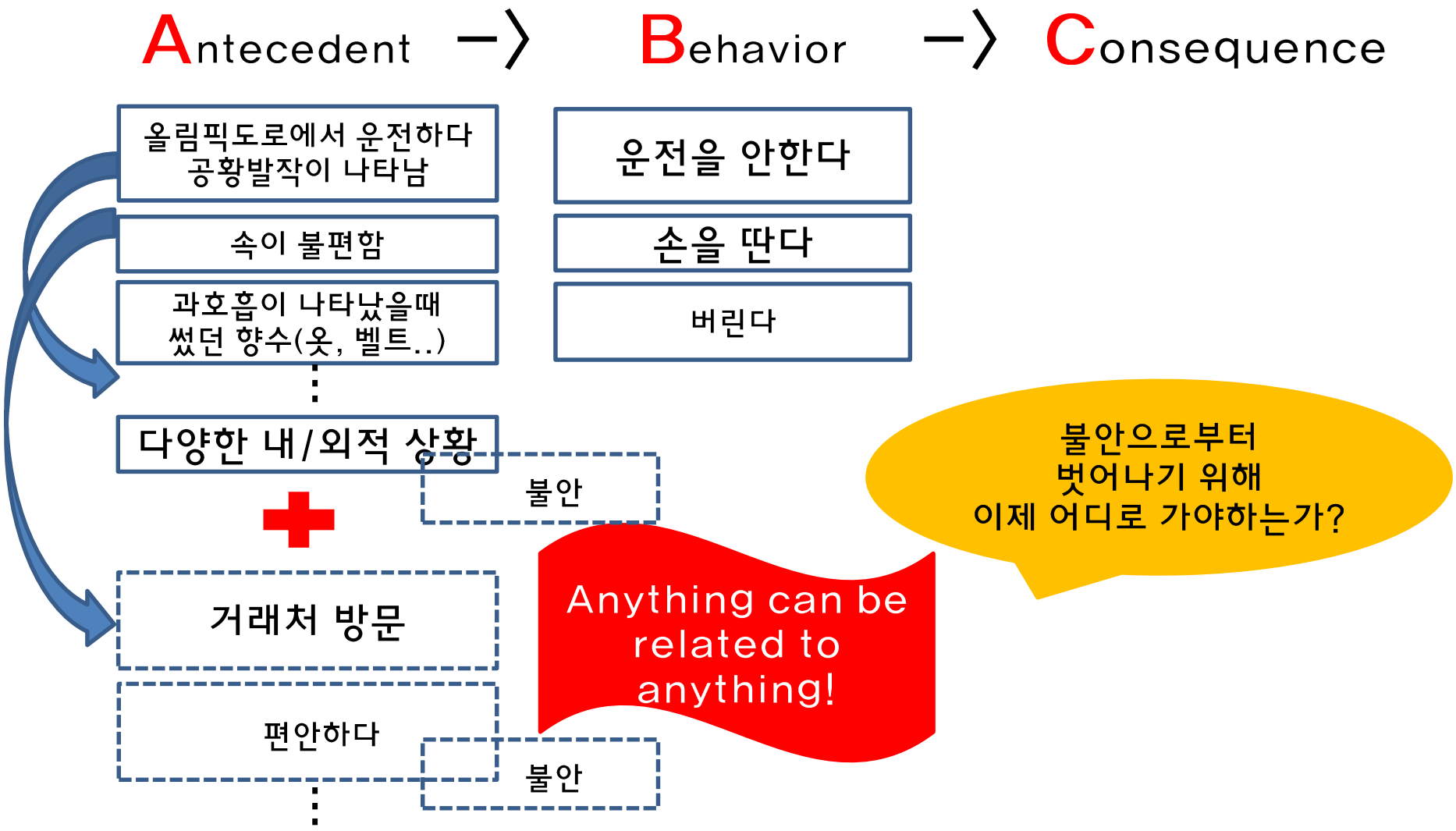


ACT의 변화모델

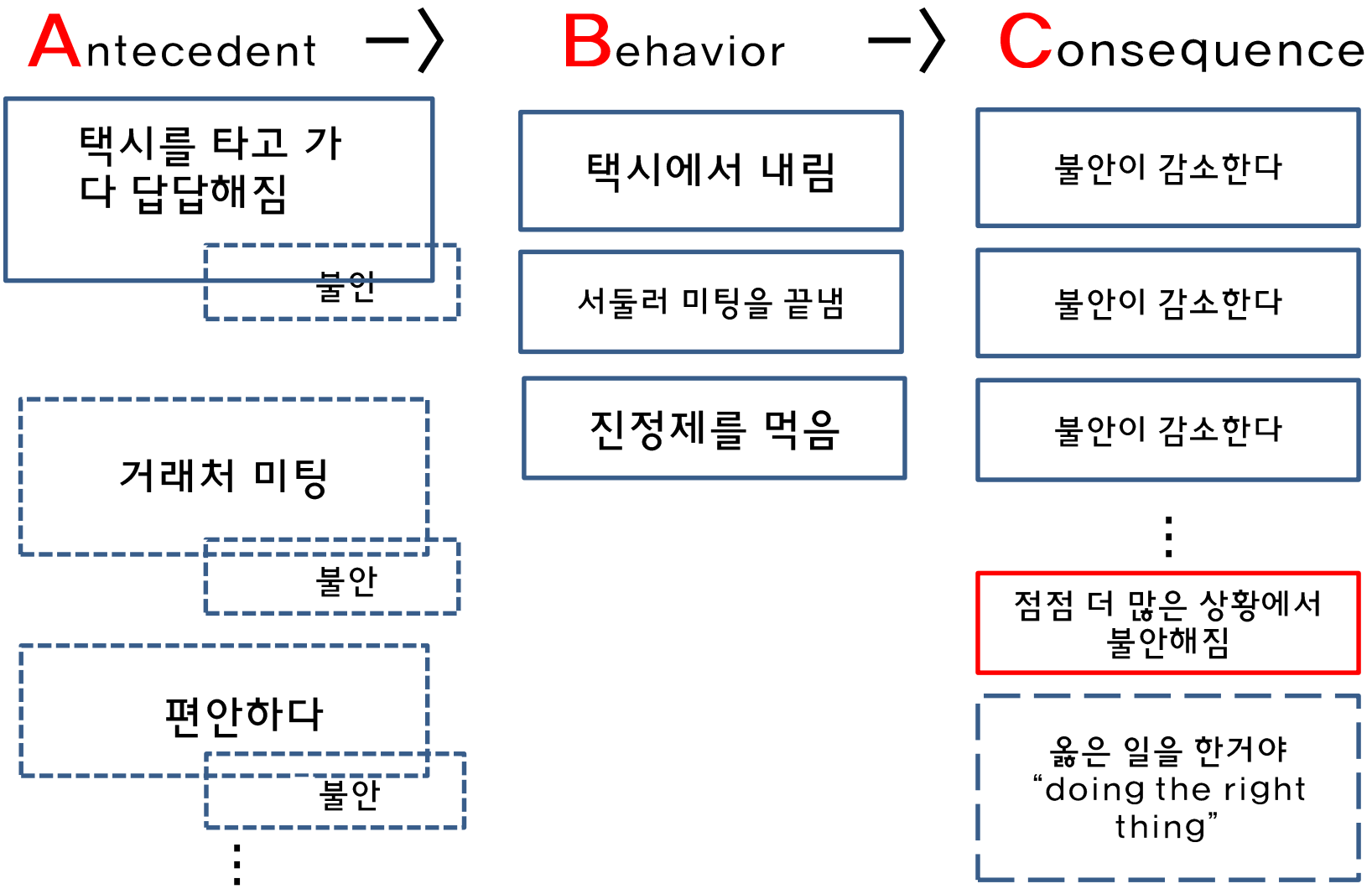

유연하지 못한 주의: 개념화된 과거와 미래의 지배
Inflexible Attention: Dominance of the conceptualized Past and Future
가치 혼란
Disruption of Values
경험회피
Experiential
Avoidance
심리적 경직성
Psychological
Inflexibility
인지적 융합
Cognitive Fusion
무활동, 충동성, 회피지속
Inaction, Impulsivity,
Avoidance Persistence
개념화된 자기에 집착
Attachment to the Conceptualized Self
17


현재로의 유연한 주의
Flexible Attention to the
Present Moment
수용
Acceptance
가치
Values
심리적 유연함
Psychological
Flexibility
탈융합
Defusion
전념행동
Committed
Action
맥락으로서 자기
Self as Context
20

경험의 지혜: 경험회피의 실제결과



경험의 지혜: 경험회피의 실제결과



경험의 지혜: 경험 회피의 실제결과

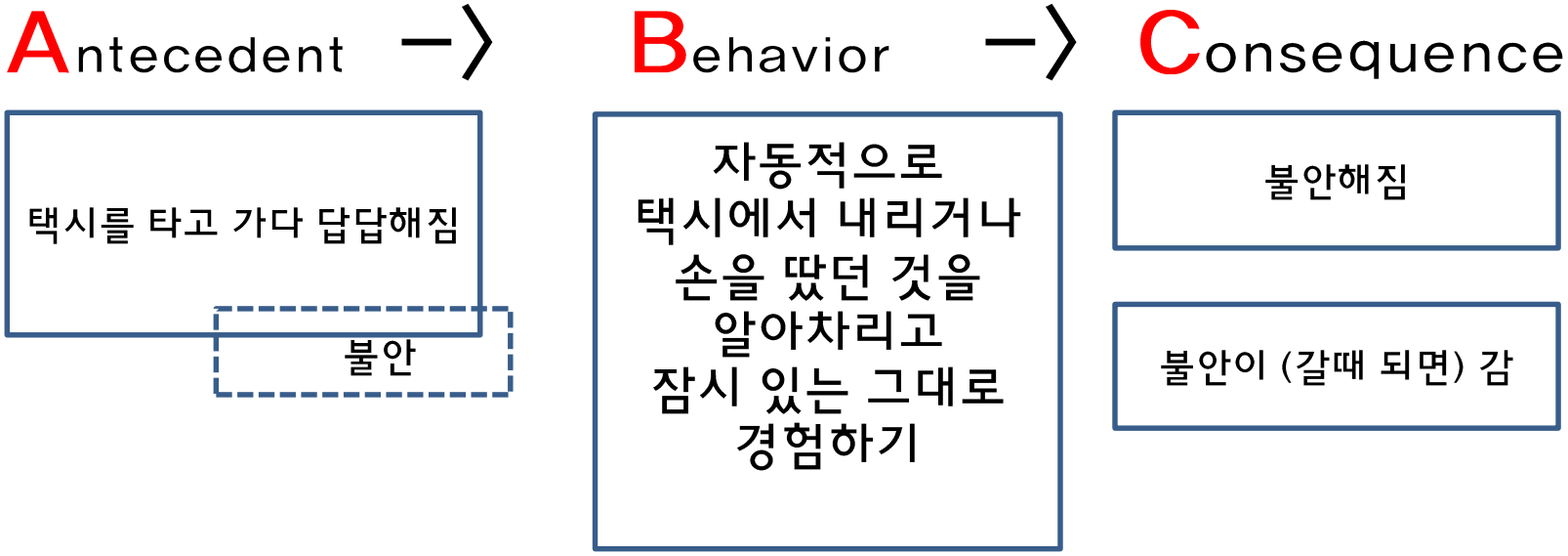
- 경험회피를 하게 되면서 점점 더 많은 행동은 혐오 통제(aversive control)의 지배를 받게 되어, 생각, 감정, 기억, 신체적 감각을 회피하고, 억제하고, 도피하는데 주력하게 됨

- 삶의 중요한 방향의 부재/혼란
- 행동 레파토리의 축소, 삶의 반경의 축소

경험회피에서 수용

- 내적 경험의 수용
  - 원하든 원치 않든 이미 존재하는 생각이나 감정 등이 있음을 인정하고 그것들과 투쟁하는 것을 멈춤
    - 생각이나 감정 등 내적 경험을 없애거나 바꾸려고 하지 않음
    - 생각이나 감정 등 내적 경험에 반응하지 않음
    - 생각이나 감정 등 내적 경험을 궁극적으로는 놓아버림

경험회피에서 수용



수용의 맥락

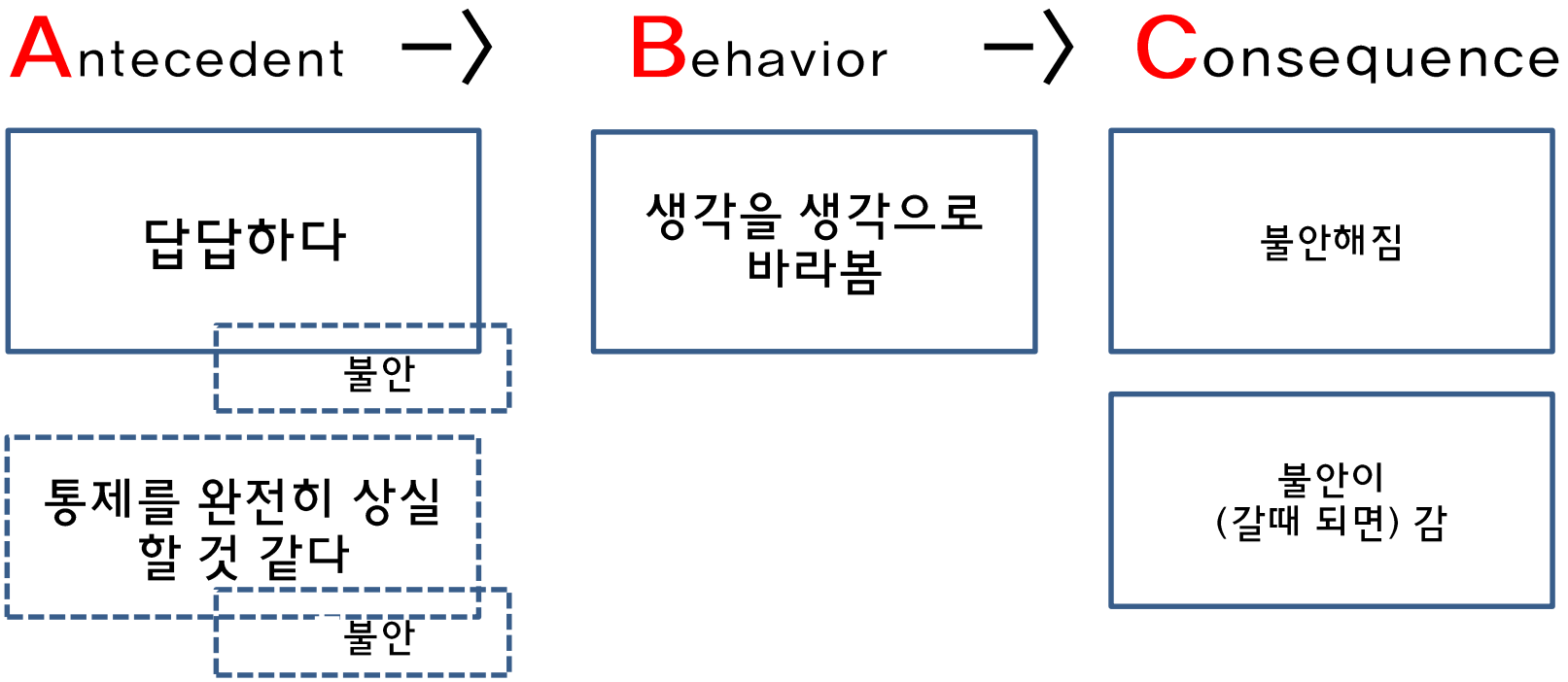
답답해질 때 불안이 오는 것을 피하거나 없애려고
택시에서 내리거나 손을 따고 있었구나

융합에서 탈융합

- 탈융합 De-Fusion
- 문자적 의미에서 벗어나 생각을 생각으로 보는 것(탈문자화, deliteralization)

- 언어 의미(verbal meaning)를 제거하는 것이 아님
- 단지 언어가 행동에 미치는 자동적 영향(automatic effect)을 감소시키는 것

융합에서 탈융합

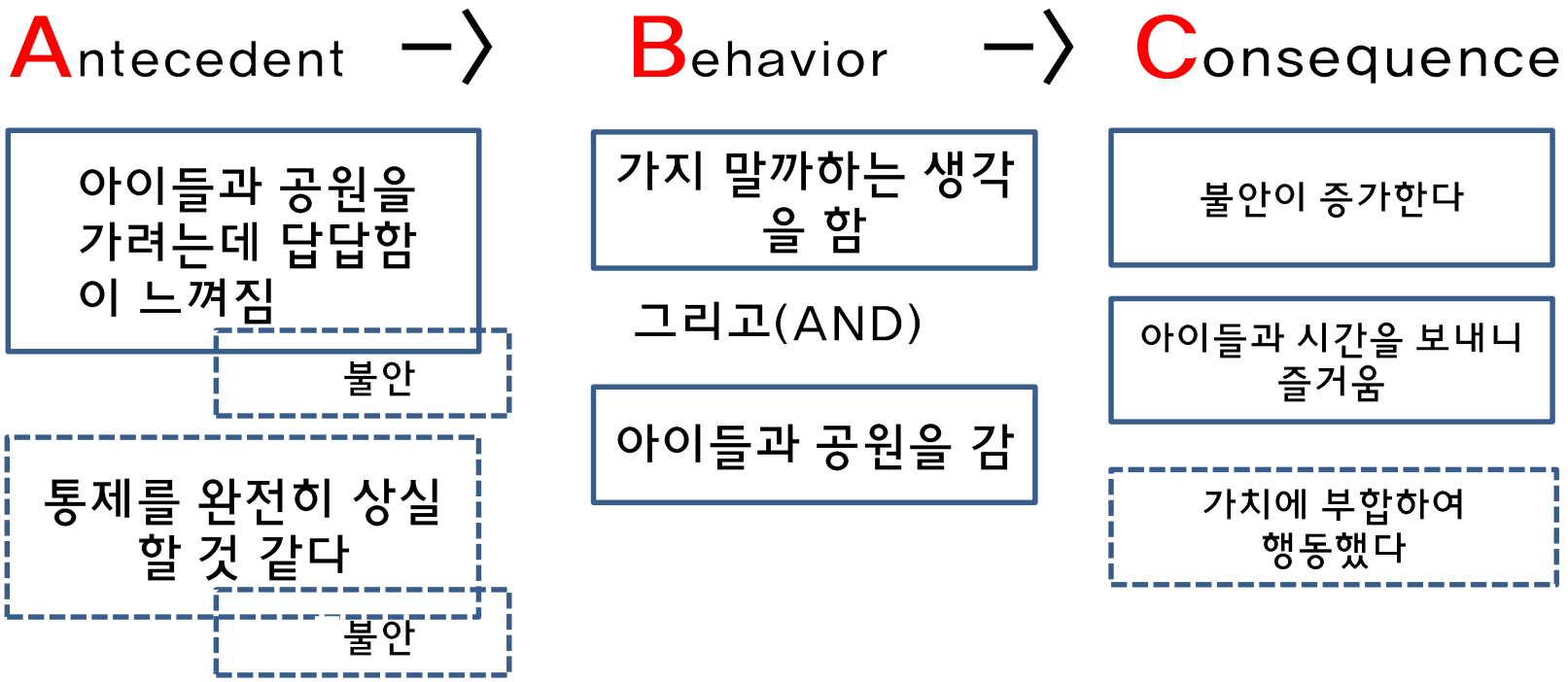


탈융합의 맥락
답답함을 느낄 때 통제를 완전히 상실할 것 같다고 생각하고 있구나

가치두기

- 가치는 수용전념치료의 핵심
  - 수용, 탈융합, 현재에 존재하기와 같은 다른 핵심과정은 가치와 부합하는 삶을 위한 경로
  - 행위에 대한 내재적 강화물(intrinsic reinforcer) 됨
- 자신의 삶에 대한 방향을 선택

가치혼란에서 가치두기



가치의 맥락
아이들에게 따뜻한 아버지가 되고 싶다

정적 강화
(positive reinforcement)
: 내재적 강화

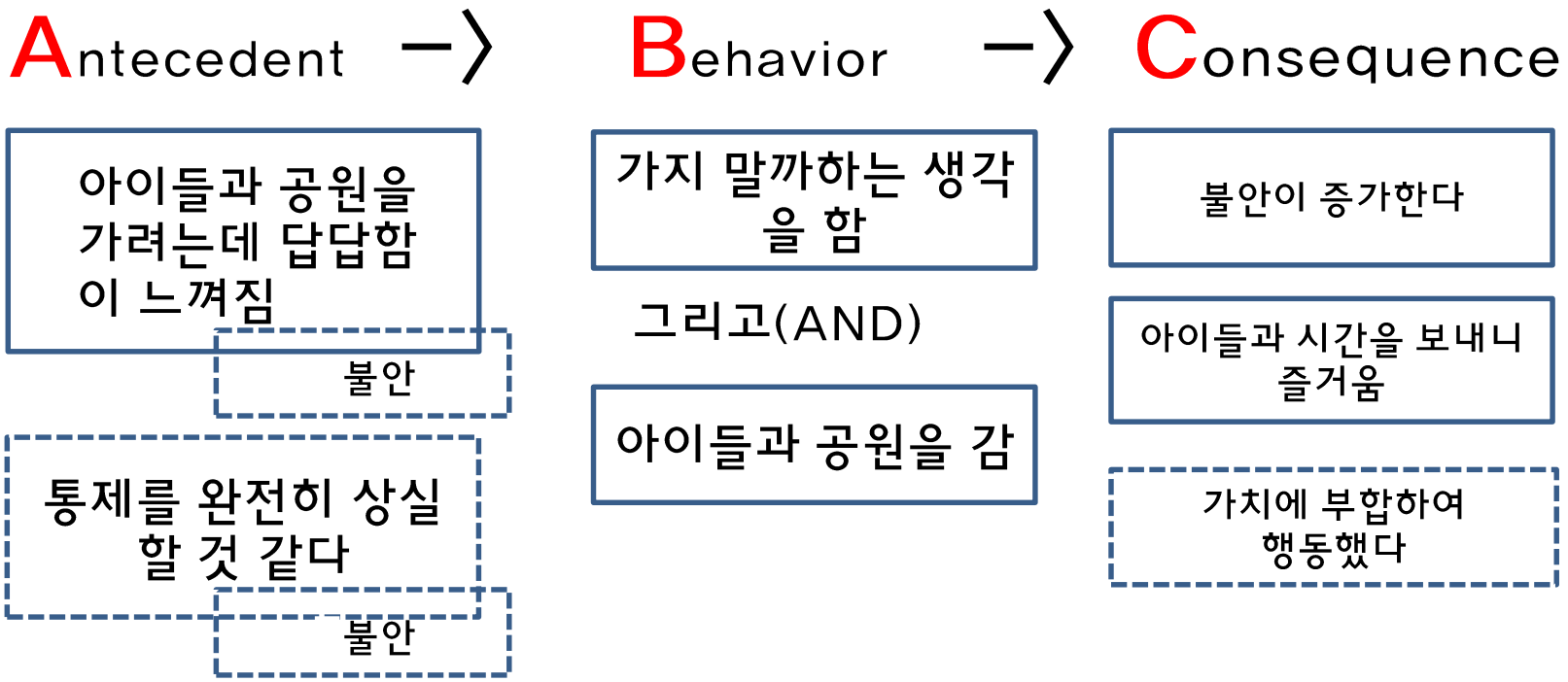
회피지속,무활동에서 전념 행동

- 선택한 가치에 부합하여 효과적인 행동을 하는 것

  "BE EFFECTIVE"

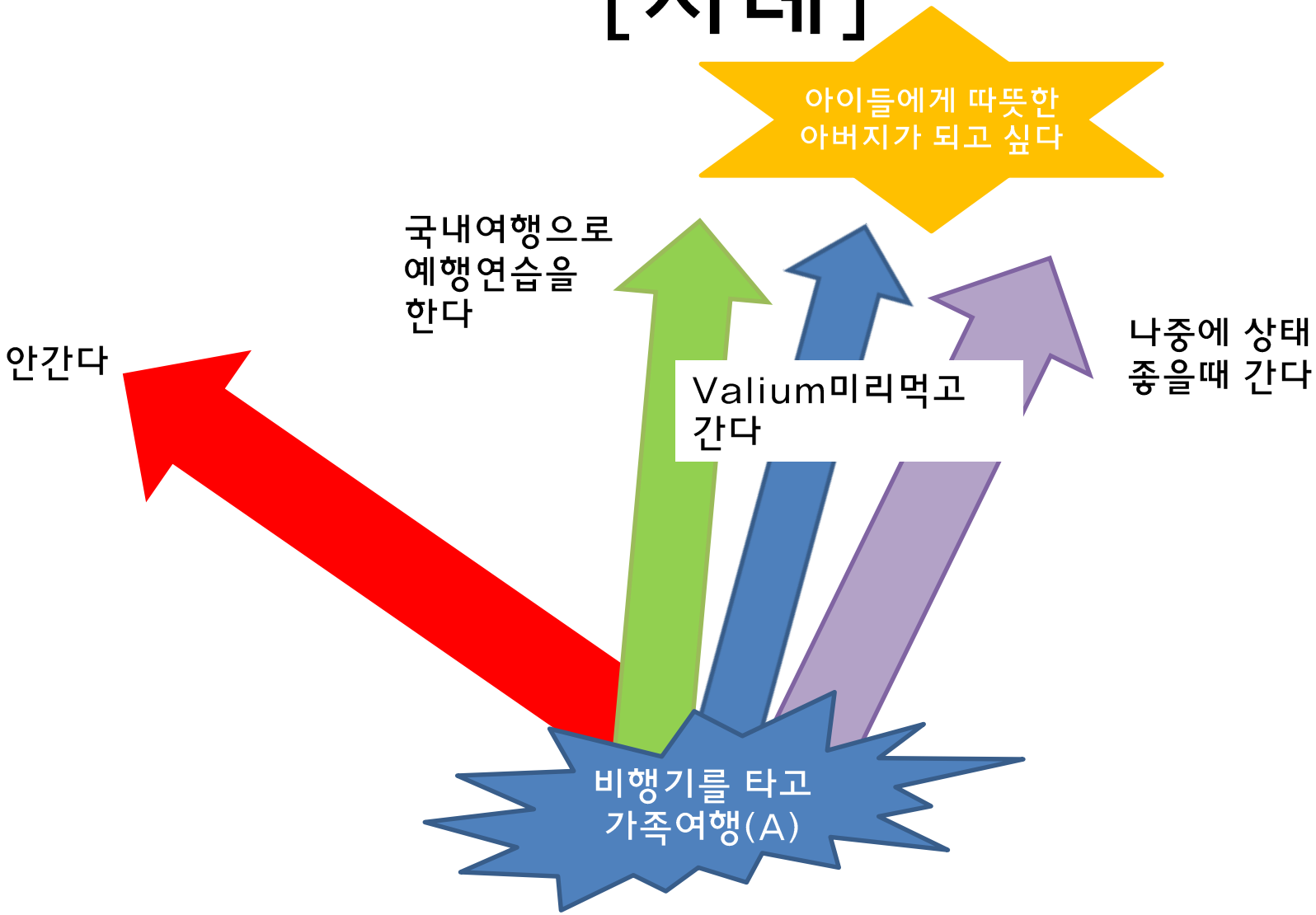
- 거의 모든 행동변화 방법이 사용 가능
  - 예. 자극통제, 행동활성화, 목표설정, 조성법 (shaping methods), 기술습득, 노출

회피지속,무활동에서 전념행동



전념의 맥락
가지말까 생각하고 그리고 아이들과 공원을 감

[사례]


아이들에게 따뜻한
아버지가 되고 싶다
국내여행으로
예행연습을
한다
안간다
Valium미리먹고
간다
나중에 상태
좋을때 간다
비행기를 타고
가족여행(A)

참고 문헌

- 조나스 람네로, 니콜라스 퇴네케(2016). 인간행동의 ABC. 삶과 지식.
- Jonas Ramnerö & Niklas Törneke(2008). The ABCs of Human Behavior: Behavioral Principles for the Practicing Clinicians. New Harbinger Publications.

- 최영희, 유은승, 최지환 역(2012). 수용전념치료 배우기. 학지사.
- Jason. B. Luoma, Steven. C. Hayes & Robyn. D. Walser(2007). Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy Skills-Training Manual for Therapists. New Harbinger Publications.

- George. H. Eifert & John. P. Forsyth(2005). Acceptance & Commitment Therapy for Anxiety Disorders: A Practitioner's Treatment Guide to Using Mindfulness, Acceptance, And Values-Based Behavior Change Strategies, New Harbinger Publications.

참고 문헌

- Niklas Törneke(2010). Learning RFT: An Introduction to Relational Frame Theory and its Clinical Application. New Harbinger Publications.

- Steven. C. Hayes, Kirk. D. Strosahl, & Kelly. G. Wilson(1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change, The Guilford Press.

- Steven. C. Hayes, Kirk. D. Strosahl, & Kelly. G. Wilson(2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change, The Guilford Press.