

기꺼이 경험하기

| 스티븐 C. 헤이즈, 스펜서 스미스 | 문현미, 민병배 옮김 |

고통은 피하고 도망가려는 데서 더 크게 오며, 다가오는 대로 '느끼며' 겪으면 그로부터 해방된다는 ACT(수용전념치료)에 대해 이야기합니다(편집자 주).



인간의 괴로움은 보편적이다

우리가 일상생활에서 만나는 많은 사람들은 종종 모든 것을 가진 듯 보인다. 그들은 행복해 보인다. 모두 자신의 삶에 만족해 보인다. 당신은 특히나 기분이 저조한 어느 날 혼자 거리를 걷다가, 주위를 돌아보며 다음과 같은 생각에 시달린 경험이 있을 것이다. “왜 나만 행복하지 않은 거지? 저들은 만성적인 공황(또는 우울, 물질 남용)이 뭔지조차 모르잖아? 저들은 먹구름이 머리 위를 짓누르는 기분이 어떤 건지나 알까? 저들은 내가 겪는 괴로움을 겪어 본 적이 없어. 왜 나는 저들과 같을 수 없는 거지?”

여기에 한 가지 비밀이 있다. 즉, 당신도 괴롭고, 저들 또한 괴롭다. 우리는 모두 고통을 겪는다. 충분히 오래도록 산다면, 모든 인간은 사랑하는 사람을 잃는 상실감을 경험한다. 모든 개인은 육체적 고통을 느낀다. 우리 모두는 슬픔, 수치감, 불안, 두려움과 상실감을 느낀다. 우리 모두에게는 당황스럽거나 수치스럽거나 모욕적인 기억이 있다. 우리 모두는 남에게 알리고 싶지 않은 고통스러운 비밀을 간직하고 있다. 우리는 만사가 괜찮다는 듯이, 혹은 인생이 아름답다는 듯이 환한 미소와 행복한 얼굴로 가장하는 경향이 있다. 그러나 진실은 그렇지 않으며, 그럴 수도 없다. 인간이 된다는 것은 곧 지구 위의 어떤 다른 피조물이 느끼는 것보다 훨씬 더 팽배한 방식으로 고통을 느끼는 것이다.

만일 당신이 강아지를 발로 차면, 강아지는 깨갱거리며 도망칠 것이다. 만일 당신이 규칙적으로 강아지를 차면, 강아지는 급기야 당신이 다가오는 사소한 조짐만 있어도 ‘조건화’라고 불리는 과정에 의해서 공포와 회피 행동을 보일 것이다. 그러나 당신이 보이지 않고 다가오지

않으면, 강아지는 불안을 느끼거나 회피 행동을 보이지 않을 것이다. 하지만 사람의 경우는 이와 사뭇 다르다. 유아는 16개월만 되면, 혹은 그 이전에도 어떤 사물에 이름이 있다면 그 이름은 곧 그 사물을 지칭한다는 것을 안다(Lipkens, Hayes, & Hayes, 1993). 언어적인 인간은 한 방향으로 학습한 관계를 가지고 두 개의 방향을 유추한다. 지난 25년 동안 많은 연구자들이 다른 동물에게도 이와 같은 행동이 있는지를 입증해 보려 노력해 왔지만, 그 결과는 극히 제한적이었다(Hayes, Barnes-Holmes, & Roche, 2001). 인간이 지니는 이러한 특징 때문에 인간의 삶은 동물과 비교할 때 큰 차이가 있다.

언어적 능력은 인간에게 특별한 지위를 부여하였다. 어떤 이름을 부르기만 해도 그 이름을 지닌 대상이 떠오르게 된다. 자, 실험을 해보자. ‘우산’이 단어를 읽을 때, 당신에게 어떤 생각이 떠올랐는가? 물론 이런 생각은 전혀 해롭지 않다. 그러나 만일 이름을 부른 대상이 무서운 것이라면 어떻게 될까? 그 이름을 상기시키는 어떤 것도 두려움을 일으킬 것이다. 이는 마치 실제로 발로 차는 것이 아니라 찰 것이라는 생각이 개에게 공포를 불러일으키는 것과 같다.

이것이 바로 당신이 처한 상황이다. 이것이 언어를 가진 모든 인간이 처한 바로 그 상황이다.

한 가지 예를 들어 보자. 지금 잠시 당신이 지금까지 겪었던 가장 부끄러운 일을 생각해 보자. 잠시 동안 실제로 이 일을 생각해 보자.

무엇을 느꼈는가? 그 문장을 읽자마자, 당신은 어떤 두려움이나 저항감을 느꼈을 것이다. 어쩌면 우리의 요청을 무시하고 재빨리 다음 문장을 읽으려고 노력했을지도 모른다. 그러나 만일 당신이 잠시 멈추어서 우리의 요청대로 실제 따라하려고 노력했다면, 당신은 아마도 과거의 한 장면과 그때 당신이 했던 행동을 기억하고는

수치심을 느끼기 시작했을 것이다. 그러나 여기서 벌어진 일이라고는 기껏해야 당신이 종이 위에 쓰여진 잉크 무늬를 바라보았다는 것이 전부다. 그 외에 다른 일은 없었다. 언어적 인간이 한 방향으로 학습한 관계를 가지고 두 방향을 유추할 수 있다는 것은, 그가 어떤 것을 다른 무엇에 대한 상징으로 취급할 수 있는 능력을 지닌다는 것을 의미한다. ‘상징(symbol)’의 어원은 ‘똑같은 것으로 반사하다(to throw back as the same)’의 의미를 지닌다. 당신은 이 종이 위의 잉크에 대해 상징적으로 반응하기 때문에, 단어들을 읽기만 해도 어떤 반응이 유발된 것이다.

이러한 종류의 관계가 발생하지 못하도록 당신이 어디로 갈 수 있겠는가? 개는 어떻게 고통을 피할지 안다. 즉, 당신과 당신의 발자국 소리를 피하면 된다. 그러나 사람의 경우에 언제 어디서나 고통과 연관된 것이면 무엇이든지 마음속에 고통을 불러일으킬 수 있다면, 도대체 어떻게 고통을 피할 수 있단 말인가?

상황은 실제로 이보다 더 나쁘다. 우리는 개처럼 고통의 상황을 피한다고 해서 고통으로부터 다 벗어날 수 없을 뿐만 아니라, 즐거운 상황 또한 고통을 불러일으키기도 한다. 당신이 매우 소중한 사람과 최근에 사별하였는데, 당신이 지금까지 보아 온 가장 아름다운 일몰 광경을 보고 있다고 가정해 보자. 당신은 무슨 생각을 하게 될까?

인간의 경우에 언어적 관계를 유발하는 임의적인 단서만 있어도 힘든 감정이 떠오를 수 있기 때문에, 심리적 고통에 대한 상황적인 단서를 피한다고 해서 힘든 감정을 제거하는 데 성공할 수는 없는 것 같다. 일몰의 예가 그 과정을 잘 보여 준다. 일몰 광경이 한 개인의 언어적 역사를 유발할 수 있다. 일몰은 ‘아름답고’, 당신은 아름다운 일이 있으면 다른 사람과 나누고 싶어 한다. 하지만 당신은 지금 이

일몰을 나눌 수 있는 사랑하는 사람이 없다. 당신은 아름다운 일몰을 보는 바로 그 순간에 슬픔을 느끼게 된다.

‘수치’라는 단어가 적힌 지면상의 잉크 자국이든 최근에 사별한 사람을 생각나게 하는 일몰이든, 거의 모든 것들이 언어적 관계를 유발하는 단서가 될 수 있다는 데 문제가 있다. 인간은 필사적으로 매우 논리적인 행동을 취하려고 노력한다. 즉, 고통 자체를 피하려고 애쓰기 시작한다.

이 책의 다른 부분에서 어느 정도 자세히 논하겠지만, 불행히도 고통을 회피하는 어떤 방법들은 그 자체로 병리적이다. 예컨대, 해리나 불법 약물의 복용은 일시적으로 고통을 줄여 주지만, 고통은 전보다 더 심한 수준으로 되돌아오며 후유증도 심각하다. 부인이나 학습된 무감각 또한 고통을 감소시키지만, 곧 훨씬 더 큰 고통이 뒤따를 것이다.

심리적 고통이 항상 존재한다는 것은 우리 모두가 직면해야 할 도전적인 부담이다. 이는 이제까지 어느 누구도 언급하지 않았던 거실의 코끼리와도 같다.

이는 당신이 인생의 괴로움을 운명적으로 다 겪어야 한다는 것을 의미하지는 않는다. 고통과 괴로움은 매우 다른 것이다. 비록 당신이 인간이기 때문에 기억과 언어적 기술을 가지고 고통의 가능성을 즉시 차단하려고 하겠지만, 우리는 고통에 대한 관계를 변화시키는 길, 그래서 좋은 삶, 아마도 멋진 삶을 사는 길이 있다고 믿는다.

우리가 이 글에서 탐색할 접근 방법은 ‘괴로움(suffering)’이라는 단어에 암시되어 있다. 괴로움의 일차적 어원은 ‘나르다 또는 실어 나르다(bear or carry)’를 뜻하는 라틴어 ferre(배를 뜻하는 영어의 ‘ferry’와 어원이 같다)다. 접두사 ‘suf’는 ‘sub’의 변형이며, ‘아래에서 위로 사라지는(from below, up away)’이라는 의미를 지닌다. 달리

말하면, 괴로움이란 단지 실어 나를 무언가가 있다는 것만을 내포하지 않고, 멀리 도망간다는 뜻까지 내포한다. ‘괴로움’이라는 단어에는 ‘너무 무거워서’ ‘너무 부당해서’ 또는 ‘당신의 능력을 넘어서는 듯 보여서’ 당신이 기꺼이 짊어지지 않으려는 짐이 있다는 의미가 함축되어 있다. 이처럼 괴로움은 고통 이상의 것을 의미하며, 사실상 고통의 문제를 설명하는 다른 방식을 제시하고 있다.

수용과 기꺼이 경험하기

‘수용하다(accept)’는 ‘받아들이다(take)’의 뜻을 지닌 라틴어 ‘capere’에서 유래한다. 수용(acceptance)이란, 받는 행위 또는 ‘주어진 것을 받아들이는’ 행위다. 영어에서는 때로 ‘수용하다’가 ‘참거나 포기하다’를 의미하는데(예, ‘나는 그 상황을 받아들여야만 한다’), 이는 여기서 의미하는 것과 정확하게 같지는 않다. 여기서 말하는 ‘수용하다’는 ‘그 순간에 방어 없이 온전히 받아들이다’의 의미에 더 가깝다.

수용을 이와 같은 의미로 이해할 때, ‘기꺼이 경험하기(willingness)’라는 말은 ‘수용하기’와 동의어로 사용될 수 있을 것이다. ‘기꺼이 하는(willing)’은 영어에서 아주 오래된 단어 중 하나다. 그것은 ‘선택하다(choose)’의 의미를 지닌 어원에서 유래한다. 따라서 ‘수용’과 ‘기꺼이 경험하기’는 “당신은 자신을 있는 그대로 받아들일 수 있는가?”라는 질문에 대한 하나의 답변으로 이해될 수 있다. 수용과 기꺼이 경험하기는 노력을 요하는 통제와 반대의 개념이다. 3장에서 언급한 라디오 뒷면에 있는 다이얼을 기억하는가? 이제 당신은 그 다이얼에 이름을 붙일 수 있게 되었다. 기꺼이 경험하기 다이얼!

다음에 나오는 것은 ‘나를 나로서 있는 그대로 받아들인다’는 것이 진정으로 무엇을 의미하는가에 대한 기술이다.

우리의 맥락에서, 기꺼이 경험하기와 수용이란 마치 손으로 캐시미어 스웨터의 촉감을 문자적으로 있는 그대로 느끼는 것처럼 자신의 감정을 있는 그대로 느낌으로써, 감정에 대해 능동적으로 반응하는 것을 의미한다. 또한 마치 당신이 그저 단어의 흐름을 따라 시를 읽거나 배우가 극작가의 의도를 느끼면서 대사를 암송하는 것처럼 자신의 생각을 있는 그대로 생각함으로써, 생각에 대해 능동적으로 반응하는 것을 의미한다.

기꺼이 경험하기와 수용은 마치 친구를 데리고 영화관에 가서 이미 보았던 영화를 보는 것처럼 자신의 기억을 있는 그대로 기억함으로써, 기억에 대해 능동적으로 반응하는 것을 의미한다. 그것들은 또한 마치 아침에 그저 자신의 몸 전체를 느끼기 위해서 전신 스트레칭을 하는 것처럼 자신의 신체 감각을 있는 그대로 느낌으로써, 신체 감각에 능동적으로 반응하는 것을 의미한다. 기꺼이 경험하기와 수용은 자기 자신, 자신의 역사 그리고 자신의 프로그램을 향해 친절하고 사랑스러운 자세를 취함으로써, 마치 손 위에 깨지기 쉬운 물건을 놓고서 그것을 찬찬히 자세하게 관찰하는 것처럼, 그저 자신의 경험을 더 잘 알아차릴 수 있게 되는 것이다.

기꺼이 경험하기의 목표는 더 좋게 느끼기 위함이 아니다. 그것의 목표는 그 순간의 생동감에 스스로를 개방하려는 것이며, 자신이 가치를 두는 것을 향해 더 효율적으로 나아가려는 것이다. 달리 표현하면, 기꺼이 경험하기의 목표는 자신에게 다가오는 모든 감정들, 특히 나쁜 감정들조차도 더 온전하게 느낌으로써 자신의 삶을 더 완전하게 영위하려는 것이다. 핵심적으로, 기꺼이

경험하기는 ‘더 좋게 느끼려고(feel better)’ 노력하는 것이 아니라, ‘더 잘 느끼는(feel better)’ 법을 배우는 것이다.

기꺼이 경험하기와 수용은 손가락 끼우기 노리개(그림 1. 참조)에서 손가락을 빼려고 잡아당기는 것처럼 경험에 대항하려 쓸모없는 투쟁을

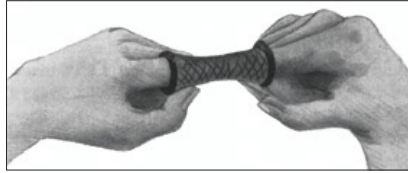


그림 1.

벌이는 것이 아니라, 그 노리개 속으로 부드럽게 손가락을 밀어 넣음으로써 더 많은 여유 공간 안에서 살아가기 위한 것이다.

기꺼이 경험하기와 수용의 자세를 취함으로써, 당신은 집의 모든 창문과 블라인드를 열어젖히고, 이를 통해 삶이 흘러들어 오도록 할 수 있다. 전에는 어둡고 킁킁했던 곳으로 신선한 공기와 밝은 빛이 들어오도록 할 수 있다. 기꺼이 경험하기와 수용은 당신이 원하는 방향으로 가는 길목에 당신의 힘든 역사라고 하는 높지대가 놓여 있을 때, 그 높지대를 통과해 갈 수 있음을 의미한다.

기꺼이 경험하고 수용한다는 것은 당신이 구름이 아니라 하늘이며, 파도가 아니라 바다임을 인식한다는 것을 의미한다. 이는 하늘이 구름을 포함하며 바다가 파도를 포함하듯, 당신이 당신의 모든 경험들을 다 담아낼 수 있을 만큼 충분히 넓고 큰 존재임을 인식하는 것을 뜻한다.

우리는 이러한 시적 비유가 어떤 변화를 만들어 낼 것이라고 기대하지는 않는다. 다만 이 비유를 통해서 수용이 무엇인지에 대한 생각이 전달될 수 있기를 바랄 뿐이다.

당신의 마음이 이에 동의하거나 저항한다면, 그저 그 생각에 대해 당신의 마음에게 감사를 표하라. 이 여행에 당신의 마음이 함께 따라오는

것은 언제나 환영이다. 그러나 기꺼이 경험하기와 수용은 마음이 결코 배울 수 없는 존재의 상태다. 다행히도 당신에게는 관련짓고 상징화하는 레퍼토리 이상의 더 많은 것이 있다. 당신의 마음은 기꺼이 경험하고 수용하는 법을 배울 수 없지만, 당신은 배울 수 있다.

왜 기꺼이 경험하기인가?

기꺼이 경험하기가 시도해볼 만한 가치가 있는 한 가지 이유는, 과학적인 문헌을 통해 기꺼이 경험하기의 가치와 그 뒷면으로서의 경험 회피의 위험성이 상당히 일관적으로 밝혀지고 있기 때문이다. 또한 이 책이 분노, 우울, 불안, 물질 남용, 만성 통증 등의 구체적인 주제를 다루지 않는 한 가지 이유는, 우리의 목표가 매우 광범위한 적용 가능성을 지니면서도 삶을 변화시키기 위한 치료 작업이나 자가 치료의 노력에 힘을 실어 줄 수 있는 일련의 기술들을 가르치려는 것이기 때문이다.

우리는 약 10년 전에 처음으로 경험의 회피에 관한 연구 문헌들을 개관하였는데(Hayes et al., 1996), 그 이후로도 그러한 문헌들이 폭발적으로 증가하였다. 이러한 과정이 심리적 고통에 얼마나 광범위하게 적용될 수 있는지를 보여 주기 위해서, 우리는 단지 몇 가지 영역만을 추려서 간단히 논의해 보고자 한다.

신체 통증

사실상 거의 모든 만성 통증의 영역에서 신체 병리 수준(객관적으로 평가된 신체 손상)과 통증, 기능 감소 및 장애의 수준 간에는 상관이 거의 없다(Dahl et al., 2005). 통증의 정도와

기능 수준 간에도 상관이 미약하다. 기능 수준을 예언하는 요인은, 첫째 고통을 기꺼이 경험하려는 의지와, 둘째 고통을 경험하면서 가치의 방향으로 행동할 수 있는 능력이다(McCracken, Vowles, & Eccleston, 2004). 이러한 과정들은 정확히 이 책이 겨냥하려는 표적이다. 고통을 수용하는 방법과 고통을 바라보거나 그에 대한 생각과의 ‘융합에서 벗어나는’ 방법을 배우면, 고통에 대한 인내력이 현저히 증가하고(Hayes et al., 1999), 고통에 의한 무능력이나 병가 기간이 감소한다(Dahl, Wilson, & Nilsson, 2004).

신체적 외상, 질병 및 장애

뇌손상, 척추손상, 심장발작 및 기타 신체 질병이나 손상의 경우에서도, 신체 병리 수준은 재활의 성공과 장애의 장기화를 아주 미약한 정도로밖에는 예언하지 못한다. 이를 잘 예언하는 요인은 환자가 자신의 신체 조건을 얼마나 수용하는가와 자신의 곤경에 대해 얼마나 기꺼이 책임감을 지니는가다(Krause, 1992; Melamed, Grosswasser, & Stern, 1992; Riegel, 1993).

당뇨병과 같은 만성 질병에서, 질병이 주는 힘든 생각이나 감정을 수용하는 것과 이러한 생각이나 감정과 함께 기꺼이 행동하려는 태도가 질병 관리를 가장 잘 예언한다(Gregg, 2004). 흡연과 같은 건강관리 영역에서도 결과는 같다(Gifford et al., 2004). ACT는 불편함을 기꺼이 수용하고 생각에 낚여들지 않으며 개인적으로 가장 의미 있는 것을 향해 나아가려는 자세를 변화시킴으로써, 결과적으로 건강관리를 도모하게 된다(Gifford et al., 2004; Gregg, 2004).

불안


불안을 느끼지 않으려는 태도는 많은 형태의 불안을 예언한다(Hayes, Strosahl et al., 2004). 예를 들어, 동일한 수준의 생리적 각성에 노출되었을 때, 경험을 회피하는 사람이 기꺼이 수용하는 사람보다 공황 상태를 더 많이 경험한다(Karekla, Forsyth, & Kelly, 2004). 이러한 경향은 특히 경험 회피자가 불안의 신체 감각을 적극적으로 통제하려고 노력할 경우에 더욱 그러하다(Feldner et al., 2003).

습관적으로 자신의 머리카락을 뽑는 사람들 중에서 경험을 회피하는 사람이 경험을 회피하지 않는 사람에 비해서 그러한 충동을 더 빈번하고 강렬하게 느끼고, 충동을 통제하는 능력이 더 적으며, 머리 뽑기와 관련한 고통을 더 많이 느낀다(Begotka, Woods, & Wetterneck, 2004).

일반화된 불안장애를 지닌 사람은 감정 회피의 수준이 더 높은 경향이 있으며(Mennin et al., 2002), 그들이 겪는 걱정 및 장애의 정도는 경험의 회피와 의미 있는 상관을 보인다(Roemer et al., 2005). 그러나 매우 적은 양의 수용 훈련만으로도 그들에게 도움을 줄 수 있다. 예를 들어, 공황장애 환자들은 단지 10분간의 수용 훈련만을 받고도 불안에 더 직면할 수 있게 되었다. 그러나 주의전환이나 억제의 훈련은 도움이 되지 않았다(Levitt et al., 2004). 이와 유사하게, 불안한 사람에게 수용에 관한 ACT의 간단한 비유(손가락 끼우기 노리개 비유)를 가르쳤을 때, 호흡 재훈련을 시행한 것보다 회피, 불안 증상 및 불안한 생각이 더 성공적으로 감소하였다(Eifert & Heffner, 2003).

기꺼이 경험하기와 괴로움

브라운 대학교의 심리학자 릭 브라운(Rick Brown)과 그 동료들에 따르면, 고통스러운 감정이 머물 공간을 허용하지 못하는 사람은 자기통제에 더 어려움을 보인다. 브라운 등은 자조서적을 통해 니코틴 중독을 끊으려는 만성 흡연자 집단을 대상으로 연구하였다.

피험자들이 본격적으로 금연 시도를 시작하기에 앞서, 브라운은 세 가지 예비 과제를 주었다. 첫째, 할 수 있는 만큼 오랫동안 숨을 참기. 둘째, 단순하지만 혼돈되는 수학 문제를 포기할 때까지 점점 더 빠르게 풀기. 셋째, 중지를 원하는 표시를 할 때까지 불안 증상을 일으키는 이산화탄소(CO₂)를 들이쉬기. 세 가지 과제를 다 잘 해낸 사람들의 대다수는 금연에 성공할 수 있었던 반면, 이 세 가지를 저조하게 수행한 사람들 중에서는 극소수만이 금연에 성공하였다(Brown et al., in press). 달리 말하면, 당신이 고통스러운 감정을 허용할 수 없다면 자신의 건강을 적절하게 돌볼 수 없다는 것이다. 경험의 회피가 삶의 질에서의 점진적인 악화를 예언한다는 것은 그렇게 놀랄 만한 일이 아니다(Hayes, Strosahl et al., 2004). (끝) 

- 이 글은 '마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라'에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | 스티븐 C. 헤이즈(Steven C. Hayes) | 리노에 있는 네바다 대학교 심리학과 교수로서, 350편이 넘는 논문과 『수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy)』 『관계구성틀 이론(Relational Frame Theory)』을 포함한 30권 이상의 책을 저술하였다. 1992년 과학정보재단으로부터 저술의 인용 영향력에 근거하여 1986년부터 1990년까지 세계에서 가장

영향력 있는 심리학자의 하나로 선정되었다. 행동 및 인지치료학회(ABCT) 회장, 미국 응용 및 예방심리학회(AAAPP) 회장, 미국심리학회(APA) 25분과 회장 등을 역임하였다.

저자 | **스펜서 스미스**(Spencer Smith) | 캘리포니아 산타로사에 거주하는 작가이자 편집자로서, The Memory Doctor의 공동 저자다.

역자 | **문현미** | 서울대학교 가정대학을 졸업하고, 동 대학원 교육학과에서 교육상담학을 전공하여 석사학위를 받았으며, 가톨릭대학교 심리학과에서 상담심리학을 전공하여 박사학위를 받았다. 한국심리학회 공인 상담심리사(1급) 자격을 취득하였고, 기독교윤리실천운동 부설 가족상담소 실장을 역임하였다. 현재 마음사랑인지행동치료센터 수석부소장으로 재직하고 있다.

역자 | **민병배** | 서울대학교 심리학과를 졸업하고, 동 대학원에서 임상심리학을 전공하여 박사학위를 받았다. 서울대학교병원에서 임상심리연수원 과정을 수료하고 임상심리전문가 및 정신보건임상심리사(1급) 자격을 취득하였다. 현재 마음사랑인지행동치료센터 소장으로 재직하고 있다.

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라 새로운 수용전념치료

스티븐 C. 헤이즈, 스펜서 스미스 저 | 문현미, 민병배 옮김 |

학지사 | 15,000



이 책은 심리적 증상이나 역기능적 행동을 치료하기 위한 기존의 치료 모델과는 다른 전제에서 출발한다. 이 책은 수용전념치료(acceptance & commitment therapy: act)를 일반인이 쉽게 활용할 수 있도록 만든 자조서적으로서, 인간이 겪는 심리적 고통의 문제에 대한 통찰과 이를 극복하기 위한 실제적인 방안들을 제시하고 있다. act에서는 심리적 고통은 그 자체로 비정상적이거나 문제가 아니며, 오히려 정상적이라고 할 만큼 인간에게 보편적으로 존재하는 현상이라고 본다. act는 많은 증상이나 부적응적 행동이 생각, 감정과 같은 사적 경험을 피하거나 억제하려는 시도에서 생긴다는 관점에 기 하고 있다. act에서는 내적으로 사용하는 통제 전략들을 확인하고 버리기, 불편한 생각이나 감정의 존재를 받아들이기, 사적 경험이 일어날 때 그것과 싸우거나 논쟁하거나 문자적 사실로 받아들이지 않고 단지 알아차리기, 가치를 둔 결과를 얻게 하는 구체적인 행동에 집중하기 등을 강조한다.