

관계, 존재의 근거

| 아널드 민델 박사 | 양명숙 · 이규환 옮김 |

양자심리학자인 저자는 두 양자가 얽혀서 하나처럼 존재하듯이 둘이라고 여겨지는 마음 사이의 얽혀있는 장^{field}에 대해 이야기합니다. 거기에 신의 마음이라 할 프로세스 마인드가 있음을... (편집자 주).



에 이미와 내가 관계라는 주제로 큰 세미나에서 발표를 시작할 때
오리건 해안은 폭풍의 날씨였다. 다음은 내 발표의 서론이다.

오늘 이 해안에는 강한 바람이 불고 있습니다. 나는 나무들 사이로 지나가는 바람의 포효를 들을 수 있습니다. 쏟아지는 비와 우리 머리 위의 지붕을 때리는 강한 바람 때문에 나는 내 자신이 말하는 것도 잘 들을 수 없습니다. 아마도 대자연이 말하기를 원하는 것 같습니다. 왜 자연은 오늘 이렇게 거칠까요? 아니면 왜 내가 아주 조용히 있으면서 자연이 이렇게 거친 것이라는 것을 관찰하고 있는 것입니까? 나는 내가 목소리를 높일 필요가 없도록 자연이 더 조용해지기를 바랍니다. 음... 관계... 나는 저들을 사랑하지만, 저들은 때때로 나를 미치게 만듭니다.

바람은 관계의 주제에 있어서 나를 더 놀라게 합니다(바깥의 바람이 잔잔해진다). 관계란 무엇인가요? 만약 그것이 연인과의 관계라면 우리는 그것을 사랑의 과정이라고 부릅니다. 사업상 만남에서는 그것은 사업 관계입니다. 적과의 관계라면 그것은 전쟁입니다. 그러나 당신이 관계를 뭐라고 하든, 내용과 주제가 어떻게 변하든 간에 사람들을 함께하게 만드는 것 같은 본질 또는 꿈같은 프로세스 마인드 장은 항상 같은 상태를 유지하는 것처럼 보입니다.

일상적 실재 CR에서, 관계는 둘 또는 그 이상의 사람들에 관한 것입니다. 그것은 문제issue에 관한 것이며, 사실의 알아차림과 가시적인 신호에 관한 것이고 또한 그것은 당신이 만들지만 동일시하지 않는 꿈이며 꿈꾸기-신호에 관한 것입니다. 그러나 가장 깊은 본질 수준에서, 관계는 거의 비언어적인 경험이고 그 자체의 마음인 프로세스 마인드를 지닌 장입니다.

앞 장에서, 나는 사람이 그들의 가장 깊은 자아가 땅과 연결되어 있는 것과 같이 사람들에게 그들의 깊은 자아와 접촉하는 연결할 수 있는 방법들을 보여주며 주로 개인에게 집중해 왔다. 이 장에서는 관계와 관련해서 프로세스 마인드 또는 장에 집중하겠다.

선 스승의 프로세스 마인드

각각의 관계가 어떻게 그것만의 특별한 장을 가지고 있는지 이해하기 위해 예를 들어 보자. 에이미는 선 스승으로 린자이 선 교파의 주지인 케이도 후쿠시마에 대한 다음과 같은 이야기를 들려주었다. 그는 현재 일본 교토 토후쿠지 수도원에 있다. 이 이야기는 또한 그의 전기에서도 볼 수 있다.¹⁾

그는 수련 과정 중 두 스승을 모셨는데, 한 분은 매우 엄격하고 다른 한 분은 매우 온화했다. 어느 날 그가 엄격한 스승 곁에 있을 때, 그가 온화한 선 스승에 대해 말했다. 그 엄격한 스승은 “너는 온화한 그를 좋아하느냐?”라고 물었고, 그는 “그분은 저를 평온하게 만드는 분입니다.”라고 대답했다. 그리고 자신 앞의 엄격한 스승을 가리키면서, “당신은 나를 불안하게 만듭니다!”라고 덧붙였다. 그 순간 그와 그의 엄격한 선 스승은 둘 다 바닥에 거의 쓰러질 정도로 웃었다. 그들의 관계에서 그들 공동의 선 마음, 부처의 본성은 그들의 다양성을 인식하고 심지어 그것에 대해 농담하는 것을 허용하였다.

이 이야기에는 두 가지의 메시지가 있다. 첫째, 선 마음은 단 한 종

1) 이시와 C. 해리스(Ishwar C. Harris) 『토후쿠지의 웃는 부처: 선 스승 케이도 후쿠시마의 삶(The Laughing Buddha of Tofukuji: The Life of Zen Master Keido Fukushima)』, Bloomington, IN: World Wisdom, 2004.

류만이 있는 것이 아니다. 어떠한 선 또는 프로세스 마인드는 달콤하고 온화한 반면 다른 것들은 거칠고 엄격하다. 둘째, 당신의 프로세스 마인드에 접근하는 것은 당신이 당신 가까이 있는 사람들에게 공개적이고 정직하도록 허용한다. 많은 사람들이 예의를 지키며 존경하는 스승에게 엄격하다고 말하지 않는다. 그러나 당신의 프로세스 마인드와 함께, 당신은 그렇게 말할 수 있고 어떠한 행동도 할 수 있다. 왜냐하면 ‘무無’(즉, 장場)는 그것을 행동하는 것이기 때문이다. 이것이 내가 이 장에서 말하려는 요지다. 관계에서 즐기고 더 유동적이 되라. 당신 자신의 프로세스 마인드 그리고 관계의 프로세스 마인드를 찾으라.

관계의 장에 초점 맞추기

관계의 장은 또한 관계 문제를 치유하는 열쇠가 된다. 『자연치료사의 신체 The Shaman's Body』에서 나는 아프리카의 치유자인 초자연치료사들이 어떻게 커플과 작업하는지 기술하였다. 한 커플이 관계 문제로 그들에게 왔을 때 초자연치료사는 상황을 ‘느끼면서’, 그들이 무엇을 해야 할지 깨달을 때까지 기다리고, 그리고 나서 집으로 돌려보냈다. 나중에 초자연치료사가 그 커플을 부르면 관계는 항상 더 좋아져 있었다. 초자연치료사는 관계의 프로세스 마인드 장과 작업을 한 것이며, 따라서 비록 그것들이 관계에서는 매우 핵심적이기는 해도 관계의 부분들이나 개인들에게 초점을 맞출 필요가 없었다. 단지 관계의 장에서 그리고 그것의 존재와 가장 깊은 부분에서의 명상이면 충분했던 것이다.

나는 1960년대 말 함께 살고 있던 다섯 사람들의 관계 상황에 대한 상담을 기억한다. 그들의 관계는 일종의 집단-혼숙-관계였다. 그때

나는 상담을 막 시작했던 때였고 내가 무엇을 하고 있었는지 잘 알지 못했다. 나는 그들의 상호 간 대화를 촉진시킬 수 없었다. 엉망이었다! 그들은 서로에게 소리쳐서 나는 문제를 확인할 수 없었다. 결국, 그들 중 하나가 그들의 ‘상황’에서 유일하게 좋은 것이 매우 크고 부드러운 침대소파(침대와 소파 겸용 가구)였다고 말했다. 그러자 침묵이 흘렀고 그 순간 나는 그들이 무엇을 말하고 있었는지 깨달았다. 그들이 진정 함께했던 유일한 것은 그들의 혼숙 경험이었던 것이다. 드디어 나는 처음으로 성공적인 중재를 할 수 있었다. 나의 작은 격려로 그들은 모두 그 침대소파의 본성에 대해서 말하기 시작했다. 잠시 후 그들은 더 ‘유연해지고’ 더 행복하게 되었다. 우리는 상상할 수 있는 모든 세부사항에 관해 침대소파에 대해 이야기를 나누었다.

그때 나는 모든 사람이 왜 갑자기 더 행복해졌는지 이해할 수 없었으나 그러나 이제는 알 수 있다. 그들의 침대소파는 그들 관계에서의 프로세스 마인드를 상징했다. 강인해야 한다는 것은 그들의 일상적이며 일차적인 집단 프로세스였으며, 침대소파는 그들에게 일시적으로나마 휴식을 주었다. 만약 그들이 오늘 나와 상담했다면, 나는 그들이 서로에게 이야기할 때 침대소파(또는 그것의 땅에 기반한 연합)를 생각하고 느껴 보라고 제안했을 것이다.

관계의 심오한 민주주의

민주주의는 모든 사람이 평등하고 동등한 권리를 가져야 한다고 말한다. 나는 『무예가로서의 지도자Leader as Martial Artist』에서 심오한 민주주의는 의식의 모든 수준이 동등한 가치를 가지며 또한 동등한 권리를 가져야만 한다고 정의함으로써 민주주의의 개념을 확장하였다.

눈을 감고 긴장을 풀라. 눈이 저절로 떠졌을 때 주변을 둘러보고
무의식적 마음이 선택한 한 물체를 바라본다.
그리고 그 물체 자체가 된다는 것을 상상하라. 당신은 바라보고 있는 물체가
어떻게든 당신의 한 부분이라는 것을 느낄 수 있는가?

나는 특별히 의식의 세 수준, 즉 일상적 실재 CR, 꿈 영역 그리고 본질적 수준에 대해서 말하고자 한다. 일상적 실재 CR에서, 관계는 관련된 둘 또는 그 이상의 사람, 그들의 말과 문제에 대한 것이다. 관계의 꿈 영역 측면에서—사람들 사이의 자주 과소평가된 주관적 연결에서—당신은 그들의 신체 신호와 그들의 꿈을 발견한다. 관계의 본질적 수준에는 프로세스 마인드 장이 있다. 그 장은 관계의 진정한 고향이며, 그것은 ‘부처의 본성’, 즉 각 개인의 공통 근거다.

당신은 그 장을 어떻게 알아내는가? 당신은 함께하는 사람들을 듣고 느끼고 보면서 인식한다. 예를 들면, 만약 당신이 해변에서 달리기를 하는데 앞서서 바다를 바라보는 커플과 마주친다면, 그 순간은 그들이 함께하는 바다다. 이것을 안다는 것은 당신에게 그들을 알지도 못하지만 그들에게 말을 걸 수 있도록 한다. 만일 당신이 그들 관계의 공통 근거인 것처럼 바다에 관해 말함으로써 그들의 주의를 부드럽게 끈다면 또한 그들은 아마도 바다에 관해 이야기를 할 것이다. 사람들 사이의 장에 관해 이야기하여라. 그렇게 할 때, 그들은 침해당했다고 느끼지 않고 함께할 것이다.

관계의 프로세스 마인드 장은 단지 공유하는 사건일 뿐만 아니라 관계 내부와 관계 주위에서 살고 있는 존재다. 보기에 따라서 관계는 그 자체를 보여 주는 비非국소적 장이다. 그것은 관계 상황을 다루는 미묘한 힘과 메타스킬^{metaskill}을 가지고 있다. 이는 사람들 사이의 의사소통이 장과 신호로 이루어져 있기 때문이다.

[그림 1]에서 수평의 화살표는 우리가 보내고 우리가 상대방으로부터 돌려받은 신호를 나타낸다. 당신은 비디오카메라를 사용하여 이러한 신호, 음성, 몸짓의 물리적 근원을 확인할 수 있다. 예를 들어, 어떤 사람은 “나는 이렇게 말했어요.”

라고 말하면 다른 사람은 “아닙니다. 당신은 다르게 말했어요.”라고 응답할 수도 있다. 이 수준에서 그 교환을 한 사람이 다른 사람에 대한 반응을 준다는 점에서 국소적이고 신체-지향적이며 인과적이다. 그러나 사람들 사이에서 발

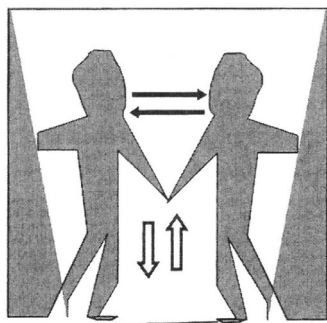


그림 1. 인과적이며 얽혀진 관계 신호와 장

생하는 것들의 대부분은 비디오카메라를 이용하여 볼 수 없는 것이고, 인과적이지도 않다. 나는 이러한 꿈같은 의사소통을 그것의 양자이론과의 유사성 때문에 ‘얽힘’이라고 부른다. 그들은 비국소적이며 어떠한 가시적인 국소적 신체 신호 없이 같은 순간에 여러 장소에서 나타나고 있다. 그림에서 이러한 비국소적인 얽힘 신호들은 두 사람 사이에서 위, 아래로 움직이는 수직의 화살표로 표시되었다.

원격작용 : 관계에서의 얽힘

우리 인간(그리고 아마도 우주의 다른 모든 존재)들은 주어진 국소성—즉, 우리의 신체를 통한—그리고 비국소적으로 얽힘을 통하여 연결된다. 물리학에서, ‘얽힘’은 동일한 근원에서 발생하거나 동일한 양자 시스템의 부분들인 입자 또는 분자들이 어떠한 가시적인 신호 교환 없이 서로를 연결하는 방법을 말한다. 어떻게? 어느 누구도 이러한 질

문에 대해 최종적인 해답을 가지고 있지 못하다. 과학자들은 단지 물리학으로부터의 문구를 이용해 ‘원격작용(action at a distance(서로 떨어져 있는 두 물체가 중간 매질을 통하지 않고 순간적으로 힘을 주고받는 현상))’이라고 말한다.

심리학자로서, 나는 사람을 심리학적 시스템—관계 또는 감정의 연결—과 양자 물체와 같이 행동하는 그러한 시스템에서의 부분들로 보기 위해 얽힘의 개념을 사용한다. 만약 우리가 다른 사람들과 연결되었다고 느낀다면, 우리의 경험과 신호의 일부는 우리가 서로 얼마나 멀리 떨어져 있는가는 상관없이 연결되어 있다. 원칙적으로 양자 세계에서 양자 시스템의 부분들은 비록 그들이 서로 우주의 반대편 끝에 있다 하더라도 연결된 채로 남아 있는 것이다.²⁾

사람들 사이의 비국소적 연결에 대해서 확실한 일화逸話적인 증거들이 많이 있다. 오늘날 많은 사람들은 누군가를 생각하고 있을 때 갑자기 그 사람으로부터 전화나 이메일로 연락을 받은 경험을 가지고 있다. 그러나 여기에서 나는 주로 얽힘의 실용적인 측면에 집중할 것이다. 예를 들어, 몇몇의 신호들은 반작용이 있으며 인과적이다. 반면에 다른 신호들은 마치 두 사람 사이의 장으로부터 나타나는 표현인 것처럼 ‘얽힌’ 것처럼 보인다. 하나의 가능한 결과는 누가 무엇을 먼저 또는 나중에 했는지에 관한 모호함이다. 각각의 파트 들은 “당신이 그렇게 했기 때문에 나도 이렇게 했다.”라고 느낄지도 모른다. 그러나 막상

2) 양자 얽힘은 둘 또는 그 이상의 물체의 양자 특성이 비록 각각의 물체가 시간과 공간에서 멀리 떨어져 있더라도 서로의 관계에 대해 설명되어야 할 때 발생한다. 하나의 상태는 항상 다른 것의 상태에 연결되어 있다. 예를 들어, 양자 역학은 입자의 회전이 그 회전을 측정하기 위한 어떠한 물리적 간섭이 있을 때까지는 불확실하다. 그 순간의 회전은 아래 방향일 것과 마찬가지로 똑같이 위 방향일 수 있다. 그러나 한 입자의 회전이 측정되면, 두 번째 입자의 회전도 알게 된다.

그렇게 구별하려고 할 때 그들은 누가 무엇을 먼저 했는지 구별하기가 불가능하다는 것을 알게 된다.

엷힘은 또한 물체와도 발생한다. 우리는 마치 물체가 우리로 하여금 그 물체를 관찰하게 만드는 것처럼 종종 “이런 저런 것이 내 주의를 끌었다.”라고 말한다. 이전 저서에서 나는 이러한 경험을 ‘양자신호 교환’이라고 설명하였다. 우리가 당신과 관찰자와 관찰대상을 엷어매면서 당신의 주의를 자발적으로 끄는, 물체를 포함하는 ‘공유된 장’의 존재를 고려할 때 이 단어는 은유를 가능성으로 바꾼다. 비록 우리가 어떤 물체를 관찰했다고 생각하더라도, 아마도 그 물체는 정말로 우리의 주의를 ‘끌었을 것이고’, 장 그 자체는 관찰자와 관찰대상의 개념에서 자체를 보여 주고 있는 것이다.

내가 설명하려는 의미를 이해하려면, 다음의 내면작업 실습을 해 보라. 준비가 되었다면 눈을 감고 긴장을 풀라. 그리고 당신의 눈이 저절로 다시 떠지도록 하고, 그때 눈을 반쯤 뜨고 당신이 지금 있는 공간 주위를 둘러보라. 무엇인가가 당신의 주의를 끌도록 하라. 만일 당신이 어느 것인지를 모르겠다면 당신의 무의식적 마음이 선택하도록 하라. 그 물체를 바라보고, 그 자체가 된다는 것을 상상하라. 당신은 바라보고 있는 물체가 어떻게든 당신의 한 부분이라는 것을 느낄 수 있는가? 당신은 당신의 주의를 끈 물체와 무엇을 공유하는가? 이렇게 공유한 물체는 당신 안에서 또한 당신 주위 전체에서, 적어도 당신과 당신의 주의를 끌었던 물체 사이에서 어떠한 의미인가? 이러한 공유한 특성은 마치 당신이 앞에서의 실습으로부터 알았던 것처럼 어떤 방법으로 당신 자신의 프로세스 마인드의 측면이 되는가?

사람과 사물 사이에서든 또는 사람들 사이에서든 일상의 관점에서 관계는 사람에 의해 만들어진다. 그러나 본질적 수준의 관점에서 보면

관계는 둘 또는 그 이상의 사람들 또는 사람과 물체의 다양성을 통해 발생하는 특정한 국소성 없이 공유하는 ‘무엇인가’에 대한 반응으로 나타난다. 관계를 바라보기 위한 이러한 방법은 실제적인 통찰을 줄 수 있다. 예를 들어, 친구, 커플, 가족 혹은 당신이 포함되어 있는 큰 집단을 스스로를 나타내려고 하거나 스스로를 알아차리려고 하는 장으로 보려고 하는 실험을 해 보자. 당신은 자신이 친구들이나 집단원들을 배신할 가능성이 별로 없다는 것을 발견할 것이다. 만약 당신이 집단의 지도자라면 이것은 결정적인 생각이다. ‘이것은 집단의 좋거나 나쁜 부분이다.’라고 생각하는 대신 알아차림에 도달하려고 노력하는 참가자들 사이의 장이라는 것을 생각하라.

관계와 존재의 근거

사람들 사이의 관계에 대해 작업하기 위해서는 사람들이 함께 공유하는 것으로부터 시작하고 문제에 관해 이야기하는 동안 그것을 기억하라. 그들로 하여금 관계의 특정 장에 관한 그들 각각의 경험을 이야기할 수 있는 시간을 제공하라. 당신 자신의 관계를 예로 들고, 각각의 관계와 연관되어 있는 선호하는 공간에 대하여 이야기하도록 하라. 당신 자신과 친구, 또는 पार्ट 에게 “당신은 우리 관계 중에 어느 부분을 가장 좋아하는가?”라고 물어보라. 모든 사람은 좋아하는 관계의 장소를 가지고 있다. 그 장소와 그것의 장을 알도록 하라. 아마도 이것이 신비주의자들이 ‘존재의 근거(ground of being)’에 연결한다고 말할 때를 의미하는 것이다.

예를 들어, 독일-미국 기독교 신학자 폴 틸리히(Paul Tillich)는 그리스도가 “그녀이든지 그이든지 누구이든지 간에 더 이상 존재의 근거에서

소외된 사람은 아니다.”라고 말했다. 그리스도에 대한 그의 시각은 이러한 최고의 원리로부터 더 이상 소외되지 않는 당신의 부분이라는 것이다. 이러한 의미에서 프로세스 마인드는 당신 안에서 또는 관계에서 ‘근거’다. 13세기 페르시아의 시인, 이슬람교 율법가 그리고 신학자였던 루미Rumi는 관계의 프로세스 마인드가 최선이라고 묘사했다.³⁾

옳은 행동과 잘못된 행동의 개념 너머에, 장이 있다.

나는 그곳에서 당신을 만날 것이다.

그 잔디에 영혼이 머물 때,

세상은 너무 채워져서 언어, 개념에 관해 말할 수 없고,

심지어 ‘서로’라는 문구조차도 의미가 없다.

여기에서 프로세스 마인드는 말 그대로 ‘영혼이 머무는’ 곳인 ‘장’으로서 묘사되었다. 루미가 말한 것과 같이 여기에서 ‘서로’라는 용어는 아무런 의미가 없다.(끝) 

- 이 글은 『프로세스 마인드: 신의 마음에 연결하기 위한 심리치료 안내서』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **아널드 민델** 박사Dr. Arnold Mindell | 1940년에 미국 뉴욕 주에서 태어난 현존하는 세계적인 석학으로 MIT에서 물리학을 전공하였고, 심리학과 물리학을 통합하기 위하여 스위스의 취리히 융 연구소에서 전문가 자격 과정을 이수하였으며, 미국 유니온 대학원에서 동시성에 대한 연구로 박사 학위를 받았다. 이후 과정지향 심리학Process-Oriented Psychology을 창시하였는데, 과정지향 심리학은 현재 프로세스 워크Process Work로 개칭되어, 미국 오리건 주 포틀랜드의 프로세스 워크 연구소 Process Work Institute를 중심으로 세계 각국의 연구소 및 관련 기관들과 더불어 임상과 연구가 활발히 진행되고 있다. 특히 포틀랜드의 프로세스 워크 연구소에서는 각종 프로그램과 함께 학위 과정 프로그램도 운영하고 있다.

3) 몰리 샬런스Molly Salans의 『위기의 어린이들에게 하는 이야기』Storytelling with Children in Crisis』London: Jessica Kingsley, 2004, 223로부터 루미Rumi를 인용하였다. 이 인용은 인터넷 여러 곳에서도 볼 수 있다.

민델 박사는 임상에서 주로 애칭인 ‘아니Army’로 불리고 있으며, 꿈과 신체를 통합하는 드림보디 Dreambody 작업뿐만 아니라, 심리학과 양자물리학 그리고 초자연치료와 영성적 작업을 통합하는 연구와 임상을 발전시키고 있다. 임상 작업에서는 개인 작업뿐만 아니라, 소집단 그리고 대집단 작업을 비롯하여 세계의 갈등을 중재하는 월드 워크World work와 지구를 살리기 위한 플래닛 워크Planet work 등을 주도하고 있다.

역자 | **양명숙** | 독일 하인리히-하이네 뒤셀도르프 대학교Heinrich-Heine Duesseldorf University 철학 박사Dr. Phil.(심리학 전공)

청소년상담사, 정신보건상담사 1급

한국상담학회 초월영성상담 수련감독급 전문상담사

한국상담학회 아동·청소년 상담 수련감독급 전문상담사

한국상담학회 부부·가족 상담 수련감독급 전문상담사

한국상담학회 집단상담 수련감독급 전문상담사

현 한남대학교 일반대학원 상담학과 교수

현 한남대학교 특수대학원 상담심리학과 교수

현 한남대학교 사회과학대학 아동복지학과 교수

현 한남대학교 학생상담센터 소장

역자 | **이규환** | 미국 뉴욕 주립 대학교State University of New York at Stony Brook 이학 박사Ph. D. (화학 전공)

미국 플로리다 대학교University of Florida 연구원

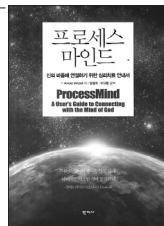
한국과학기술연구원KIST 선임연구원

한남대학교 나노생명과학대학 전 학장

현 한남대학교 나노생명과학대학 화학과 교수

프로세스 마인드

신의 마음에 연결하기 위한 심리치료 안내서



Arnold Mindell 지음 | 양명숙 · 이규환 옮김 | 출판사 학지사 | 정가 18,000원

“나는 신神의 생각을 알고 싶다. 나머지는 사소한 것에 불과하다.”

— 알버트 아인슈타인 Albert Einstein —

이 책은 아인슈타인의 유명한 소망인 “나는 신神의 생각을 알고 싶다. 나머지는 사소한 것에 불과하다.”라는 것에 대한 나의 응답이다. 아마도 그 어느 인간도 진정으로 ‘신의 생각’ 즉, 신의 마음을 알 수 없을 것이다. 따라서 우리의 임무는 끊임없이 “신의 마음은 무엇인가?”라고 묻는 것이다. 이러한 질문은 이 책의 모든 문장에 내재해 있다.

모든 삶의 과정 이면에 어떠한 방법으로든 존재하는 이러한 마음을 프로세스 마인드 process mind라고 부른다. 이 프로세스 마인드는 명백하고, 지적知的이며, 조직하는 ‘힘의 장場’으로서, 우리의 개인 과정과 집단 과정 이면에 존재하며, 심오한 양자 패턴처럼 우주의 과정 이면에도 존재한다.

이 책에서는 프로세스 마인드의 많은 양상들을 탐구할 뿐만 아니라, 그것이 어떻게 증상의 고통을 완화하고 관계를 촉진하며 그리고 광범위하고 전반적인 일상적인 상황에서 구조적인 문제들을 재구성하는 것을 도울 수 있는지 보여 준다.