

문제에서 변영으로, 이익의 유지 및 확대

- 오랫동안 임상 작업에서 강조해온 '유지를 위한 프로그래밍'을 과정기반 접근에 기초하면 더 많은 것을 말할 수 있음
 - 성공적인 유지 접근의 5가지 측면
1. **즉각적 결과보다 과정에 초점 두기**
 - 단순히 '변화가 일어나는가'가 아닌, 변화가 일어나는 '방식'이 중요
 - 도움이 되지 않는 '변화 과정'은 단기적으로 긍정적 결과를 낳기도 하는데, 이는 부정적 과정을 강화할 수 있으며, 장기간에 걸쳐 피해를 볼 수 있음
 - 내담자와 치료자는 오히려 결과에만 쉽게 속을 수 있는데, 결과의 세계에서 상황이 나아지기 전에 표면적으로 더 나빠질 필요도 있다는 것을 기억해야 함
 - 과정 자체를 근접 결과로 유지할 수 있다면, 내담자는 전반적인 진보 패턴으로 들어가는 '설정단계'를 밟을 수 있음 ex. 장기간에 걸쳐 성공적인 말하기를 가능하게 하는 건강한 기술들을 습득하는 과정(이 과정에서 단기적으로 고통을 수반할 수 있으나, 이후에 도움됨)
 - 변화 과정에 초점을 맞추는 것은 '임상가에게 즉각적인 피드백이 제공된다는 점에서' 치료자에게도 도움이 됨 (이 관점에서는 '치료 동맹'도 덜 적절)
 - 증상중심치료보다는 내담자가 지향하는 장기적인 삶의 목표를 초점으로 치료가 진행되어야 함
 2. **건강한 변화 과정을 지원하는 자기 유지 고리 구축하기**
 - 자기 유지 고리가 구축되었다는 것은 '진화행위'가 이루어졌다는 근거
 - 즉, 맥락적으로 적절한 변이와 선택적 보유를 올바른 변화 과정에 맞추어 주는 목적 있는 활동이 이루어졌다는 것.
 3. **변화의 핵심 과정을 실천하고 반복하기**
 - 과정 중심의 숙제와 의도적인 실천을 개입으로 구축하는 것이 과정기반치료의 핵심 양상

4. 이러한 건강한 과정을 더 큰 행위 패턴으로 통합하기
 - 과거행위는 미래 행위에 대한 최상의 예측인자
 - 가장 좋은 방법은 어떤 일을 행하는 새로운 방식을 기존의 긍정적인 습관과 연결하는 것

5. 문제 영역의 재출현을 긍정 변화 과정에 대한 단서로 확립하기
 - 동적 체계에서의 변화에 관한 가장 믿을만한 징표는 '명멸 현상'
(즉, 네트워크 내의 관계가 잠시 이동했다가 다시 이전 상태로 돌아가는 짧은 기간)
 - 임상가는 직감적으로 이를 알 수 있으나, 내담자 또한 이러한 징후를 알아차리도록 가르칠 수 있음
 - 이러한 징후를 변화과정에 대한 격렬한 재강조의 기회로 통합하여, 그 이면에 있는 부적응적인 인지 패턴을 적응적인 패턴으로 변화시킬 수 있도록 도와야 함