



제4장 보원의 다세대 가족치료

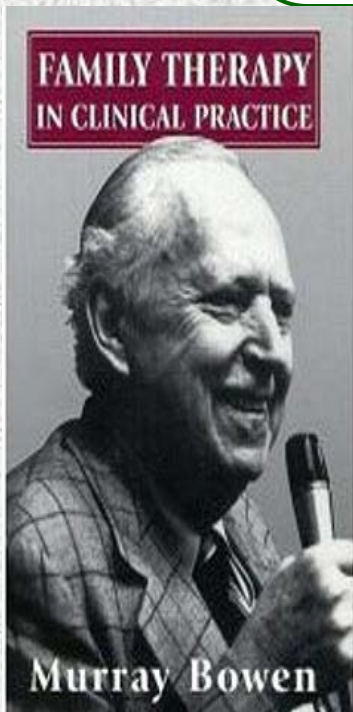




생각해보기

역기능적인 부모가 자신의 원초적인 고통을
자녀에게 재연하고 있는 것이다.

- 존 브래드쇼(John Bradshaw)



보웬(M.Bowen)

: 한 개인이 원가족과 정서적으로 어떻게
연결되었으며, 삶의 방식에 어떤 영향을
주는지를 이해하려고 함.



1. 다세대 가족치료의 이론의 배경

보웬의 가족환경

보웬(Bowen, 1913~1990)은 3남 2녀의 부유한 장남으로 태어남.

여동생은 다른 가족과 다르게 대학진학도 하지 못하고

사회적응도 잘 하지 못하여 원인을 알아 본 결과

부모와 삼촌, 남동생과 여동생부부가 삼각관계를 이루고

서로 속박하고 있음을 알 수 있었음

이와 같이 부모의 낮은 자아분화 수준은 가족의 정서체계에

강한 긴장을 초래하고 있었음

여동생은 이러한 정서체계에 가장 많이 휘말려 결국 정서적, 신체적 문제를

초래했다고 자신의 가족을 분석 함.



1. 다세대 역동 가족치료의 이론의 배경

다세대 가족치료의 선구자인 보웬은 정신의학을 전공하면서 정신분열증에 관심을 가졌는데 메닝커 클리닉에서 수련을 받던 시절부터 정신분열증 환자와 어머니의 공생적 관계로 임상적 관심을 가지다 모자공생이라는 가설을 세웠다.

모자공생(mother-child symbiosis)은 어머니와 자녀가 서로에 대한 정서적 개입이 너무 심한 나머지 별개의 두 사람이 아닌, 하나의 존재 또는 하나의 자아로 간주될 정도의 심한 정서애착을 갖고 있는 공생상태

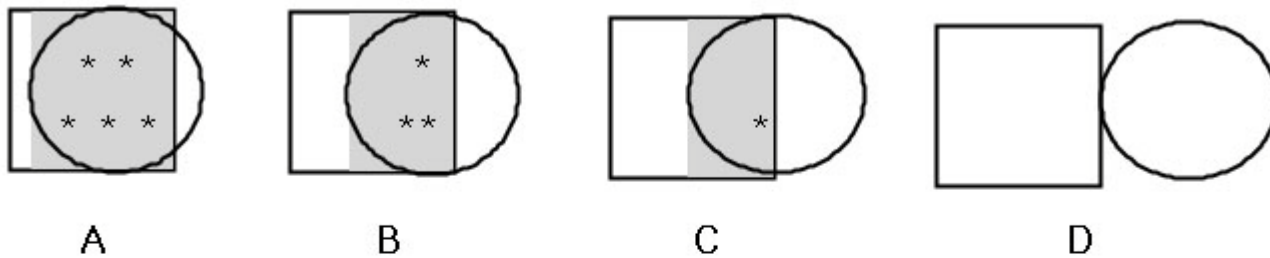


보웬의 다세대 역동 가족치료가 탄생



2. 보웬의 주요 개념

- 보웬 개념의 중심에는 우리의 삶에 **만성불안**이 항상 존재한다는 가정이 깔려있다고 보았고, 정서과정이 강해질수록 가족원은 서로 의존성이 높아지며 정서적 반응성이 높아진다고 주장
- "미분화된 가족 자아군(undifferentiated family ego mass)"로부터 벗어나도록 하는 것에 Bowen의 이론체계 목표



* 만성불만의 크기를 의미함

두 사람 간의 관계의 융합 정도와 만성불안

A는 강한 융합성을 보이는 미분화 상태이다. 두 사람 간의 정서적 상호의존이 너무 높아 매우 높은 수준의 만성불안을 만들어 낼 수 있다.

관계B와 관계C는 점진적인 분화상태를 보여주고 있다.

관계 D는 이론적 수준에서의 완전한 분화로 만성불안을 발생시키지 않는다.

2. 보웬의 주요 개념



1) 자기분화와 융합



매우 추운 어느 날 밤 고슴도치들은 추위를 피하려고 떼를 지어 몰려들었다. 그러나 추위를 피하기 위해 가까이 붙을 수록 서로 뾰족한 가시에 찔려 고통스러웠다. 그러나 멀리 떨어지면 견디기 힘든 추위가 엄습했다. 고슴도치들은 붙었다 떨어지기를 여러 번 반복한 끝에 마침내 너무 아프게 찔리지 않으면서 편안하게 추위를 견딜 수 있는 적당한 거리를 알게 되었다. 이런 거리를 '품위'나 '좋은 매너'라고 부르게 되었다.

< Kerr & Bowen >



자기분화(differentiation of self)

- 보웬의 다세대 가족상담의 핵심개념
- 치료 목표이자 성장 목표
- 정신내적 수준과 대인 관계적 수준이 있음
- 정신내적 수준의 분화는 지적 기능이 정서적 기능에서 얼마나 분화되었는가를 의미
- 대인 관계적 수준의 분화는 다른 사람과 구별되는 확고한 자아발달과 일관된 신념에 의해 자주적이고 독립적인 행동의 척도
- 즉, 자아분화는 사고로부터 감정을 분리할 수 있고, 타인과 구별되는 확신과 신념, 자주성을 지닌 정도를 의미

❖ 융합 (Fusion)이란?

: 타인의 말에 휘둘리거나, 감정적인 휘말림에 곤란해지거나, 스트레스에 압도되면 아무것도 못할 가능성을 보여주는 말



1) 자기분화와 융합

기본분화

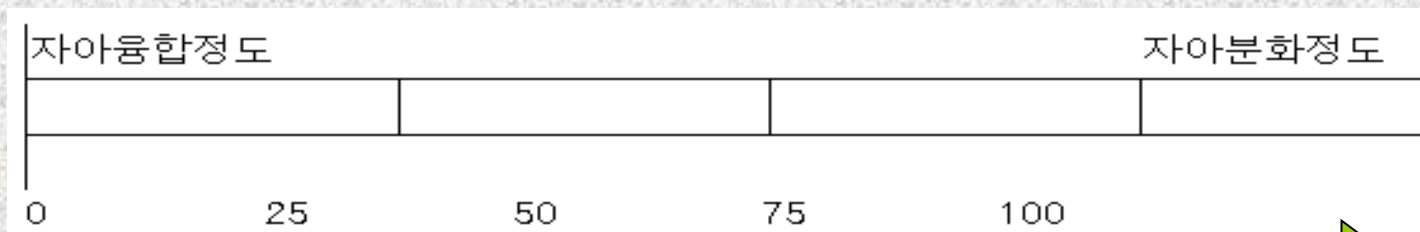
어린 시절에 형성된 자아가 어느 수준까지 분화되면 그 분화된 수준은 환경에 영향을 잘 받지 않고 일관성 있게 자신의 삶을 이끌어감

기능분화

- 기본분화가 덜 되어도 주어진 상황에서 하고자 하는 일을 수행할 수 있는 능력
- 환경을 영향을 많이 받음. 그러나 기본적인 분화 상태는 항상 그대로임



1) 자기분화와 융합



자아분화도가 낮은 사람은 경직되고 심리적으로 다른 사람에게 의존을 많이 하는 사람으로 감정과 이성이 혼합되어 있어 다른 사람들과의 분리가 힘들며 조그만 스트레스에도 역기능적

자아분화도가 높은 사람은 감정적으로 얽히지 않는 사람, 융통성과 적응력이 삶의 목표가 있고, 자신의 삶에 책임을 지고, 이성적이고, 객관적이며, 생각과 감정이 분리된 사람



1) 자기분화와 융합

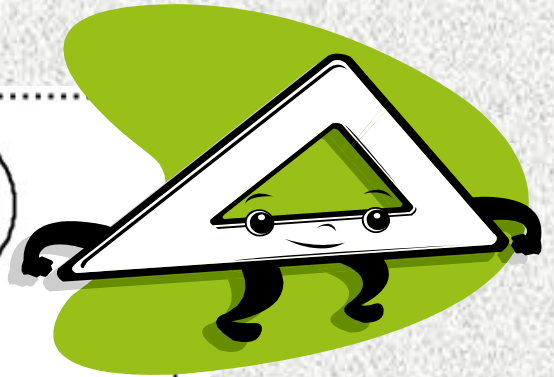
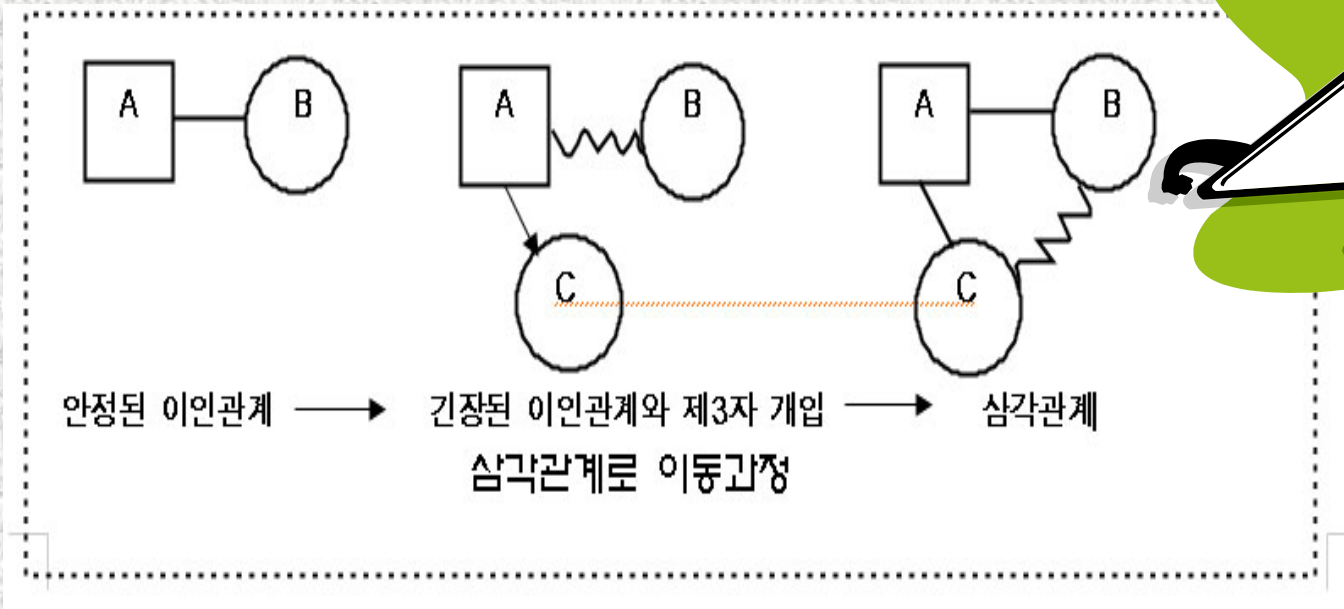
보웬의 자아분화척도 검사



2. 보웬의 주요 개념



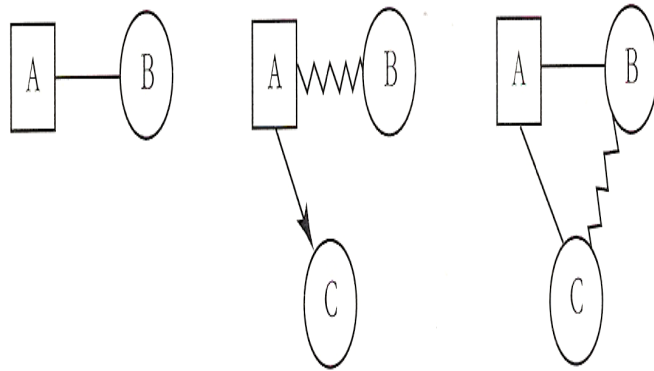
2) 삼각관계





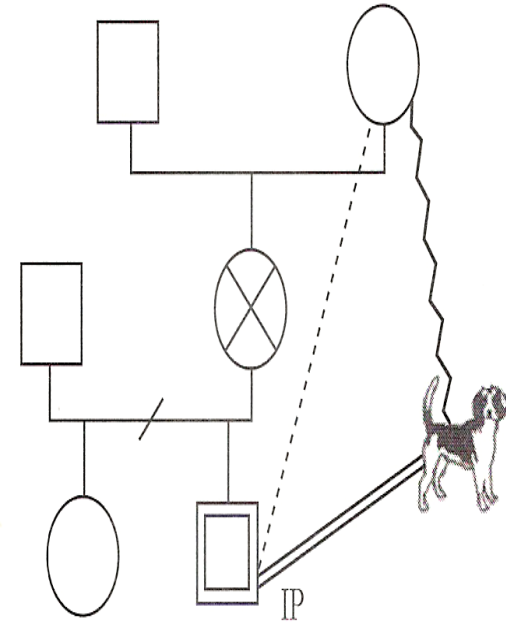
2) 삼각관계

안정된 이인관계 → 긴장된 이인관계와 제3자 개입 → 삼각관계



[그림 4-3] 삼각관계로의 이동과정

출처: Kerr & Bowen, 1988, 전영주 외 역, 2005, p. 171.



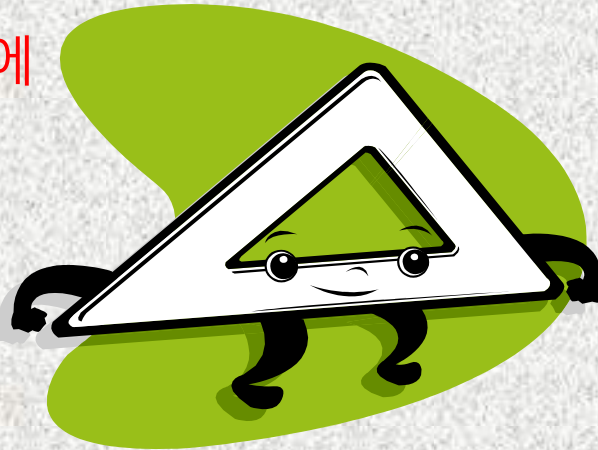
[그림 4-4] 강아지와 삼각관계

2. 보웬의 주요 개념



2) 삼각관계(triangles)

삼각관계의 형성은 불안정한 이인관계에서 제삼자의 개입이 삼각관계를 통해 두 사람 사이의 불안을 감소시키는 역할



삼각관계 : 가장 작은 안정적 관계체계

가족원의 자아분화 수준이 낮을수록 정서적 안정을 유지하기 위해 삼각관계에 의존, 활발

치료방법:

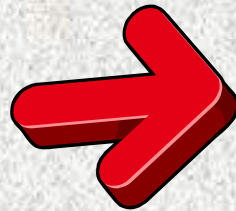
- 한 사람이 다른 사람의 편에 서서 대응하지 않도록 하는 것
- 삼각관계의 주기를 깨거나 두 사람이 감정적으로 반응하는 동안 두 사람이 자신의 반응을 점검할 수 있는 자기에 게로 초점을 맞추는 것

2. 보웬의 주요 개념



3) 핵가족의 정서체계

가족들이 감정적으로 강한 결속력과
연결 정도를 나타내는 것



자신들의
원가족에서부터
형성된 것을 반복

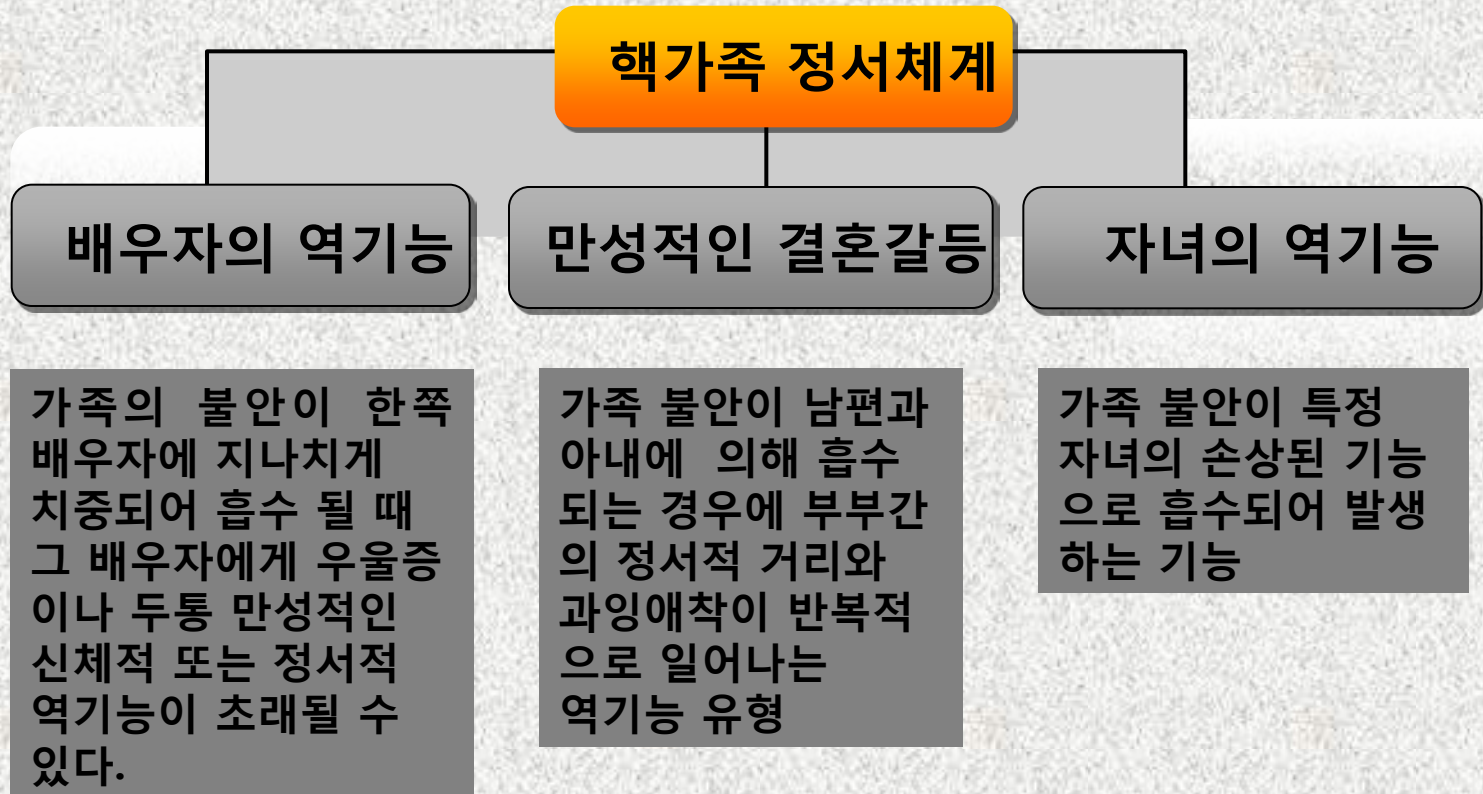
핵가족에서 형성되는 정서적이
고 감정적인 유대감

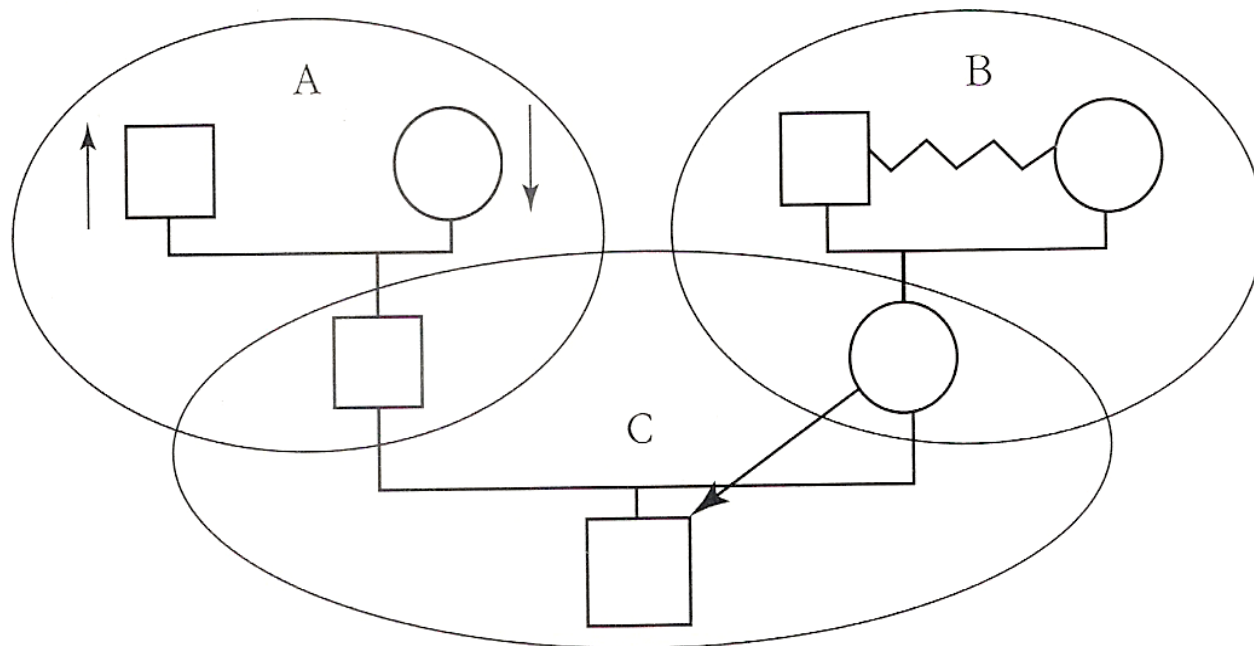
2. 보웬의 주요 개념



3) 핵가족정서체계

사람들이 무의식적으로 자신과 비슷한 수준의 분화 상대를 배우자로 선택
핵가족의 정서적 분위기는 부모의 분화수준에 의해 결정





[그림 4-5] 확대가족의 정서기능 양상

출처: Kerr & Bowen, 1988, 전영주 외 역, 2005, p. 377.

2. 보웬의 주요 개념



4) 가족투사과정

가정에서 심한 스트레스나 위기의 상황, 갈등과 싸움의 관계에서 바람직스럽게 해결하지 못하고 부모의 문제나 갈등을 자녀에게 전가시키는 것



부모가 자신의 미분화를 전달함으로써

세대를 걸쳐 진행



4) 가족투사과정

가족투사과정 : 미성숙한 부모는 가족체계나 부부체계를 안정시키기 위해 무의식적으로 자녀 중 가장 취약한 자녀를 투사 대상으로 선택

부모의 미숙함이 많이 노출되는 자녀일수록 다른 자녀보다 융합의 정도가 높고 가족 내 정서적 스트레스에 더 취약하며, 결과적으로 다른 형제에 비해 이성보다 감정에 의해 지배되는 삶을 살기 쉽다.

가족의 융합이 클수록 투사과정 많이 의존하게 되고, 자녀의 정서적 손상도 커질 수 있다.

가족투사과정의 강도는 부모의 미숙함과 가족이 겪는 스트레스와 불안의 정도에 의해 결정

2. 보웬의 주요 개념



5) 정서적 단절(emotional cut-off)

- 세대 간에 자신의 부모와 감정적인 관계를 단절하는 것
- 보웬에 의하면 부모와의 정서적 단절의 의도는 가족의 중요성을 부정하는 것과 독립하고자 하는 강한 표현

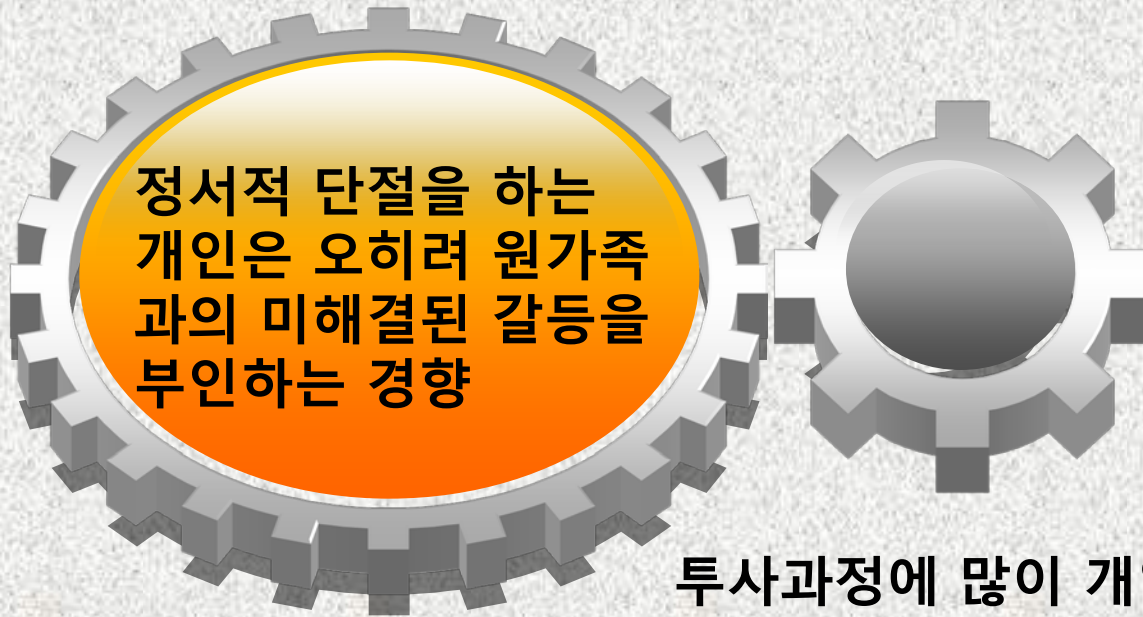


이것은 세대 간의 잠재된 융해의 문제를 반영하는 것

☞ 세대 간의 정서적 융합이 ↑ 정서적 단절의 가능성 또한 ↑



5) 정서적 단절



정서적 단절을 하는
개인은 오히려 원가족
과의 미해결된 갈등을
부인하는 경향

정서적 단절은 서로 정
서적 의존성과 불안이
높은 가족에서 빈번히
발생. 높은 융합과 불
안은 강한 가족결속력
을 요구하나 이것이 견
딜 수 없는 상태에 도
달하면 단절이 발생함.

투사과정에 많이 개입된 자녀에게 주로
일어나는 현상으로, 원가족을 접촉함으로
써 생기는 **불안을 줄이기 위해** 부모의 집
에서 먼 지역으로 이주하거나 부모의 말
을 하지 않는 등의 부모와의 접촉을 끊는
행위. 정서적 단절을 피할 수 있는 방법은
원가족과 접촉하고 분화를 촉진함으로써
원가족의 미해결된 애착을 해소하는 것



6) 다세대 전수과정

- 다세대를 통해 가족의 정서과정이 전수되는 것을 설명
- 핵가족 안에서 개인뿐 아니라, 여러 세대에 걸친 핵가족을 포함하는 정서적 장애를 의미

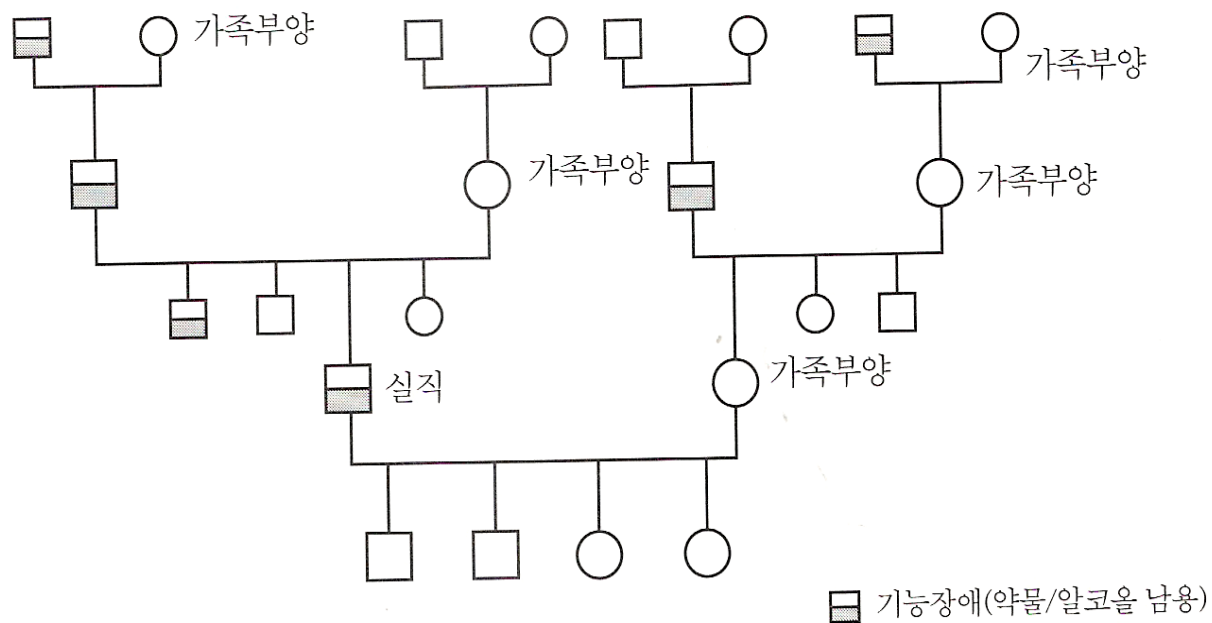
정신분열증을 비롯한 여러 가지 개인과 핵가족의 적응력 손상은 다세대 전수과정의 결과로 발생

한 가족 안에서 특정 임상증상이 빈번히 발생하는 것은 유전적 요인 때문만이 아니라 취약성을 결정짓는 정서과정 때문

다세대 전수과정을 파악하기 위해서는 확대가족에 대한 자료를 수집해야 하며, 이 과정 자체가 분화를 촉진하는 수단이 됨



5) 다세대 전수과정



[그림 4-6] 기능수준의 균형과 역할유형의 반복

출처: McGoldrick, Gerson, & Shellenberger, 1999, 이영분 외 역, 2005, p. 153.

2. 보웬의 주요 개념



7) 형제자매 위치

토만(W.Toman)은 가족에서 장녀냐 막내냐의 위치에 따라 성격형성이 독특하게 다르다는 것을 발견



가족 안에서 똑같은 자녀라도 출생순서에 따라 가족들과 가족들과 감정적 교류가 다른 방식으로 작용하기 때문

보웬은 자녀들의 위치와 자아분화 수준을 연관시킴



출생순위 또는 형제자매 위치가 정서체계 안에서 특정한 역할과 기능을 한다고 봄

배우자 상호작용 역시 그들의 원가족에서의 형제 위치와 관련이 있다고 봄

형제자매 위치가 반드시 출생순위와 일치하는 개념 아니다.

실제 출생순위보다 가족 내의 기능적 위치를 살펴보아야 함

2. 보웬의 주요 개념



8) 사회적 정서 과정

환경이 가족에게 영향을 미치는 것처럼, 사회내의 정서적 과정은 가족 내의 정서적 과정에 영향을 미친다는 개념이다.



불안 → 지적으로
행동 X

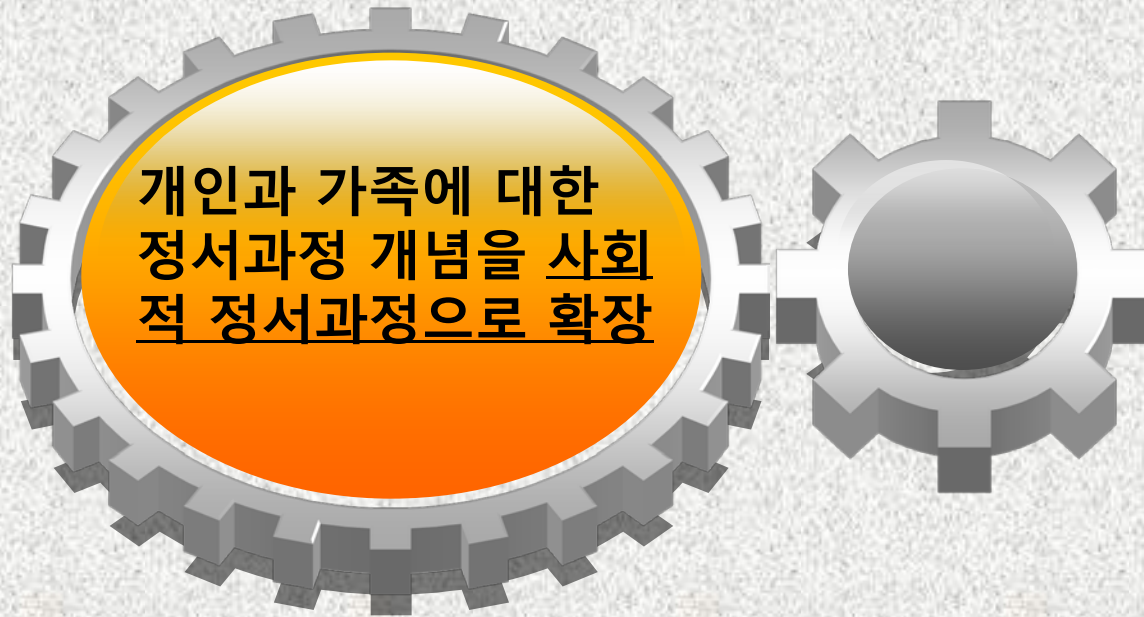
그 결과

증상이 형성되며 가족의 기능에 퇴행이 일어남

그러므로 사회적 퇴행은 불안에 의해 사회적 문제해결능력을 위태롭게 하는 정서적 과정



8) 사회적 정서과정



집단의 분화수준
이 낮을수록 스트
레스 상황에서 구
성원들의 이기심
과 공격성, 회피성
매우 높아짐

특정 사회집단이나 가족의 분화수준이 높을수록 그들은 좀 더 협동적이고 다른 사람의 복지를 고려함.

전쟁, IMF경제위기 -> 사회구성원의 불안 증가 -> 강한 사회적 융합 -> 획일성에 대한 압력과 이질적인 것에 대한 강한 배타성

3. 보웬의 치료과정



1) 특징

- 여러 세대를 통해 반복되고 있는 가족과정과 구조를 파악하여 원가족에게서 자기분화를 높여 가족체계를 변화시키는 것

- 다세대 정서체계에 퍼져 있는 만성 불안 유형에서 벗어나기 위해서는 가족원의 불안을 경감시키고 자기분화를 촉진하여 삼각관계에서 벗어나도록 함.

○치료의 목표 : 불안감소, 자기분화촉진, 탈삼각화

-치료자의 역할 : 코치와 컨설턴트 담당

-치료 시 치료자가 주의할 점 :

객관성과 중립을 유지하면서 가족들의 감정에 쉽게 반응하지 않도록 유의해야 하며, 이성적이고 자기 절제적이어야 함. -> 치료자가 부부 한 쪽 편을 들지 않으면서 양쪽과 접촉한다면 각 배우자의 분화수준은 촉진됨. 이인관계가 안정화되면 치료자가 아웃사이더로 회귀함. 이때 탈삼각화가 이뤄짐. 나 입장(I-position) 시범 보이기.

3. 보웬의 치료과정



1) 특징

○가족전부를 치료에 참가시키지 않아도 가족 중 한 사람의 자아분화 수준이 높아지면 가족의 변화를 일으킬 수 있다고 봄.

-개별적 치료도 진행

-현 핵가족의 문제는 조부모와의 관계에서 감정적인 융합이 부모에게 전달되었고, 부모는 이것을 다시 자녀에게 투사한다는 것을 전제로 함.

-삼각관계 안에서 자신의 모습을 보게 함.

○확대가족 안에서 자아를 분화시키는 방법

-가족 체계가 어떻게 기능하는지 알기. 가계도 작성을 위한 정보수집 과정에서 개인은 분화를 이룰 수 있음.

-변화를 위한 강한 동기 갖기

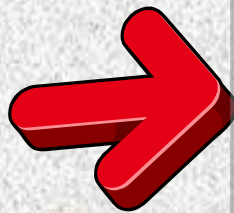
4. 보웬의 치료과정



1) 가족 평가: 개인력, 핵가족력, 확대가족력

보웬은 다세대중심의 가족체계와 구조를 사정하고 평가하기 위하여 **가계도**를 활용하였음(p.154 참조)
다세대에서 경험한 가족들의 패턴과 영향력은
현 핵가족의 문제에 중요한 정보를 제공하기 때문.

가족평가는
왜 하는가
?



#누구와 먼저 상담에서 만나고 개입 결정 용이
#치료목표를 분명하게 설정 치료개입을 용이
#가족의 변화를 위해 -
(가족의 자원이나 특성, 사회 환경을 활용)

가계도



보웬은 가족의 정서적 과정이 세대에 걸쳐 **반복**되고, 해결되지 않은 동일한 정서문제가 가족에서 지속적으로 나타날 수 있다고 전제하고 다세대 가족체계에 관한 자료를 조직하기 위해 '**가계도**'를 주요기법으로 사용

1) 가족가계도의 개념

세대에 걸쳐 나타나는 가족의 패턴을 알고, 가족사에서 나타나는 죽음, 질병, 사고, 성공 등이 핵가족의 사건들과 어떤 관계가 있으며 어떤 영향을 미치는지 이해하기 위한 가족도표



가족의 정서적 경계와 체계, 개방과 폐쇄의 정도, 특징 탐색



1) 가족가계도의 개념

- ▶ 상담과 함께 이루어짐
- ▶ 현 가족상황과 문제점을 중심으로 핵가족에서 자신들의 만난 시기, 구혼과 결혼, 직업, 파트너와 혼전의 관계, 자녀출생과 현재의 상태, 자신들의 각 원 가족과의 관계, 형제자매들과의 관계, 정서적 밀착과 소외 등을 다룸
- ▶ 현 핵가족, 남편과 아내의 **3대에 걸친** 가족원에 관한 정보
- ▶ 가족들이 많이 참여한 가운데서 치료자와 함께 작성
- ▶ 상담횟수가 많아질수록 구체적이고 세분화되어 그려짐



2) 가족가계도에 필요한 기호들



남성 □

여성 ○

남성 중심 인물 □



여성 중심 인물 ○



출생일 → 43:62 ← 사망일



결혼
m.48



결혼 후 별거 그리고 이혼
m.22 s.28 d.40

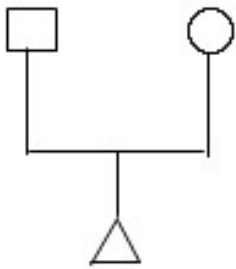


동거 1981

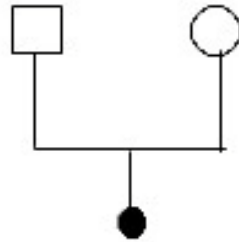


가족가계도에 필요한 기호들

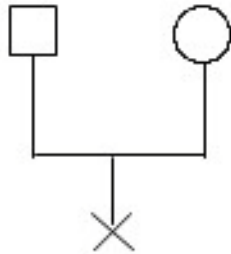
임신 중



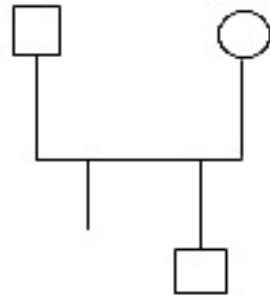
자연유산



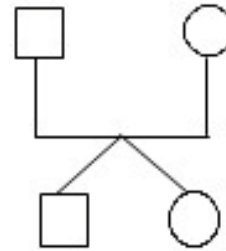
인공유산



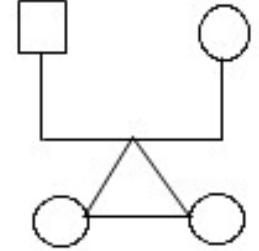
사산



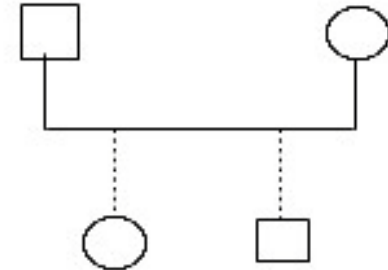
이란성 쌍둥이



일란성 쌍둥이



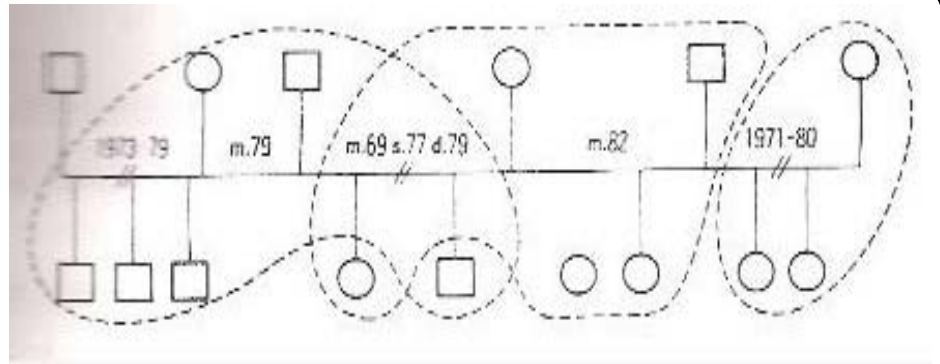
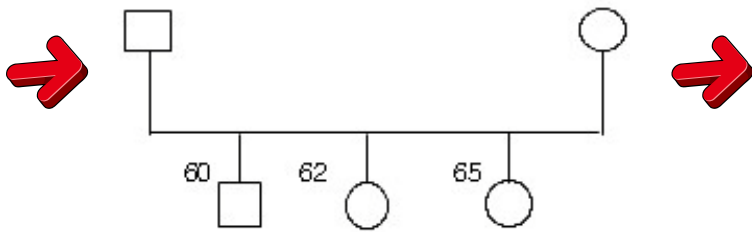
입양 혹은 위탁아동



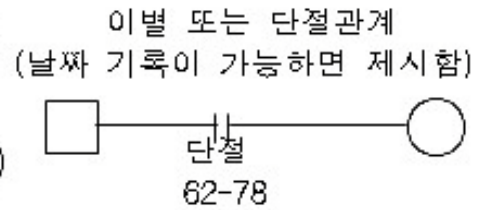
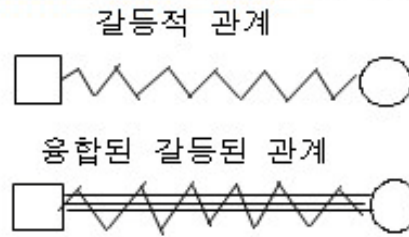
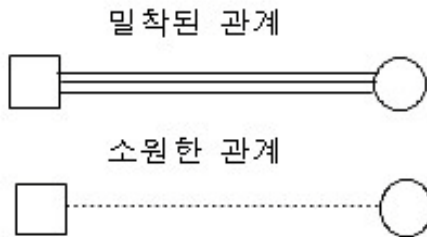


가족가계도에 필요한 기호들

자녀 : 출생순위 순으로 왼쪽부터



가족상호작용의 유형





3) 가계도의 활용과 해석

(1) 가족가계도 활용

- ▶ 큰 종이나 칠판에 그려 가족들의 자료 정보를 한눈에 볼 수 있도록 함
- ▶ 내담자 가족들이 원가족과의 융합문제, 미분화문제, 핵가족 정서체계, 정서적 단절, 삼각관계 등의 개념을 이해할 수 있도록 함.
해할 수 있도록 함
- ▶ 가족들을 교육하고 이해시키는데 사용

가족원들이 서로 느끼고 행동하고 관계를 맺고 생각하는 방식의 이유가 무엇인지에 대한 통찰을 얻음



목표달성을 효과적으로 할 수 있도록 함



3) 가족가계도의 활용과 해석

(2) 가족가계도 해석

가족의 긍정적인 역사와 사건 해석 (O)

내담자 가족의 고통스러운 사건이나 체험들을 강요(X)

'그것은 아마도...!', '...일 가능성이 있다.'

- ▶ 가계도를 해석함에 있어 치료자는 **탐험적 가설적인 자세와** 태도로 임함
- ▶ 내담자가 감정적으로 준비된 상태일 때에 가족들이 서로 미친 깊은 **영향**들에 대하여 이야기 하도록 함

4. 보웬의 치료기법



2) 탈삼각화 과정

삼각화가 나타나게 된 근본적인 이유 :
현 핵가족에서 재현되는 삼각관계패턴은 원가족에서 부모와의 부정적인 경험에 의한 것이라고 볼 수 있음.

가족간의 정서적
공간적 거리두기



불안감으로 위기
혼란을 느낌



새로운 이인관계
재정립의 강화

자기입장과
역할을 획득



긍정적 해석과
간접적인 칭찬



I-position
자기위치 형성하기
다른 사람 수용하기

4. 보웬의 치료기법



2) 탈삼각화 과정

(1)과정질문(process question)

내담자를 감정적으로 편안하게 하고 정서적으로 안정감을 갖도록 하며, 내담자의 **인지**에 초점을 두며, 내담자에게 어떤 방식으로 관계유형에 관여되어 왔는지를 질문함(p.160-161).

<과정질문의 기능의 이점>

- 잠재적인 정서과정을 분명하게 드러냄.
- 행동, 특히 증상적 행동들을 대인관계 맥락에서 이해하게 함.
- 치료자가 내담자와 삼각관계에서 벗어나도록 하는 중요한 방법.
- 내담자의 과도한 감정과 불안을 중립화시키고 **이성**부분을 활성화시키고 스스로 해결방법을 찾도록 격려하기 위한 질문.

(2)치료자의 위치

치료자는 어느 한편에도 치우치지 않아야 함(치료자의 객관적 태도)

4. 보웬의 치료기법



2) 탈삼각화 과정

(1)과정질문(process question)

- 과정질문은 마음을 느긋하게 하고, 불안을 감소시키며, 다른 사람이 나의 속을 얼마나 속상하게 했는가에 대해서가 아니라 내가 대인관계 문제에 어떻게 참여하고 있는가에 대해 생각하기 시작하도록 질문하는 것이다.
- 과정질문은 자신의 내면 세계 및 다른 사람과의 관계에서 어떤 일이 일어나고 있는지를 탐색하도록 만드는 질문
 - * 당신의 남자친구가 당신을 도외시한다면 당신은 어떻게 하겠는가?
 - * 당신을 가장 화나게 하는 아내의 비판은 무엇인가?
 - * 당신의 딸이 데이트하러 나갈 때 어떤 생각이 드는가?

4. 보웬의 치료기법



3) 치료과정의 4단계(p.161~165 사례 '전문직부부의충성심 갈등')

(1) 1단계 : 가족과 함께 치료 계획을 세움

○ 내담자(IP:identified patient)와 가족이 경험하고 있는 문제와 증상에 초점을 맞추어 불안의 정도를 파악하며 가계도를 작성함.

○내담자 가족을 돕는 치료단계에서 중요시 되는 것들

- 가족 안의 문제를 분명히 정의, 개인적인 신념 행동원칙 정의
- 새로운 신념에 기초하여 책임 있는 행동을 결정해야 함.
- 재현된 가능성이 있는 행동을 예견해 봄.
- IP의 새로운 행동에 대한 가족체계의 반응에 대해 어떻게 대처할 것인가를 결정.
- 가족체계에 대해 중립적 행동을 결정해야 함.

4. 보웬의 치료기법



3) 치료과정의 4단계

(2) 2단계 : 예상과 연습

- 가족이 해결방안 찾지 못하는 가족패턴을 통찰함으로써 증상 추측
- 상호작용과 대처방식들을 인식할 수 있도록 계획에 의해서
생길 수 있는 문제 예상
- 미리 치료장면에서 연습, 연습하는 동안 가족들은 자신들의
불안감정에 초점을 맞추고 다루는 방식을 터득하도록 도움.
- 치료자의 역할
 - 좀더 객관적으로 사고하고 행동할 수 있도록 돕는 역할을 함.
 - 감정을 스스로 통제할 수 있도록 교육과 적절한 질문을 함.

- 보웬은 가족들을 대상으로 현재의 핵가족의 감정체계는
자신들의 원가족에서 익혔던 상호작용방식의 연장이라는 것을
알 수 있도록 교육함.

4. 보웬의 치료기법



3) 치료과정의 4단계

(3) 3단계 : 인식의 변화

○가족들은 자신의 행동과 언어 패턴에 대한 강한 인식의 틀에서 서서히 벗어나는 단계

-개인내면의 감정과 불안감은 낮은 자아분화수준과 관련 있고, 감정체계에 대한 지적체계의 이해를 도울 수 있음.

○가족들과 질문을 통한 대화로 한번도 생각해 보지 못한 관점, 자신의 감정에 대한 통찰, 가족과의 상호 관계성을 재인식 도움.

○가족들에게 분화하는 방법, 자기가치를 규명하는 방법, 가족 문제를 해결하는 방법들을 재교육하는 것에 중점을 두기도 함.

4. 보웬의 치료기법



3) 치료과정의 4단계

4) 4단계 : 변화를 체험하는 단계

- 새로운 계획을 실천하는 단계
(증상이 감소되며 새롭게 향상된 분화수준이 형성됨)
- 치료사의 역할
 - 조력자의 역할, 코치, 교사의 역할
 - 치료자는 객관적으로 치료자의 입장에 서는 것이 중요
- 가족들이 가족정서과정과 자신의 역할을 명확하게 알도록 하며, 가족상호간의 이해와 기능적인 애정관계로 발전하도록 함.
- 가족들은 변화된 과정을 스스로 체험할 수 있는 기회를 만듦.



지적인 탐색과정을 통해서 가족들은 자신의 불안에 대처하는 새로운 방식들을 만들어 낼 수 있음.

과제



보웬의 다세대 가족치료적 관점에서 우리가족 분석하기

- 1) 3세대 가계도 그리기(연령, 직업, 주요 사건)
- 2) 3세대 가계도 분석
 - 원가족과의 융합문제, 미분화문제, 핵가족정서체계, 정서적 단절, 삼각관계 등의 개념을 활용하여 가계도 분석하기
- 3) 나의 분화수준 측정 및 해석
 - 본인의 자아분화수준의 특징을 설명하며, 원가족이 본인의 분화수준에 미친 영향력을 파악하기
- 4) 만약 당신이 보웬 가족치료에 충실한 가족상담자라면 우리가족에게 어떻게 개입하겠는가?
(현 문제 진단, 상담목표, 상담전략 등을 간략하게 쓰시오)



- 끝 -