

제5장 사티어의 경험적 가족치료



생각해보기

사람은 서로의 공통점 때문에 친하게
되고 차이점 때문에 성장한다.

< Satir, 1988 >

1. 경험적 가족치료의 배경

- 즉각적이고 **지금-여기에서의 경험을** 강조하는 인본주의 심리학에 뿌리를 두고 있음
- 개인과 개인의 **정서적 경험** 강조
- 게슈탈트 치료의 영향 -> 인간 개개인의 감정, 욕구, 행동을 존중하고 **현재의 충만함**을 강조함
- 실존주의 철학, 현상학 -> 지금-여기를 강조
- 참만남집단, 예술치료, 심리극 등 다양한 치료의 영향을 받아 빈의자기법, 가족조각, 가족화와 같은 표현 기법 사용

칼 워터커(1916-1988)

- 경험적 가족치료의 거장, 무책임과 위장을 들춰내고 가족구성원이 그 자신들이 되도록 자유롭게 해주는 직관적 접근을 이끈 대표자
- 의대졸업, 산부인과 전문의, 정신의학 입문
- 내담자와 가족의 성장에 치료적 초점을 두었으며, 치료과정에서 일어나는 일과 치료자를 포함한 모든 참여자의 느낌과 경험, 그리고 생각을 공유하는 것을 중요시함
- 치료자로서의 개방성과 진실성을 강조함. 가족의 변화를 위해서라면 치료자 자신을 활용해야 한다고 봄.
- 공동치료의 중요성 강조, 공동치료자를 적극 활용함

사티어 (Virginia Satir) : 1916-1988

- 가족이 정서적 경험을 하고 의사소통을 개선하는데 초점
- 1948년 시카고대학 대학원 사회사업전공
- 1951년 가족치료 연구소 개업
- 성장모델 - 개인의 심리 내적과정의 변화를 통해 가족과의 의사소통이 건강하고 원만하게 하여 결과적으로 성장을 경험
- 최근 제자 반만이 전통적인 경험적 가족치료에서 진일보하여 체계적 단기경험치료모델로 발전



경험주의 가족치료의 특징

- # 이론적 접근 보다는 가족이 직접 경험하는 것에 관심 가졌으며, 가족과 깊은 교류를 가짐으로써 가족을 변화시킬 수 있다는 신념
 - 경험, 만남, 직면, 성장, 존재, 자발성, 행동, 지금-여기 중요
- # 인간은 근본적으로 성장하려는 잠재력과 생명력을 태어났으므로 적절하게 양육하면 건강한 성인으로 발달 할 수 있다고 주장함.
- # 상담은 가족과 상담자 간의 친밀한 관계, 가족뿐만 아니라 전체 가족 체계의 성장을 촉진하는 과정이므로 상담은 상담자와 가족의 실질적이며 진실되려고 노력하는 인간적인 만남이 우선되어야 한다고 봄
- # 상담과정에서 미해결 과제를 직접, 지금-여기를 경험하면서, 적절한 개입방법을 사용해 내담자가 성장하고 과거의 상처를 치유하도록 돕는다

1. 주요개념



가족규칙

일종의 명령으로서 인간인 원가족 삼인군에서 경험한 것을 내면에 지니고 있는 것

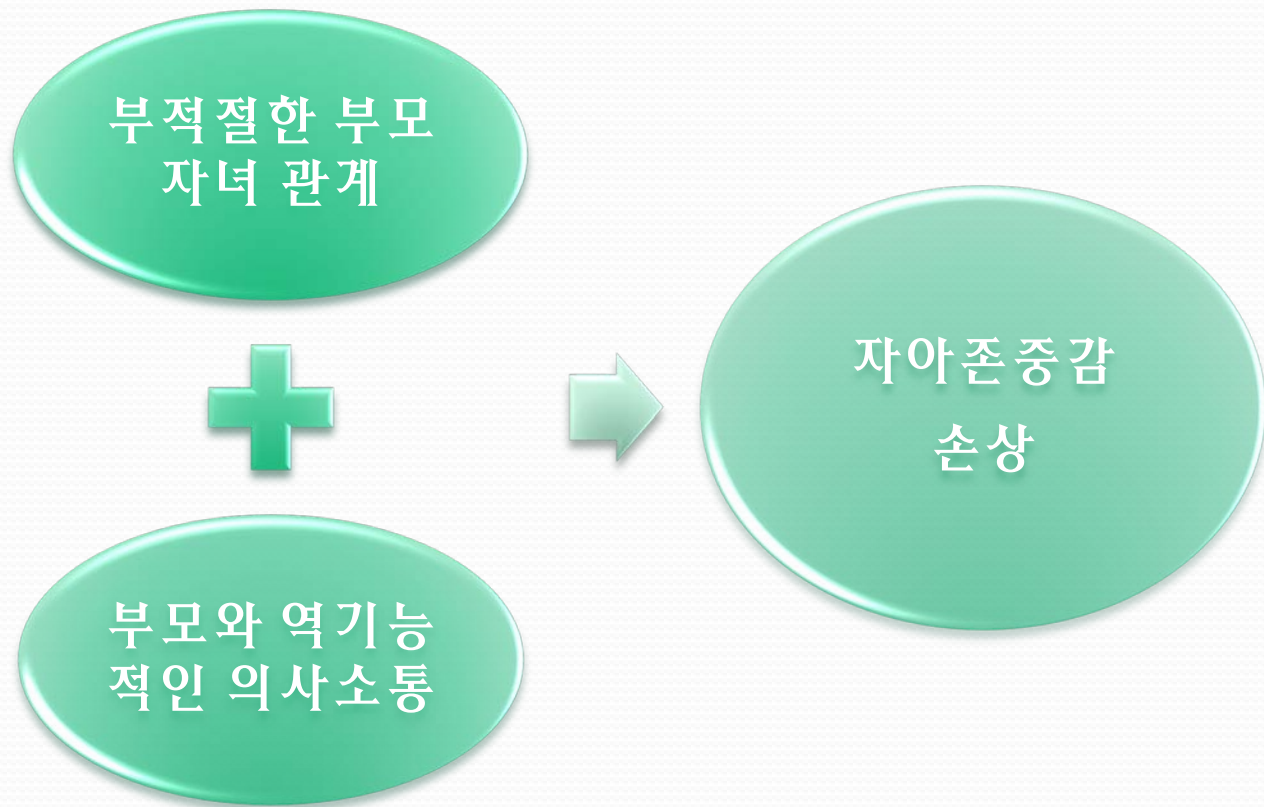
자아존중감

자존감이 높은 사람은 자신을 소중하게 여기고 타인을 존중하며 책임감이 큰 사람으로 어려운 상황도 잘 견디고 극복할 수 있는 사람이다.

의사소통 및 대처유형

가족의 기능성을 알 수 있는 중요한 기준이다. 가족간에 활발한 상호작용이 있을 때 그 가족은 열린 체계라 할 수 있다.

1) 자아존중감(인간의 기본 욕구, 에너지의 자원)



사티어의 성장 모델은 개인의 낮은 자아존중감을 회복시켜 자신의 가치를 인정하고, 보유하고 있는 장점과 자원을 발견하고 활용하도록 함으로써 문제상황에 잘 대처할 수 있게 한다.

2) 의사소통 및 대처유형

- 사티어(V.Satir)는 오랜 상담과치료경험에 준거하여 사람들이 일반적으로 스트레스 상황에서 자신을 보호하고 방어하기 위해서 역기능적으로 대처하는 의사소통 유형을 네 가지로 분류함

자기

애착, 사랑, 신뢰, 존중을 통해 갖는 자신에 대한 가치와 자신의 유일성을 말함

타인

다른 사람과의 관계에서 형성되며 다른 사람에 대해 느끼는 것으로 다른 사람과의 동질성, 이질성, 그리고 상호작용에 대한 것

상황

주어진 여건과 맥락을 의미. 주로 부모나 원가족 삼인군에서의 상황을 말함

자존감의 3대 요소

사티어는 자아존중감의 3대 요소 중 어떤 것이라도 온전하지 못하면 역기능적이라고 보았고, 이 세 부분이 모두 순기능을 하여 **일치**되도록 돕고자 함

2) 의사소통 및 대처유형

회유형

회유형은 **자기** 가치 감정을 무시하고 다른 사람에게 나의 힘을 넘겨주고 모두에게 동의하는 말을 한다.

비난형

회유형과 정반대로 **타인**을 무시하는 성향. 타인의 말이나 행동을 비난하고 통제하며 명령하는데, 외적으로 보이는 행동은 공격적이나 내적으로는 소외감을 느끼며 외로운 실패자라고 생각

사티어의 의사소통 유형

초이성형

초이성형은 **자신이나 다른 사람**을 과소평가하는 것이다. 지나치게 합리적으로 상황만을 중요시하며 기능적인 것을 말하고 대부분 자료와 논리를 중요시한다.

산만형

다른 사람들을 무시하고 대화의 초점을 흐리게 하여 상대방을 혼란스럽게 만들며, 다양한 몸짓과 억양의 변화를 보여 주어 다른 사람들을 혼동스럽게 만드는 유형이다.

2) 의사소통 및 대처유형 (회유형)

〈표 10-1〉 회유형 반응

단 어	정 서	행 동
동의하는 단어 사용: “나의 잘못이다.” “네가 없으면 난 아무 것도 아니다.” “나는 너를 행복하게 하기 위해 존재한다.”	구걸하는 마음: “나는 힘이 없다.” 변명하는 표현과 목소리, 빈약한 신체적 자세	순교적: ‘너무 좋게’ 처리함. 사죄하고, 변명하고, 우는 소 리 하고, 모든 것을 제공한다.
내적 경험	심리적 영향	신체적 영향
“아무것도 아닌 것 같이 느낀 다.” “나는 아무 가치가 없다”	신경과민 우울증 자살적인 성향 자멸적인 성향	소화기관의 고통 위장애 당뇨 편두통 변비
자기를 무시  자원: 돌보는 것, 예민성		

출처: Satir, V., Banmen, J., & Gomori, M. (1991). *The Satir Model: Family Therapy and Beyond*.
Palo Alto: Science & Behavior Books, Inc.

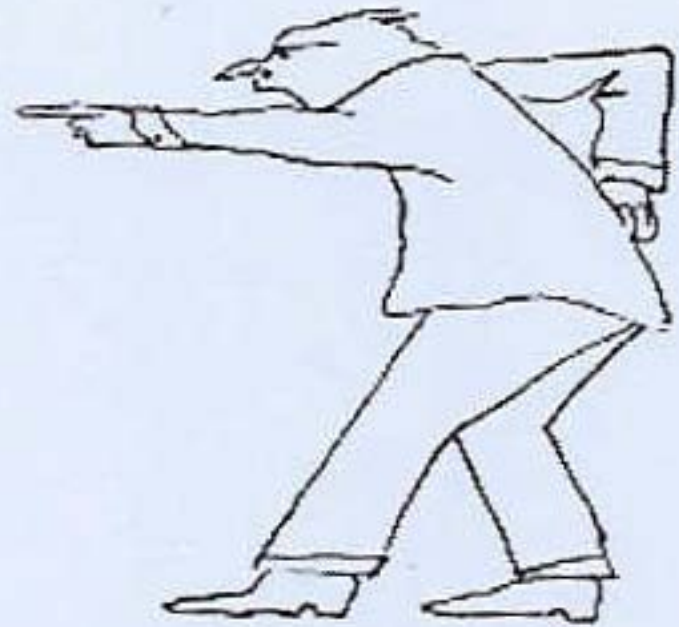
2) 의사소통 및 대처유형 (비난형)

〈표 10-2〉 비난형 반응

단 어	정 서	행 동
반대하는 단어 사용: “너는 아무것도 제대로 하지 못한다.” “문제가 무엇이나?” “모든 것은 네 잘못이다.”	비난하는 마음: “나는 여기서 우두머리다.” 힘이 있어 보이는 입장, 융통성이 없다.	공격적: 심판 명령 약점 발견
내적 경험	심리적 영향	신체적 영향
소외됨: “나는 외로운 실패자다.”	과대망상 이탈행동 공격적 성향	근육긴장과 통증 혈액순환의 문제와 고혈압 관절염 천식
다른 사람을 무시  자원: 강한 주장		

출처: Satir, V., Banmen, J., & Gomori, M. (1991). *The Satir Model: Family Therapy and Beyond*. Palo Alto: Science & Behavior Books, Inc.

회유형과 비난형



회유형과 비난형

유형	특징	치료목표	자아존중 요소
회유형	· 매우 순종적이고 자아개념이 약하고 의존적, 상처받기 쉽고 자기억압적임 · 자기학대, 우울증, 자살적인 성향이 있음 · 소화기관의 고통, 당뇨, 편두통, 변비 등의 신체적인 영향이 있음	· 단계적으로 분노의 감정 훈련, 자기주장훈련 · 자기가치와 존중감 강화	· 자기 : 자기존중무시 · 타인 : 타인 가치 중시 · 상황 : 주어진 여건이나 맥락 중시
비난형	· 완고하며 독선적이고 명령적인 성향 · 자신은 세상의 피해자이고 희생자라고 생각하며 열등의식이 있음 · 고혈압, 혈액순환의 어려움, 근육긴장의 신체적인 영향이 있음	· 자기 감정 조절, 긍정적 사고로 유도, · 감수성훈련 · 적극적 경청과 의도성 알아차리기, 기대표출	· 자기 : 우월감 · 타인 : 상호작용 X · 상황 : 주어진 자신의 상황중시

2) 의사소통 및 대처유형 (초이성형)

〈표 10-3〉 초이성형 반응

단 어	정 서	행 동
객관적인 언어사용 규칙과 '옳은' 것에 관한 자 료 사용 추상적인 단어와 긴 설명 모든 것이 학구적 사람은 지적이어야 한다.	완고, 냉담한 마음 “사람은 어떤 희생을 해도 냉정하고, 조용하고, 침착해 야 한다.” 경직된 굳은 자세 고자세	권위적: 강직, 원칙론적 행위 행동을 합리화 조작적, 의도적, 강제적
내적 경험	심리적 영향	신체적 영향
“나는 상처받기 쉽고 고립된 느낌이다.” “어떤 감정도 표현할 수 없다.”	강박적-강제적 반사회적 사회적으로 위축 지나친 긴장감	건조성 질병 점액, 임파조직에 질병 발생 암 심장마비 근육통
	자신과 다른 사람을 무시  자원: 지식	

출처: Satir, V., Banmen, J., & Gomori, M. (1991). *The Satir Model: Family Therapy and Beyond*. Palo Alto: Science & Behavior Books, Inc.

2) 의사소통 및 대처유형 (산만형)

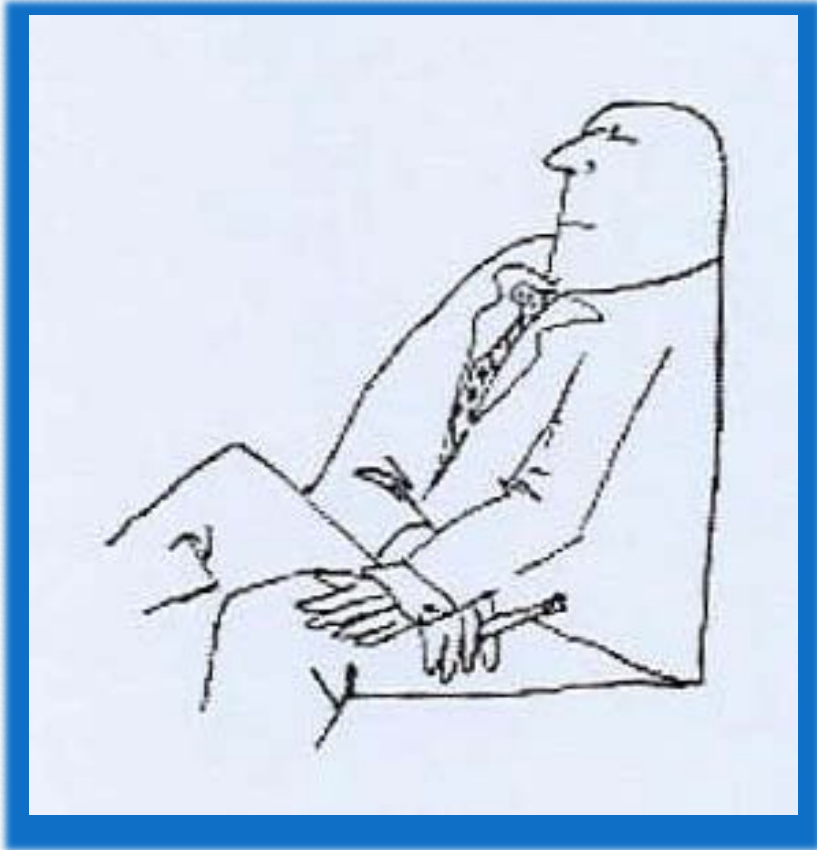
〈표 10-4〉 산만형 반응

단 어	정 서	행 동
관계 없는 단어 사용: 뜻이 통하지 않고, 요점이 없다. 계속해서 “그대로 놔 두라” 고 말한다.	혼돈스러움: “나는 실제로 여기에 있는 것이 아니다.” 계속해서 움직임 비스듬히 앉음	부산함: 부적절한 조정 지나친 활동성
내적 경험	심리적 영향	신체적 영향
“아무도 상관 않는다.” “거기는 내게 적절한 곳이 아니다.” 균형이 없다. 끼어들으로써 주의를 끌려고 함	혼돈됨 부적절함 정신질환	신경계통 장애 위장애, 매스꺼움 당뇨병 편두통 변비
자신, 다른 사람 상황을 모두 무시  자원: 즐거움, 자발적, 창의력		

4. 역기능적인 대처방식

유형	특징	치료목표	자아존중 요소
초이성형	· 자신의 일에 지나치게 섬세하며 타인을 신뢰하지 못하고 철두철미함 · 자기통제의 상실에 대한 두려움이 있음 · 완벽성을 추구하고 논리적으로 증명함, 강박적이고 집착, 공감부족	· 감수성훈련, 신체이완훈련, 비언어적인 의사소통인 얼굴표현, 목소리, 태도통찰 · 상대방에 대한 배려와 공감감정 인식과 훈련	· 자기 : 자기 감정 억압, · 타인 : 다른 사람의 감정이나 욕구 무시 · 상황 : 상황이 매우 중시됨
산만형	· 다른사람의 말, 행동을 무시함 · 대화의 내용에 초점이 없이 적절하게 반응하지 못함 · 신경계통의 장애, 위장애 당뇨, 편두통, 비만 등의 신체적인 영향이 있음	· 주의집중, 상대방의 말을 끝까지 경청 · 자기 생각을 마지막 까지 표현하기 · 자아존중감 향상, 명상훈련	· 자기 : 자기감정 무시, · 타인 : 다른 사람의 감정이나 욕구 무시함 · 상황 : 현재상황인식못함, 긴장감이나 위기상황도 무시

초이성형과 산만형



의사소통 유형에 따른 반응유형



참 고

새벽에 귀가한 대학생 딸에게 아버지가 화를 내면서 야단칠 때 딸이 보인 반응이다.

- 회유형: (고개를 숙이고 손을 비비면서) 아빠, 제발 용서해 주세요. 제가 정말 정말 잘못했어요. 제가 시간을 잘 봐야 하는데... 모든 게 다 제 잘못이에요.
- 비난형: 아빠가 이렇게 자꾸 야단치시니까 집에 들어오기 싫잖아요. 제가 늦게 들어오는 건 다 아빠 때문이라고요.
- 초이성형: 아빠, 이건 그냥 무조건 야단칠 일이 아니고요. 제가 왜 늦었는지에 대해 이성적으로 생각 좀 해 보세요.
- 산만형: (다른 곳을 쳐다보며) 이런, 아빠가 화나셨나 봐. 누가 아빠를 화나게 한 거예요?
- 일치형: (아빠의 눈을 바라보면서) 늦어진다고 연락 드렸어야 했는데 시험 준비에 정신이 없어 깜빡 했습니다. 죄송합니다. 저 기다리시느라 잠도 잘 못 주무셨죠?

3) 가족규칙

일종의 명령

원가족 삼인군에서 경험한 것을 내면에 지니고 있는 것

족규칙은 행동이나 반응으로 나타나며

인간대처방식의 일부

대부분의 인간은 비합리적인 규칙에 얽매어 비인간적인 삶을 살고 있다.

이러한 규칙은 자아존중감에 부정적인 영향을 미침(이유는? p181)

가족규칙의 예



참 고

남자 역할

- 집안이 화합하려면 베개 밑 송사는 듣지 않는다.
- 사나이가 부뚜막 맛을 알면(아내일 간섭) 계집을 못 거느린다(불화자초).

여자 역할

- 암탉이 울면 집안이 망한다.
- 시집살이 못하면 동네 개가 짖는다.

자녀 교육, 양육

- 예쁜 자식 매로 키운다.
- 미운 자식 밥 많이 준다.

자식의 도리

- 아버지의 그림자는 밟지도 않는다.
- 효성이 지극하면 돌 위에 풀이 난다.

가족규칙을 지침으로 변경시킬 수 있는 이유는...

다섯 가지 자유

그래야만 하는 것, 그랬던 것, 앞으로 그렇게 될 것 대신에
지금 여기에 있는 그대로 보고 들을 수 있는 자유

느끼고 생각해야만 하는 것 대신에
지금 느끼고 생각하는 그대로를 말할 수 있는 자유

느껴야만 하는 것을 느끼는 대신에
지금 느껴지는 그대로 느낄 수 있는 자유

바라는 것을 얻기 위해서 허락을 받을 때까지 기다리는 대신에
원하는 것을 요구할 수 있는 자유

흔들리는 것을 두려워하며 '안전함'만을 선택하는 대신에
자기를 위해서 모험을 할 수 있는 자유

(Satir et al., 1991, 한국버지니아사티어연구회 역, 2000:77)

가족규칙을 지침으로 바꾸는 원리

가족규칙 중에서 개인과 가족의 역기능의 원인이 되며 성장에 방해가 되는 것을 수정되어야 한다. 규칙을 지침으로 바꿈으로써 일치된 의사소통을 하여 자아존중감을 높이고, 생활을 여유 있고 자유롭게 하며, 자신의 가치와 진실을 깨달을 수 있다.



규칙 나는 어른에게 ~ 해야만 한다.

지침 1단계: 나는 어른에게 복종할 수 있다. (‘해야만 한다’를 ‘할 수 있다’로 바꿈으로써 강제가 선택으로 변하게 한다.)

2단계: 나는 어른에게 가끔 복종할 수 있다. (‘가끔’을 첨가함으로써 선택의 폭을 넓힌다.)

3단계: 나는 어른이 합리적일 때 복종할 수 있다. (‘일 때’를 첨가함으로써 가능성의 폭을 넓힌다.)

2. 치료목표 및 치료과정

치료 목표

- 내담자의 자아존중감을 높이고,
- 자기인생에 대한 선택권을 스스로 갖도록 하며,
- 가족규칙을 합리적, 현실적, 인간적으로 만들고
- 내담자의 의사소통유형을 일치적으로 만드는 것

치료자는 이러한 치료목표를 가지고 내담자에게 변화가 일어날 수 있도록 수용적이며 긍정적인 분위기를 만든다.

일치적 의사소통을 위한 작업

-내담자의 일치적인 의사소통을 하기 위한 상담자의 노력

자기자신, 다른사람, 상황에 대하여 자각하도록 한다.

- 다른 사람과 대화를 할 때 충분한 관심을 보이도록 한다.
- 신체적 메시지를 자각하도록 한다.
- 자신의 대처방식과 가족규칙들을 자각하도록 한다.

일치적 의사소통을 위한 작업

- 사티어의 일치적 의사소통에서는 일상적인 대화속에서도 자신의 상황, 사고, 감정, 기대나 열망이 표현되도록 하는 것이 중요함

상황

현재나 과거의
일어난 상황에
대하여 자신의
편견이나 판단 없이
객관적으로 있는
사실 그대로를 말함

사고

자기의 생각이나 가
치판단 상황에 대한
판단이나
해석을 주관적인 관
점으로 이야기함

감정

대화 가운데
상대방을 비난하지
않으면서
자기감정을
솔직하게
표현하는 것

원가족도표

스타 cf) IP(identified Patient, Index person)

원가족의 맥락 속에서 개인 심리의 내적 과정뿐만 아니라 가족과의 상호작용 및 역동성을 이해하고 평가함

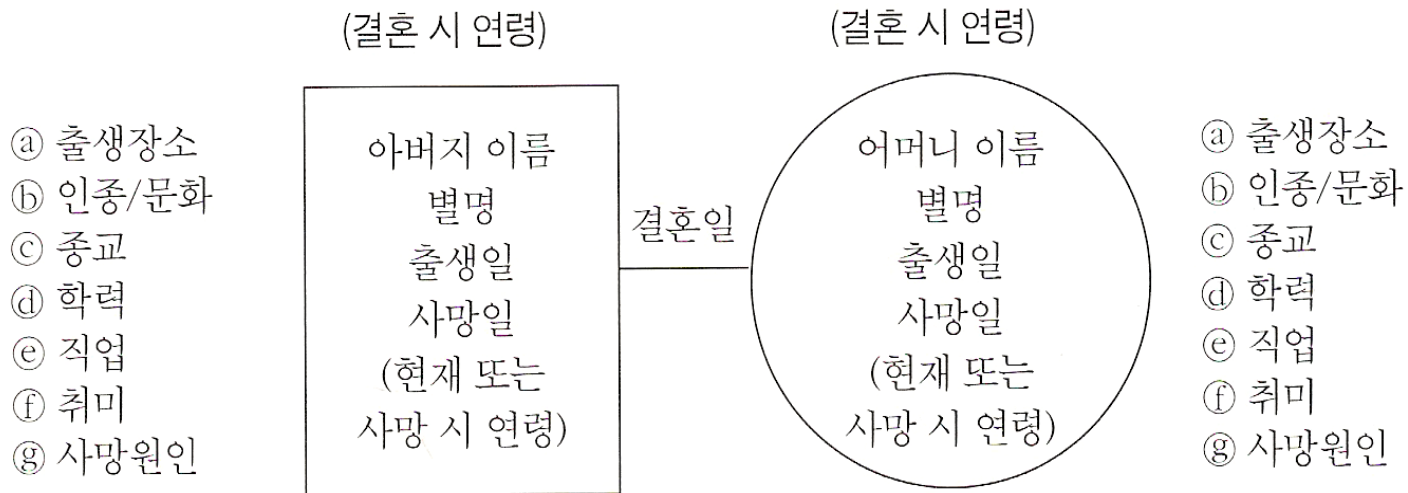
가족구성원의 성격, 자아존중감의 정도, 의사소통방식, 가족규칙, 가족의 역동성, 가족 내의 대인관계, 세대간의 유사점과 차이점, 사회와의 연계성 수준을 파악할 수 있음

내담자가 높은 자존감을 갖고 일치된 의사소통을 하는 데 어떤 변화가 필요한지를 알기 위해 사용함

2) 원가족 삼인군 치료

1단계

• 원가족 도표 그리기



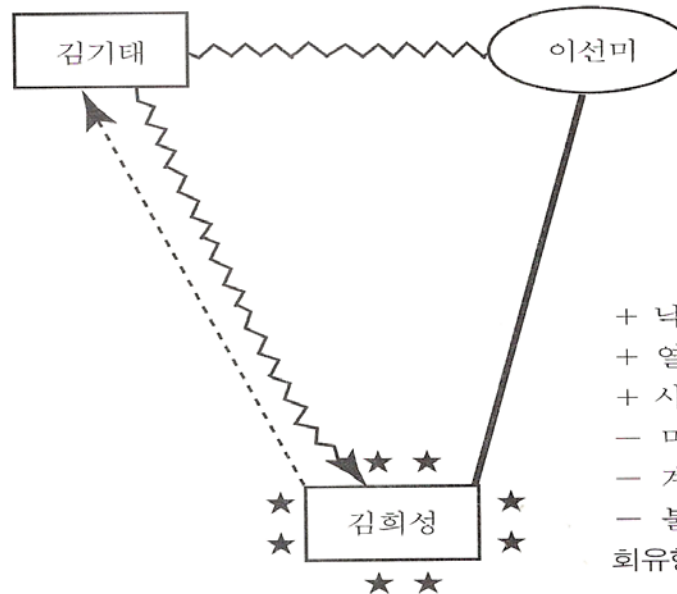
[그림 5-3] 원가족 도표 그리기

원가족삼인군치료

2단계

• 과거에 느꼈던 가족의 모습 그리기

+ 사교적인
+ 부지런한
+ 자상한
- 공격적인
- 화난
- 부주의한
비난형/산만형



+ 친절한
+ 책임 있는
+ 배려하는
- 속이 좁은
- 거리감이 있는
- 논쟁적인
회유형/비난형

+ 낙천적인
+ 열심히 일하는
+ 사려적인
- 미루는
- 계산적인
- 불안정한
회유형/산만형

[그림 5-4] 김희성(스타)의 원가족 도표(별칭: 콩가루 집안)

원가족삼인군치료

3단계

• 원가족 삼인군 치료(Primary Triad Therapy)

역기능적인 원가족 삼인군 가족(어머니, 아버지, 아동)관계에서 유래된 쟁점을 현재의 상황에서 이해하게 하고, 이 쟁점을 현재의 삶에 대한 방해물이 아닌 긍정적인 것으로 부각시켜 삼인군을 치료하는 것

원가족 삼인군 치료의 목적은 기능적인 삼인군의 특성을 갖게 하는 것임. 내담자가 원가족 삼인군에서 배운 역기능적인 대처방법에 집착하기보다는 죄의식을 느끼지 않으면서 가족규칙과 부모의 규제에서 벗어나 개별성을 갖도록 돕는 것임

의식적인 선택을 통하여 내담자가 자신의 행동에 책임을 지고, 자신의 감정과 그 감정에 대한 감정을 잘 관리할 수 있도록 하며, 자신의 내적, 외적 자원을 인정하고 개발하며 일치된 의사소통을 할 수 있도록 하여 궁극적으로 자존감을 높이는 것이 목적임

가족조각

개념

가족조각이란 특정 시점을 선택하여 그 시점에서 인간관계와 타인에 대한 느낌 등을 동작과 공간을 사용하여 표현하는 비언어적 기법을 말한다.

목적

가족 구성원이 각각 자신의 내면적 감정에 접함으로써 진정한 자아에 대해 알고 느끼며 새로운 대처방법을 생각해 보게 하는 것이다.

적용대상

성비언어적인 조각 기법은 자신에 대한 표현을 용이하게 하므로 언어능력이 제한되어 있는 가족, 어린 아동이 있는 가족, 말이 너무 많거나 또는 없는 가족에게 유용

유용성

가족조각기법은 말 대신 몸으로 무의식적이고 자연스러운 의사소통을 하기 때문에 언어 대화에서 일어날 수 있는 지나친 언어화, 주지화, 방어 및 비난적인 투사의 영향을 줄일 수 있다.

실시방법

첫째, 가족의 동의

둘째, 조각가를 선정

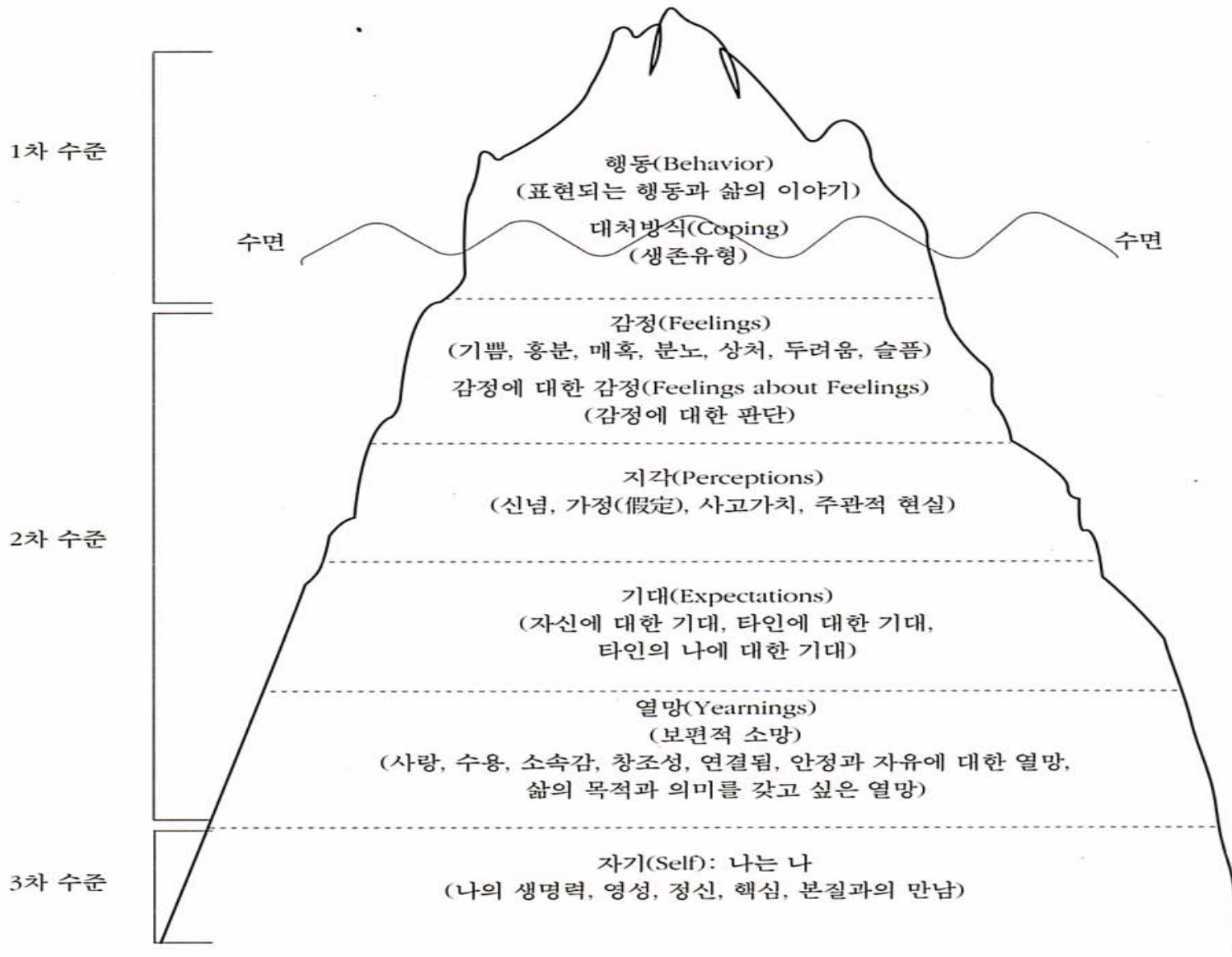
셋째, 조각을 만드는 단계

넷째, 자신들의 감정을 나누는 단계

빙산 탐색

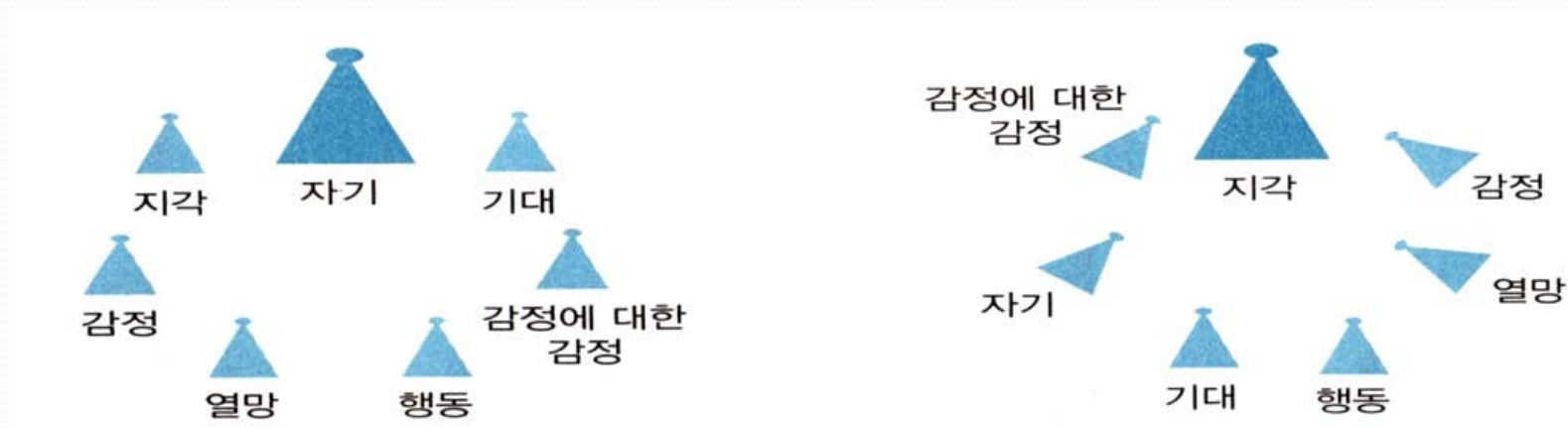
- 주요개념 : 우리 경험의 대부분이 '수면 아래'에서 일어난다는 것
- 인간행동은 수면 아래에 존재하는 감정, 지각, 기대, 열망 등에 의해 결정
- 이 치료에서는 내담자가 내면의 감정을 진정으로 느끼고 표현하며, 자신이 품었던 기대를 저버리게 하는 것이 중요한 치료 과정이 된다.
- 빙산치료는 치료 상황에서 자신과 상대방에 대한 감정, 지각, 기대 그리고 열망을 알아차리고 공감하는데 유용

빙산 탐색



[그림 5-1] 빙산에 비유한 인간의 심리내적 경험

빙산탐색



빙산을 하나의 체계로 본다면 '자기'가 중심에서 여러 개체들을 관리하여 적절하게 조화로운 상태를 유지하여야 하는데 그렇지 못하면 위축된다. '자기'가 위축되면 부분이 '자기'를 지배하게 된다. 때로는 감정이, 지각이, 행동이, 그리고 기대가 빙산 전체를 지배하게 되면 빙산은 역기능적으로 될 수밖에 없다.

빙산의 모든 부분들은 서로 연결되어 있어 어느 한 부분이 망가지면 유기체 전체에 영향을 끼친다. 역으로 빙산의 어느 부분이라도 변화되면 빙산 전체가 변화된다.

모든 부분들은 '자기'와 연결되어 있기 때문에 어떤 부분에서 탐색을 시작하든 그 부분에서 깊은 탐색이 이뤄지면 곧바로 '자기'차원으로 들어가 변화를 일으킬 수 있다.

(1) 행동과 대처방안에 대한 탐색

과거나 현재의 행동방식, 반응양식, 대처방식들에 대하여 알아보는 것. 스트레스 상황이나 위기 상황에서 무의식적으로 표출되는 행동방식들은 과거에 학습된 나의 행동 패턴임.

(2) 감정에 대한 탐색

행동 이면에 있는 자신의 감정을 깊이 느끼고 자각할 수 있도록 감정의 깊이와 의미에 대하여 알아본다. 또한 그때의 감정들이 어떻게 느껴지고 감정과 만나는 나는 어떻게 느껴지는 지 탐색한다.

(3) 지각에 대한 탐색

지각체계는 상황이나 사건에 대한 개인의 사고방식, 신념, 가치체계로 상황에 대한 판단과 해석, 주관적인 관점이나 입장을 탐색한다. 내담자의 지각형성은 다양한 경험을 통하여 형성된 것으로 똑같은 사건이라도 개인적인 신념이나 가치관이 다르기 때문에 해석이 달라진다.

(4) 기대에 대한 탐색

기대는 자신에게 갖는 기대, 타인에게 갖는 기대, 타인이 나에게 갖는 기대 등 수용과 인정, 원하는 것들을 탐색한다. 사티어는 내담자들이 기대감을 표출하게 하며, 현실 가능한가 직면하게 하고 실제적인 대안을 선택할 수 있도록 한다.

(5) 열망에 대한 탐색

사랑받고 싶은 마음, 사랑하고 싶은 마음, 수용과 인정받고 싶은 마음, 자신의 인생의 의미와 자유를 추구하는 마음 등 내면의 깊은 곳에는 자신의 열망들이 어떤 것들이 있는지를 탐색한다.

(6) 자아에 대한 탐색

자기에 대한 부정적, 긍정적인 자아상으로 자아존중감과 자아가치, 삶의 본질과 의미를 탐색한다.

빙산탐색 사례

1) 부정적 영향을 끼친 상황

- 나는 어린 시절 친척오빠에게 성폭력을 당한 경험이 있었고, 지금도 그 경험 때문에 이성 관계를 맺기 힘들다.

2) 부적절한 행동

- 나는 남성과 친해지면 쉽게 성관계를 맺고, 곧 헤어지곤 한다.
- 나는 괴로운 감정을 느끼지 않기 위해 술을 마시곤 한다.
- 나는 조금이라도 억울한 경우에 처한다 싶으면, 감정이 폭발한다.
- 나는 남성으로부터 관심을 끌고 싶지 않아 옷이나 미용에 신경 쓰지 않는다.

3) 비일치적 대처방식

-나는 술을 마시고 다른 사람 눈치를 살피고 그러다 몹시 화를 낸다.

4) 부정적 감정

-나는 항상 불안하고 화가 나고 우울하고 외롭고 슬프다.

-불편한 느낌이 나에게서 떨어져 나가지 않고 수치감과 무력감에서 빠져 나오기 힘들다.

-다른 사람이 나를 좋지 않게 판단하는 것 같아서 화가 난다.

5) 감정에 대한 감정

- 내가 이런 감정들을 느낄 때마다 죄책감이 가장 크게 다가온다.
- 항상 기뻐하리라는 성경말씀에 의거해서 살아야 하는데, 이런 부정적인 감정에 휩싸여 있기 때문에 죄를 짓는 것 같다.
- 내가 잘못된 것도 아닌데 이런 감정을 느끼는 내 자신이 바보 같아서 또 화가 난다.
- 부정적인 감정에서 헤어 나오지 못하는 내 자신이 무기력하게 느껴진다.

6) 왜곡된 부정적 지각

- 왜 이런 사건이 나에게 발생했는지 도저히 이해할 수 없다.
- 적어도 나에게 있어서 세상은 안전하지 않다.
- 사람 특히 남자는 믿어선 안 된다.
- 나는 더 이상 여자로서 가치가 없다.
- 나는 누구의 도움을 받아서도 안되고, 나 스스로 나를 지켜야 한다.
- 나는 감정에 빠지면 안 된다. 감정에 빠지면 무서운 일이 벌어질 것이다.
- 누군가가 나를 좋아한다는 말은 달콤한 거짓말이고 나를 이용하려는 것이다.
- 좋은 감정을 표현해서 오해 받으면 안 된다.
- 나의 인생은 이미 망가졌다.

7) 충족시키지 못한 기대

- 이런 사건은 나에게 일어나지 말았어야 했다.
- 우리 부모가 나를 지켜주었어야 했다.
- 우리 부모는 그 오빠를 나와 함께 있도록 하지 말았어야 했다.
- 그 오빠는 어린 나에게 그런 행동을 하지 말았어야 했다.
- 나는 그 오빠가 나에게 이상한 행동을 할 때 거부했어야 했다.

8) 결핍된 열망

- 아무도 나를 사랑하지 않는다.
- 아무도 나를 가치 있는 사람으로 인정하지 않는다.
- 아무도 나를 수용하지 않을 것이다.
- 나는 내 자신을 수용하지 못하겠다.
- 나는 사회에서 중요한 역할을 하면서 살 능력이 없다.
- 삶이 아무 의미가 없다.

9) 자존감이 낮은 자기

- 나는 가치가 없는 존재이다.
- 나는 살고 싶지가 않다.
- 나는 천한 인간이다.
- 나는 더러운 사람이다.
- 나는 사랑 받을 수 없는 존재이다.

나의 생활 연대기

p. 192

출생 후 현재까지 나의 주요 생활사건을 연대별로 나열한 것. 이것을 통해 자신의 인생 경험을 반추해 보며 자신에게 영향을 미쳤던 사건을 인식하고 재구성하는 과정을 통해 성장할 수 있는 기회 제공

나의 영향력 이해 (영향력의 수레바퀴)

p. 194

긍정적인 경험을 준 사람의 경우 차례대로 그들이 내담자에게 준 좋은 경험을 자기의 것으로 확실히 뿌리내리게 하는 과정을 작업한다. 부정적인 경험을 준 사람들과는 충족되지 못한 기대를 다룬 후, 기대를 놓아버리게 한다. 부정적인 경험을 준 사람과의 미해결문제를 다루고, 그들을 뒤돌아 제거한 후 기억에서만 남아 있도록 한다. 부정적인 경험을 중성화시킨 다음 긍정적인 자원으로 만든다.

가족공동화 / 동물인형을 이용한 이야기 기법