

5-1. 보웬의 다세대 가족치료 1

1. 다세대 가족치료 이론의 발달배경

1) 보웬의 이론 이해 보웬의 가족치료는 가족치료에 관한 여러 접근 중에서 인간의 행동과 문제에 대해 가장 포괄적인 관심을 가진다. 그는 가족원의 마음과 생각까지 깊이 보려고 했고, 가족의 생활을 형성하고 계속하게 하는 가족상황을 보다 넓게 보려고 했다(Nichols & Schwartz, 2001). 보웬의 다세대간 직선적 인과율은 직선적 인과율을 중시하는 전통적인 정신분석학과 순환적 인과율을 중시하는 체계이론에 절충이라고 볼 수 있다. 1950년대 초부터 영향력을 발휘한 Bowen은 가족치료의 거장으로 평가받고 있다.

(1) 머리 보웬(1913-1990)

- 대가족의 장남
- 정신분석 훈련을 받음
- 어머니의 관계로 관심 영역을 높임
- 모자공생관계의 가설 '불안과 애착'의 개념에 관심
- 가족을 하나의 유기체라고 생각하고 가족을 치료에 참여시킴

(2) 보웬의 이론

- 다세대 정서중심 가족치료는 정신분석적 원리 및 실체에서 직접적으로 영향을 받은 보웬(M. Bowen)에 의해 개발
- 보웬은 가족들의 기능은 가족의 정서적 분위기 또는 장을 형성한 후 각 개인의 정서기능에 영향을 준다고 본다.
- 가족관계의 규칙과 그를 통한 예측에 관심을 가진다.
- 의미있는 변화가 반드시 전체 가족에게서 나타나는 것은 아니다.
- 나머지 가족원에게 영향을 미칠 수 있는 한 사람의 변화에 의해서 전체의 변화가 시작될 수도 있다고 본다.
- 가족은 체계이며 가족을 정서와 인간관계 체계의 결합체로 본다.
- 치료목표는 가족원을 자아집합체로부터 분리시켜 독립적, 자율적으로 가능할 수 있도록 돕는 것이다.

2) 발달배경

- Bowen은 정신분석 훈련을 받은 정신의학자로 1946-1954년까지(Menninger Clinic)에서 어머니와 자녀들을 통해 정신분열증을 연구하였다.
- 1954년에 국립정신건강연구소로 옮긴 이후 어머니와 정신분열증 환자, 형제들을 병원에서 생활하도록 함
- 그 결과 한 가족원의 정신분열증은 병리적 가족체계의 증상이라고 했다.
- 보웬의 가족체계이론은 1950년대 말 이후 급속도로 발달하여 정신분열증 환자가 있는 핵가족의 정서적 과정과 가족투사과정에 초점을 두었다.
- 1959년 조지타운대학으로 자리를 옮겨서 모든 가족에게 일어나는 과정에 적용시킬 수 있는

광범위한 가족체계이론을 만들고, 동시에 확고한 이론에 근거한 치료법 제안하였다.

- 보웬은 8개의 기본개념 발전 : 자아분화, 삼각관계, 핵가족의 정서과정, 가족투사과정, 다세대 전수과정, 형제순위 개념, 정서적 단절과 사회적 정서과정의 개념으로 발전했다.
- Bowen 이론이 체계이론으로 분류되는 이유는 있다.
- 가족을 체계, 즉 한 부분의 변화는 다른 부분의 변화를 가져온다고 보았기 때문이다.

3) 건강과 정상성에 관한 관점

- Bowen은 개인의 분화수준과 지적 기능을 기초로 적절하게 기능하고 있는 상태를 정상으로 보았다. 잘 분화된 사람이라 해도 역기능적으로 되는 것에 스트레스를 받을 수 있다. 그러나 높게 분화된 사람은 극복할 수 있는 다양한 기제들을 가지고 있기 때문에 빨리 회복 할 수 있고 합리적 원칙을 근거로 반응한다.
- Bowen은 이상적인 결혼은 배우자들이 분화수준이 높고 자율성을 가지고 정서적인 사랑을 할 수 있는 상태라고 보았다. 그리고 부모로서는 자녀에게 자신의 이상을 투사하여 강요하지 않고 한 사람의 인격체로 성장하도록 양육하는 것을 이상적으로 보았다.
- Bowen 이론에서 분화개념은 핵심적인 것이며 가족투사과정의 개념은 분화 개념의 가치를 더해 준다.

2. 보웬의 8개의 주요개념

보웬의 8개의 주요개념은 모두 개인과 가족체계와의 상관관계의 특징에 관한 것으로 보웬 이론의 2대 공리라고도 할 수 있는 개별성과 집합성(연관성), 그리고 지적 체계와 정서적 체계를 전제로 한 것이다.

1) 자기분화

(1) 분화의 개념

- 보웬 이론의 핵심개념으로, 개인이 자신만의 방식에 따라 기능하는 것을 배우는 과정, 정신 내적으로는 사고와 감정을 분리할 수 있는 능력, 대인 관계적으로는 자신과 타인사이의 분화를 의미한다.
- 미분화 가족 자아군 : 온 가족이 감정적으로 한 덩어리가 되어 정서적으로 함께 고착되어 있는 상태이다.

(2) 정서적 프로그래밍

- 뇌의 세 가지 기능이 정서적 프로그래밍에 관여 : 지적체계, 정서체계, 감정체계
- 자기분화 정도는 지적체계를 정서체계와 구분하는 개인의 능력이 반영된 것
- 분화수준이 높으면 사고와 감정이 균형을 이루어 자제력과 객관성을 가진다.

(3) 분화수준

- 기본분화 수준 : 개인의 다세대 정서과정에 의해 결정되는 수준이다.
- 수준보다 높거나 낮게 기능할 수 있는 수준이 있다.
- 이론적 자아분화 범위는 감정·사고 기능과 자신·타인의 융합이나 분화의 정도에 따라 0~100이라는 연속선 위에서 4가지로 구분된다.

<자아분화 수준 범위 : 융합 0 ~ 100 자아분화>

* 0 ~ 25 *

- 가족 및 다른 사람에게 정서적으로 융합되고 자신의 주관이 매몰
- 감정과 사고의 융합이 아주 심하여 자신의 삶이 감정에 의해 지배당함
- 다른 사람의 인정을 받기 위해 자신의 개별성을 희생하며 불안수준이 높음
- 삶의 에너지 대부분을 다른 사람에 대한 정서적 의존과 대응에 소모
- 스트레스 상황에서 쉽게 상처받으며 심한 역기능과 부적응 발생

* 25-50 *

- 융합의 정도가 심하지 않으나 관계 지향적이고 감정적 대응경향이 있음
- 다른 사람을 기쁘게 하고 인정받기 위하여 노력하며 의존적임
- 독립적 결정이나 자율적 문제해결 능력이 부족함
- 다른 사람이나 집단에 의존적이고 다른 사람의 반응에 민감, 불안함
- 스트레스 상황에서 균형을 잃을 때 충동적 행동과 정서장애를 보임

* 50-75 *

- 비교적 분명한 신념과 자율성을 갖고 독립적 의사결정이 가능
- 타인의 선택과 타인의 인정에 대해 의식하는 경향
- 낮은 불안상태에서 목표 지향적
- 정서가 안정되고 감정에 지배당하지 않을 만큼 사고가 충분히 발달
- 비교적 스트레스 대처능력이 뛰어나나 심한 스트레스 상황에서 일시적으로 융합되려는 경향

* 75-100 *

- 자신의 삶에 대한 확고한 신념과 분명한 가치를 가짐
- 안정적, 자율적, 독립적, 융통성 있음
- 감정과 사고 사이에 충분한 분화
- 객관적 사고, 타인에 대한 존중과 수용
- 모든 상황에서 목표 지향적
- 심각한 갈등과 스트레스 상황에 대한 대처능력

2) 삼각관계

- 어떤 두 사람이 자신들의 정서적 문제에 또 다른 한 사람을 끌어들이는 형태로 기술하는 개념
- 초래하는 요인 : 자아분화 수준과 경험하는 긴장 정도
- 가족 내의 풀리지 않는 긴장은 중복된 삼각관계를 초래한다.
- 가족 이외의 인물이 상담사라면, 정서적 삼각관계에 연루되지 않으면서 두 사람과 접촉 → 치료적 삼각관계를 통해 가족의 관계를 개선할 수 있다.
- 상담 목표 : 탈 삼각관계이다.
- 가족에게 삼각관계가 가족 문제의 병리적인 안정에 얼마나 큰 역할을 하는지를 깨닫게 하여 스스로 삼각관계에서 벗어날 수 있도록 도와 가족체계의 바람직한 변화를 유도한다.
- 삼각관계의 예 : 부부가 그들의 문제를 해결하지 않은 채, 자녀를 끌어들이어 그 자녀에게 초

점을 맞추면서 긴장을 완화시킨다.

- 제 3의 인물을 떠나고 네 번째 사람을 끌어 들이는 중복된 삼각관계이다.

3) 핵가족의 정서체계

- 한 세대의 가족에서 보이는 정서적 기능이다.

- 자아분화가 낮은 사람의 결합일수록 이들 부부의 자아가 융해되어 공동자아를 형성 → 불안정, 부부간의 정서적 거리감을 증가시켜 자녀에게 문제를 투사할 부작용의 위험성이 있다. - 핵가족 전체 구성원들의 분화되지 않은 기능들을 한 가족원이 모두 흡수한다.

- 분화가 잘 이루어지지 않은 가족은 가족원의 관계에서 일어나는 갈등이나 역기능으로 가족 전체가 불안 수준을 가진다.

- 부모의 분화수준이 핵가족의 정서적 분위기를 결정한다.

- 자녀의 분화수준은 부모의 분화수준과 크게 다르지 않다.

- 미분화된 가족이 싸우거나 혹은 관계가 멀어지면 가족의 불안 수준이 높아지면서 배우자나 자녀에게 신체적, 정서적, 사회적 문제가 증상으로 나타난다.

(1) 배우자의 역기능

- 가족의 불안이 한 쪽 배우자에 지나치게 집중되어 흡수될 때 우울증이나 두통 등의 만성적인 신체적 또는 정서적 역기능을 초래한다.

(2) 만성적 결혼갈등

- 가족의 불안을 부부가 흡수하는 경우 부부간의 정서적 거리와 과잉애착이 반복적으로 일어나는 역기능 유형 표면적인 문제보다 가족원에게 내재된 감정적인 미성숙이 더 문제가 있다.

(3) 자녀의 역기능

- 가족 불안이 특정 자녀의 손상된 기능으로 흡수되어 자녀에게 역기능이 발생하는 유형이 있다.

4) 가족투사과정

- 세대에 걸친 미분화를 한다.

- 자아분화 수준이 낮은 부모는 미분화에서 오는 불안을 삼각관계를 통해 회피하려고 한다.

- 분화 수준이 낮은 가정일수록 투사 경향이 심하다.

- 가족투사 과정은 다음 세대를 희생시키면서 불안을 경감시키려 한다.

- 부모가 자신의 미분화를 자녀에게 전달함으로써 미분화는 세대를 걸쳐 진행된다.

- 이때 투사대상이 된 자녀는 최소한의 자기분화 수준을 유지한 채, 부모와 밀착관계를 가진다.

- 분화수준이 낮은 가정일수록 투사하는 경향이 심하다.

5) 다세대 전수과정

- 다세대를 통해 가족의 정서과정이 전수되는 것 → 핵가족 안에서 개인뿐 아니라, 여러 세대에 걸친 핵가족을 포함하는 정서적 장애를 의미한다.

- 투사과정이 여러 세대에 걸쳐 계속되면, 3세대 또는 그 이상의 세대에 정신적 질환을 가진

가족 성원이 생긴다.

- 역기능의 문제는 개인의 질병이 아니라 가족체계에서 누적된 자아의 미분화, 즉 융해의 산물이다.
- 다세대 전수과정은 정서체계에 근간을 둔다. 한 세대로부터 다음 세대로 계승된 정서, 감정, 주관적으로 결정된 태도, 가치와 신념을 포함한다.
- 전수는 관계를 통해 일어난다.
- 핵가족 안에서 혹은 그 가족원에게 발생한 정서적 장애가 여러 세대에 걸쳐 이어지고 때로는 더욱 심화된다는 것을 의미한다.
- 조현병이나 역기능의 문제는 개인의 질병이 아닌 가족체계에서 누적된 자아의 미분화, 즉 융해의 결과이다.

6) 정서적 단절

- 정서적 단절은 한 개인과 원가족 간의 미분화와 그것과 관련된 정서적 긴장을 설명, 극심한 정서적 분리의 양상을 의미한다.
- 융해가 심한 사람은 가족과의 정서적 접촉을 회피함으로써 문제를 해결한다.
- 융해가 심한 사람은 결혼 후에도 원가족의 미해결 문제를 재연한다.
- 투사과정에 많이 개입된 자녀가 원가족에 접촉함으로써 생기는 불안을 줄이기 위해 부모와의 접촉을 끊는 행위를 한다.
- 정서적 단절을 피할 수 있는 방법은 원가족과의 접촉을 통하여 분화를 촉진하여 원가족과의 미해결된 애착을 해소하는 것이다.

7) 출생순위

- 토만 : 환경이 다른 각각의 가정에서 태어났는데도 동일한 출생순위의 사람들은 비슷한 성격을 가졌다.
- 가족체계 내의 정서적 세력이 각 출생순위에 따라 특정한 방식으로 기능한다.
- 생물학적 출생순위에서 기능적인 출생순위까지 확대 적용한다.
- 형제순위의 개념은 특정 자녀가 어떻게 가족투사과정의 대상으로 선택되느냐를 이해하게 한다.
- 개인이 결혼생활에 어떻게 적응할 것인가가 예측 가능하다.
- 출생순위 또는 형제자매 위치가 가족의 정서체계 안에서 특정한 역할과 기능을 말한다.

8) 사회의 정서적 과정

- 환경이 가족에게 영향을 미치는 것처럼, 사회 내의 정서적 과정은 가족 내의 정서적 과정에 영향을 미친다.
- 가족은 만성적으로 불안에 휩싸이면 불안을 감정적으로 억제하지 못해 지적으로 행동하지 못한다.
- 사회적 퇴행은 불안으로 인해 사회적 문제해결능력이 약화되는 정서적 과정이다.
- 사회에서의 불안과 스트레스가 높을 때 융화의 압력이 강해지며, 사회구성원의 이기심과 공격성, 회피성이 높아진다.

4-2. 보웬의 다세대 가족치료(2)

1. 다세대 가족치료 모델의 치료목표와 개입과정

1) 치료목표 Bowen의 이론에서 가족 내 문제의 핵심은 불안과 정서적 융합이다. 그러므로 치료 목표는 불안을 감소시키고 자아분화 수준을 높이는 것이다. 자아분화는 치료목표인 동시에 성장목표 이다. 다시 말하면 분화되지 않은 가족자아 집합체에서 자신을 분리 독립시켜 정체감을 형성 하고 자기 충동적, 정서적 사고와 행동에서 자유를 획득해 나갈 수 있도록 돕는 것이 치료의 목표이다.

2) 개입과정

- 행동장애를 증가된 불안의 산물로 본다.
- 치료목표는 불안을 경감시키고, 자아분화를 촉진하는 것
- 자아분화는 치료목표인 동시에 성장목표 다세대에 걸쳐 삼각관계를 이루고 있는 사람들을 대상으로 탈삼각 관계를 피하는 것이다.

- 치료과정 4단계

1단계 : 가족의 문제와 전체 가족체계에 대한 평가를 하여 치료계획을 세움

2단계 : 가족 내 불안과정에 초점을 맞추어 감정을 통제하고 불안을 감소시키는 방법을 연습

3단계 : 삼각관계와 다세대전수과정에 대한 정확한 인식과 객관적인 이해

4단계 : 새로운 행동을 실천하여 탈삼각관계로의 변화를 체험하는 단계

(1) 가족평가

- 다세대 정서적 체계의 맥락 안에서 현재 문제와 증상을 파악해야 한다.
- 정확한 가계도를 그린 후 개인과 핵가족 그리고 확대가족의 순서로 평가를 하고 이해를 한다.

[개인]

어떤 증상이 누구에게 언제 발생하였고 그 경과와 재발 여부, 원가족과의 삼각관계를 파악 한다. 그리고 가족의 정서적 기능이나 스트레스 사건과 시간적 관련성을 파악하고, 문제에 대한 각 가족구성원의 인식을 이해한다.

[핵가족]

부부의 결혼경위, 결혼생활 적응수준, 출생순위, 원가족과의 분화정도, 자녀출산 및 자녀와의 관계, 가족의 정서 과정, 위기와 스트레스 사건발생여부 등을 조사한다.

(2) 가족 내 불안 감소

- 가족 내 불안을 완화시키고 낮추기 위한 활동들을 해야 한다.

- 자신이 불안해하는 이유를 인식하고, 불안에 잘 대처하는 방법을 배워야 한다.

(3) 핵심적인 삼각관계 범위 정의 -

가족 내에서 세대에 걸쳐 반복되는 삼각관계를 파악하고, 그 중 문제와 관련된 핵심적 삼각관계 범위를 정의한다.

(4) 탈삼각관계

- 타인과의 관계과정에서 정서적 중립을 지키는 것이 가능할수록 탈삼각관계 훈련은 보다 효과적
- 효과적인 탈삼각관계를 이루기 위해서는 정서적 중립성에 대한 사고 태도를 효과적으로 전달하는 능력 필요
- 탈삼각관계는 낮거나 적당한 수준이 불안 상태에서 가장 효과적으로 이루어짐
- 가족정서체계 : 증상을 제거하거나 변화시키기 위해 역사적 또는 심리적 요소를 발견해야 한다고 주장한다.

[개인 대상]

- 확대가족과의 삼각관계를 해소하는데 초점을 둔다.
- 확대가족구성원들과 적당한 거리를 유지하면서 친밀한 관계를 갖도록 코치한다.
- 개인의 분화수준을 높이기 위해 확대가족과의 접촉을 늘리며 친밀감을 증진시키고 삼각관계에서 벗어나도록 한다.
- 변화의 과정은 내담자가 가계도 작성을 통한 정보수집 과정에서 가족의 역사를 깨달아 가면서 나타난다.
- 분화된 개인은 가족원 모두와 개인 대 개인으로서 성숙한 관계를 맺을 수 있다.
- 한 명의 가족원이 성공적으로 분화한다면 전체 가족체계를 변화시킬 수 있다.

[부부 대상]

- 부부가 문제발생에 자신이 기여한 부분을 보도록 하고, 부부가 치료자에게 각자의 말을 하도록 하여 부부의 감정이 진정되고 불안수준이 완화되도록 도와준다.
- 부부와 치료자는 삼각관계를 형성한 후, 부부의 자아 분화수준이 높아져 부부 사이가 안정되면 치료자는 아웃사이더로 나온다.
- 치료자와 내담자 부부로 이루어진 삼각관계의 형성한다.
- 치료자와의 삼각관계에서 부부의 불안이 경감되면 탈삼각화와 분화의 과정이다.

2. 다세대 가족치료 모델의 치료자 역할 및 치료기법

1) 치료자 역할

- 보웬모델의 치료자들은 가족체계에 대한 이해가 여러 기법들보다 훨씬 더 중요하다고 본다. 이들은 가족의 정서체계를 이해하고 인지적 자각을 촉진하기 위해 가계도 작성과 질문이나 과제를 주로 사용하고 삼각관계를 벗어나도록 코치하는데 관심을 두는 반면 특정 기법에 치중하지 않는다.

- 가족평가 : 개인력, 핵가족력, 확대가족력이다.. 문제를 일으키는 다세대 정서과정의 기본유형을 찾기 위해 현재의 증상과 관련된 가족의 역기능을 측정한다. 개인력, 핵가족력, 확대가족력 순서이다.

2) 치료기법

- 가족사정의 대상에는 가족원, 남편과 아내, 전체 핵가족 또는 핵가족과 확대가족의 결합 형태가 포함된다.

- 평가는 치료목표를 명료화하며 치료적 개입을 도움, 가족의 변화를 위해 가족의 자원이나 사회적 환경을 활용할 수 있다.

(1) 가계도

- 가계도 작성방법은 맥골드릭(McGoldrick)과 거슨(Gerson) 등의 보웬의 제자들에 의해 수정·보완되어 최근 더욱 다양한 방식으로 활용될 수 있게 되었다. 가계도 작성의 구체적인 방법은 다음과 같다.

- 가족도표는 3세대 이상에 걸쳐 가족구성원에 대한 정보와 그들 간의 관계를 도표로 기록하는 작성방법이다. 가족도표를 사용할 때 사정과 평가는 물론 진단이 정확하게 이루어지게 하며 목표를 분명히 하며 치료적 개입을 용이하게 할 수 있다.

<가계도 유의점>

- 핵가족의 정서체계는 핵가족체계의 패턴에 대한 개념이다.
- 가족의 정보를 얻기 위해 가계도를 사용 → 3세대 이상에 걸친 가족 성원에 관한 정보와 그들 간의 관계를 도표로 기록하는 작성 방법이다.
- 복잡한 가족 유형의 형태를 한눈에 볼 수 있는 이점 : 유형이나 사건을 파악 → 가족이 가진 문제를 체계적인 관점에서 볼 수 있다.
- 일반적으로 첫 면담에서 완성하여 새로운 정보가 나타날 때마다 수정한다.
- 최소한 3세대에 걸친 표식을 통해 문제를 폭넓게 진단하는 그래프 타입의 도구
- 원가족과의 융합문제, 미분화 문제, 핵가족 정서체계, 정서적 단절, 삼각관계 등을 가족과 함께 탐색하게 해 준다.

(2) 치료적 삼각관계

- 두 성인과 치료자로 이루어진 삼각관계이다.
- 치료적 삼각관계 안에서 가족체계는 다시 평정을 찾아 문제를 해결할 방법을 찾게 된다.
- 가족 내에서 갈등이 있는 가족성원은 안정을 찾기 위해 제3자를 개입시켜 삼각관계를 형성하려는 경향
- 치료자까지 자동적으로 삼각관계에 끌어들여려고 하는 경향이 있다.
- 치료적 삼각관계의 특성은 기존의 가족들이 가지고 있는 삼각관계와 다른 방식을 보여주는 것이다.
- 치료자 자신의 불안을 스스로 통제할 수 있는 역량이 있어야 가족들과 치료적 삼각관계를 가질 수 있다.
- 치료적 삼각관계는 기존의 삼각관계를 해결하는 역할을 한다.
- 삼각관계는 치료자의 치료적 삼각관계에 의해서 해결되고 벗어나게 된다.

(3) 코칭

- 치료자의 중립적이고 객관적인 조언을 통해 개인의 분화를 돕는다.
- 내담자들이 자기 가족의 정서적 과정과 그 속에서의 자신의 역할을 이해하는 데 도움을 주기 위해 질문한다.
- 치료사가 코치의 역할을 통해 내담자의 역할을 대신하거나 가족 간의 삼각관계에 휘말리는 것을 방지할 수 있다.
- 나의 자세(I-position)은 가족원들이 각자의 정서적 충동에 의해 반응하려는 경향에서 벗어나 자신의 견해를 피력하는 방법이다.
- 가족 성원에게 개방적, 직접적으로 가족 문제를 해결하도록 치료자가 조언한다.
- 가족성원이 감정적으로 반응하는 함정에 빠지지 않고 이성적으로 반응하도록 가르치는 기법이다.
- 코칭의 목적은 이해를 증진시키고, 자신에게 초점을 맞추고, 주요 가족성원들에게 보다 기능적으로 애착하도록 돕는 것이다.
- 코칭을 통해 치료자가 클라이언트가 삼각관계에 끌려 들어가지 않으면서도 가족 스스로 정서과정을 이해하고 개인의 역할을 이해할 수 있도록 도울 수 있다.

(4) '나의 입장'취하기

- 상대방의 행동보다 자신의 감정에 초점을 맞추어 표현하도록 하는 방법이다.
 - 자신의 견해를 피력할 때 조용하고 분명하게 진술하게 한다.
 - 화자가 비난을 억제하기 때문에 객관성을 향상시킨다.
 - 자신의 견해를 직접 표현하는 방법으로, 쌍방 간에 정서적 충동에 의해 반응하는 경향을 막는 기법이다.
 - 나의 자세 기법은 상대방이 말하는 사람의 상태를 이해하게 하며, 반응적이며 악순환적인 대화를 벗어나서 무엇인가 해결방법을 찾을 수 있는 생각으로 시작한다.
- 예) “네가 자세한 말은 하지 않고 소리만 지르니 나는 네가 원하는 것을 알 수 없다. 말을 하려고 해도 소리를 지르니 나도 화가 나서 더 이상 참을 수가 없고 잘해주고 싶은 마음이 없어진다.”

(5) 불안 완화기법

- 치료과정에서 불안을 완화시키고 감정을 차분히 가라앉힐 때 가족원간에 이성적으로 얘기할 수 있다. 이를 위한 방법으로 감정보다 생각에 대한 질문을 더 많이 하기, 부부 간의 상호작용을 최소화시키고 한 사람씩 차례로 상담자에게 이야기하게 하고 다른 사람을 경청하고 관찰하는 방법, 비슷한 문제를 가진 다른 가족의 이야기를 해주거나 비디오테이프 영화 등을 이용하여 가족 속에서 자신의 역할기능을 배우게 하는 방법 등이 있다.

(6) 관계성 실험

- 주요 삼각관계를 구조적으로 변화시키기 위하여, 가족들로 하여금 체계의 과정을 인식하고, 그 과정 내에서 자신의 역할을 깨닫는 법을 학습하도록 돕는다.
- 관계실험: 핵심적 삼각관계를 구조적으로 변화시키기 위해 사용
- 궁극적 목표 : 가족성원이 체계과정을 알도록 하며 그 과정에서 자신의 역할을 인식하도록

답는 데 있다.

- 관계실험기법 : 정서적으로 가까워지고자 하는 사람과 거리를 두려는 자를 치료하기 위해 포갈 티가 개발한 방법이다.

3. 다세대 가족치료 모델의 적용 사례 및 평가

1) 적용 사례

남편(39세)은 전업주부인 부인(37세)과 결혼한 지 7년 되었고 아들(7살, 5살) 둘을 둔 회사원이다. 둘째 아들이 충동적 분노 표출, 사회성에 문제가 있어서 상담을 받다가 가족치료를 권유받고 상담실에 왔다. 남편과 아내는 학교에서 만나 6년 연애 끝에 양가의 축복 속에 결혼하였다. 결국 남편과 아내는 자신의 부모입장에서 배우자를 비난하던 태도가 바뀌어 상대방을 이해하고 문제를 같이 협력적으로 해결해가는 것이 필요함을 인식하게 되었다. 그 결과 아내는 남편을 비난하고 요구하던 것에서 자신의 얘기를 분명하게 하게 되었고, 남편은 위축되거나 눈치를 보고 어머니와 비교하던 것에서 벗어나 아내와 자녀에게 관심을 갖고 아버지 역할 사위역할에 대한 자신의 의사를 표현하고 참여하게 되었다. 남편은 시간을 내어 아이들과 놀아주고 휴일에 가족과 공원에 나가며 처갓집에 같이 가는 등의 변화를 보였다.

2) 치료이론 평가

보웬은 개인의 기능을 여러 세대에 걸친 가족의 정서적 과정과 연관시켜서 폭넓게 이해하는 이론적 틀을 제공하였으나 실제 치료단위는 가족 전체가 아닌 개인이나 부부로 한정하였다는 특징이 있다. 현재까지 우리나라에서 실시된 실증적 연구들에서 자아분화 수준이 낮을수록 불안, 우울감, 자존감 등 심리적 적응지표에서 부정적인 결과를 보이고, 갈등대처능력이 부족하여 가정폭력과 결혼부적응을 초래하는 것으로 보고되었다.