

5-1. 사티어의 경험적 가족치료 1

1. 경험적 가족치료 모델의 발달과정

- Satir는 심리분석에 근거를 둔 자기개념과 자아존중, 가치체계와 자기확신, 신념 및 철학을 중요시하였다. 특히 자아존중감에 관심이 두었던 Satir는 개인의 인간성에 깊은 관심을 기울였다.
- Satir의 가족치료 및 성장모델의 주요 개념은 가치체계, 자아존중감, 가족규칙, 의사소통 유형 등이다. 그는 가족체계 내에서 가족구성원들이 자신과 다른 가족 수준에 관심을 두었으며, 연 간의 잠재능력에도 많은 관심을 가졌다.
- 자신의 감정을 표현하고 자신의 감정에 접촉하는데 목표를 둔다.
- 경험적 가족치료사는 개인, 그리고 가족의 성장과 발달을 높이려는데 중점을 둔다.
- 경험적 가족치료의 중심축은 가족에게 문제를 둘러싼 통찰이나 설명을 하기보다는 가족의 특유한 갈등과 행동양식에 맞는 경험을 제공하려고 노력하는 것이다.
- 상담사는 어떤 경험을 제공하든지 간에 과거를 들추기보다는 현재에 초점을 맞춘다.
- 휘태커(C. Whitaker) : 상담과정에 경험이 결정적 역할을 할 수 있다고 생각하여 다양한 치료전략을 세웠음
- 사티어(V. Satir) : 인본주의적 개념을 바탕으로 성장기법을 개발하는 데 관심을 가진다.
- 종자모델 : 인간은 근본적으로 성장하려는 잠재력과 생명력을 가지고 태어났으므로 적절한 양육되면 건강한 성인으로 발달할 수 있다.

(1) 사티어

- 사티어는 위스콘신 주의 한 농장에서 태어나, 위스콘신대학교에서 교육학을 전공하고 6년간 초등학교 교사로 재직하였다. (가족에 관심)
- 이상의 가치와 신념, 50여년에 걸친 가족치료의 임상적 경험, 그리고 교육과 훈련경험을 근거로 Satir는 자신의 의사소통 모델을 발전시켰다.
- 1951년 가족치료연구소를 설립하여 본격적으로 가족치료 연구를 시작했다.
- 1959년에는 돈 잭슨(Don Jackson)을 도와 MRI(Mental Rerearch Institute)를 설립하여 최초의 가족치료훈련 프로그램을 고안하고 지도하였다.
- 1988년 췌장암으로 사망한 후 그녀의 동료와 제자들은 사티어의 경험적 가족치료 이론과 활동을 더욱 발전시켜, 최근에 사티어 모델을 체계적 단기 경험치료라 명명한다.

(2) 경험적 가족치료 모델의 발달과정

- 경험적 가족치료는 즉시적이고 지금 - 여기(here and now)에서의 경험을 중시한다.
- 경험적 가족치료의 대가는 휘태커와 사티어 중심이다.
- 휘태커는 자신의 치료방법을 상징적 경험주의 가족치료이다.
- 사티어는 성장모델을 강조한다.
- 사티어는 인본주의자이며 캘리포니아(califonia) 주의 팔로알토(Palo Alto)에 위치한 MRI의 창립멤버이며 클라이언트의 가족으로 하여금 정서적 경험을 하게하고 의사소통의 개선을 강

조했다.

- 사티어는 카리스마적이며 진실하고 양육적인 성격의 소유자이며 임상경험을 기초로 이론을 전개하였다.
- 치료자의 인성에서 우러나오는 치유의 힘 그 자체가 기법이다.
- 사티어의 이론은 자아심리학, 행동이론, 학습이론, 의사소통이론, 일반체계이론을 기초이다.
- 사티어는 가족성원들이 공통적으로 사용하는 역기능적인 의사소통의 유형이 있음을 발견했다.
- 경험을 통한 성장을 중요시하는 사티어는 게슈탈트기법, 심리극, 대면기법, 의사소통 훈련들을 잘 소화시킨 접근법을 사용했다.
- 사티어의 가족치료 및 성장모델은 한국에 2000년을 전후로 활발하게 보급되어 왔다.

2. 경험적 가족치료 모델의 주요 개념

1) Satir의 치료적 신념과 가정 Satir는 인간에 대한 신념과 전제가치를 중요시하였으며, 그의 치료는 전통적 의료모델이 아니고 성장모델이다. 이 모델에서 병리는 성장을 위해 잠재력을 발휘하지 못하는 능력부족과 관련된다고 본다. Satir 모델은 치료적 신념과 가정은 다음과 같다.

첫째, 변화에 대한 신념과 가정

둘째, 성장에 관한 신념과 가정 : 인간의 문제에 성공적으로 대처하고 성장할 수 있는 내적 자원 즉, 생명력(life force)을 가지고 있다.

셋째, 선택에 관한 신념과 가정 : 우리는 선택권자이며, 상황에 반응할 수 있는 선택권을 가지고 있다. 그러므로 치료목표는 내담자 자신이 자기 자신의 선택권자가 되도록 도와주는 것이다.

넷째, 문제와 자기가치에 관한 신념과 가정 : 우리 모두는 감정을 가지고 있고 감정은 우리에게 속해 있다.

다섯째, 감정에 관한 신념과 가정 : 대처방식은 자존감 수준의 표현이며 자존감이 높을수록 대처방식은 건전하다. 높은 자존감과 일치하는 Satir 모델의 주된 목표이다.

여섯째, 인간의 유사점과 차이점에 대한 신념과 가정 : 모든 사람은 유일한 존재로서 각기 고유한 개성을 가지면서 인간으로서 공통적인 유사성을 갖고 있다.

일곱째, 과거 및 부모 수용에 대한 신념과 가정 : 과거에 대한 수용과 감시는 현재를 발전시킬 수 있는 능력을 증진시킨다. 전인적 완성을 향한 목표 중의 하나는 부모를 수용하는 것이다. → 인간은 서로 다른 상황과 문화, 환경에 적응할 수 있는 우주적인 인간이기 때문에 치료는 병리보다는 건강성과 가능성에 초점을 둔다.

여덟째, 희망과 자원에 관한 신념과 가정 : 희망은 변화를 위한 주요 구성 요소이며, 치료를 위한 동기가 된다. 신념, 확신, 지식, 사랑, 관심, 기쁨, 인정, 나눔 등이 있다.

2) 사티어 모델의 주요 개념

사티어 모델의 주요 개념으로 자아존중감, 의사소통유형, 가족규칙 등이 있다.

(1) 자아존중감 및 자기가치관

<자아존중감의 3가지 요소>

- 자기, 타인, 상황.

* 자아존중이나 자아가치는 자신에게 가지는 애착, 사랑, 신뢰, 존중 같은 것이다. Satir는 자아존중감을 인간의 기본욕구로 간주하고, 에너지 개념으로 설명하였으며, 자아존중감을 높이기 위한 치료기법을 개발하였다. 가족치료의 궁극적인 목적은 가족성원들의 자아존중감을 높이는 것이라고 볼 수 있다.

- 기본 욕구로서의 자아존중감 : 자아존중을 생존의 차원에서 자기 자신, 다른 사람, 상황을 중요한 3대 요소로 보았다.

- 에너지 자원으로서의 자아존중감 : 자선에 대해 가지는 지식과 감정은 에너지를 만드는 중요한 요소. 에너지는 상황을 창조적, 현실적, 온정적으로 극복하게 한다.

- 자아존중감의 학습 및 재형성 : 성장모델은 사람들이 새로운 경험을 하도록 하고, 아동기 학습 가운데 역기능적인 것이 발견되면 그것에서 벗어나게 하는 기법으로서 자아존중감의 재형성과정에 초점을 둔다.

* 이 세 요소 중 어느 한 부분이라도 온전하지 못하면 역기능적이며, 개입의 목적은 이 세 부분이 보완되어 결과적으로 일치적으로 되는데 있다.

- 인간의 기본욕구이며, 현재 상황을 현실에 맞게 잘 극복하는 데 도움이 되는 자원이다.

- 자아존중감의 형성은 생애 초기의 관계에서 크게 영향을 받는다.

- 개인의 자아존중감을 회복시켜 자신의 가치를 인정하고, 보유하고 있는 장점이 있다.

- 자원을 발견하고 활용하도록 함으로써 문제 상황에 잘 대처할 수 있게 한다.

(2) 의사소통 및 대처유형

- 사티어는 의사소통이란 인간과 인간 사이에 오고가는 모든 것을 의미하며 서로 영향력을 행사하는 것이라고 보았다. 그리고 모든 의사소통은 학습되어지는 것이기 때문에 의사소통 유형은 변화될 수 있다고 믿었다.

- 사티어는 이들을 회유형, 비난형, 초이성형, 산만형으로 명명하고 이러한 역기능적 의사소통 유형은 낮은 자아존중감과 깊이 연관된다고 하였다. 네 가지의 역기능적 의사소통 유형과 기능적 의사소통 유형인 일치형의 특징들은 다음과 같다.

① 회유형

- 자신의 가치나 감정을 무시한 채 다른 사람에게 자신의 힘을 넘겨주고 모두가 동의하는 말만 한다. - 다른 사람과 상호작용하는 상황을 존중한다.

- 자신의 진정한 감정은 존중하지 않는다.

- 자신이 안정을 유지하는 방법은 자신이 느끼는 감정보다는 상대방에게 예라고 대답함으로써 가능하다고 생각한다.

② 비난형

- 약해서는 안 된다는 의지를 가지고 자신을 보호하고 다른 사람이나 환경을 괴롭히거나 나무란다.

- 다른 사람의 가치를 격하시키면서 자신과 상황에만 가치를 둔다.

- 비난형의 사람은 다른 사람에게 자신을 힘이 있고 강한 사람으로 인식시키려고 노력한다.

자신이나 다른 사람을 과소평가하는 것이다.

③ 초이상형

- 지나치게 상황만 중시한다.
- 기능적인 것에 대해 합리적으로 언급하고 자료와 논리를 중요시 한다.
- 초이성적으로 의사소통할 때는 가능하면 결함이 보이지 않도록 뜻을 알 수 없는 말로 자세히 설명한다.
- 감정에 초점 → 상황에 초점

④ 산만형

- 즐거워하거나 익살스럽지만 심리적으로는 혼란되어 있다.
- 위협에 직면하면 그것을 무시하고 마치 위협이 존재하지 않는 것처럼 행동한다.
- 그들의 행동과 말은 다른 사람의 행동이나 말과는 무관하다.
- 초점이 없기 때문에 말의 의미나 내용이 없으며 혼자 바쁘고 산만하다.

⑤ 일치형

- 자신이 중심이 되어 다른 사람과 관계를 가지면서 접촉하고 사람과 연결이 필요할 때 스스로 직접 선택
- 자신과 다른 사람을 돌본다.
- 현재의 상황을 아는 위치에서 반응한다.

(3) 가족규칙

- Satir는 고통의 원인을 나쁜 사람에게서 찾지 않고 나쁜 규칙에서 찾는데, 이것은 가족성원들이 상호간에 어려움을 당하는 것은 융통성 없는 가족 규칙이라 생각하기 때문이다.
- 치료적 접근에 있어서도 행동을 규제하고 행동의 지침이 되며 가족구성원간의 상호작용에 영향력이 큰 가족규칙을 변화매개 체계로 보는 것이다.

① 역기능적 가족규칙

- 일종의 명령으로 개인이 원가족 삼인군에서 경험한 것을 내면에 지니고 있는 것이다.
- 비합리적인 가족규칙은 자아존중감에 부정적인 영향이 있다.
- 성장에 방해가 되는 가족규칙은 수정되어야 한다.
- 사티어는 고통의 원인을 “나쁜 사람”에게서 찾지 않고 “나쁜 규칙”에서 찾는다. 왜냐하면 그는 가족성원들이 상호간에 어려움을 당하는 것은 융통성 없는 가족규칙이라고 생각한다.
- 가족규칙을 따르려고 애를 쓰면 자아존중감이 낮아진다.

② 기능적 가족규칙

- 대부분의 가족규칙들은 일상생활에 대처하며 어려움을 극복하는 행동유형의 한 부분이 된다.
- 가족규칙은 반복적이고 상호작용적인 생활경험을 통하여 만들어진다.
- 가족이 지킬 수 있는 정도로 인간적이어야 한다.
- 변화하는 상황에 맞게 융통적이어야 한다.

- 정보는 가족 구성원에게 공유되어야 한다.
- 경험과 감정이 표현되어야 한다.

5-2. 사티어의 경험적 가족치료 2

1. 경험적 가족치료 모델의 치료목표와 치료 과정

1) 치료목표

- 경험적 가족치료의 목표는 안정이 아니라 성장이다. 즉, 감수성, 느낌의 표현, 자발성과 창의력 증진, 선택의 자유, 경험확대, 내면적 경험과 외면적 행동의 일치에 의한 개인의 통합력 증진 등이 주목표이다. 가족이 표현하는 고통증상은 하나의 징후이고 본질적인 문제는 정서적 황폐감이다(Nichols & Schwartz 2001, 김영애 외 역, 2002).

- 사티어는 자아존중감을 높이고 자기 인생에 대한 선택권을 스스로 가짐으로써 개인이 성장하는 것을 최대목표로 삼았다. 그는 한 개인의 성장은 가족체계의 건강과 통합됨으로써 이루어지기 때문에 가족이 희망을 갖고 미래의 꿈을 갖도록 도와야 한다고 하였다. 이와 같은 목적을 달성하기 위해서 치료자는 가족이 서로 협력하는 과정과 가족원의 욕구와 감정을 가족 내에서 표현하고 공유하는 것을 강조하였다. 따라서 사티어 모델에서 상담의 궁극적 목표는 개인의 자아존중감을 높이고, 자기 인생에 대한 선택권을 갖게 하며, 가족규칙을 합리적, 현실적으로 만들고 내면의 경험과 일치된 의사소통을 하는 개인과 가족이 되도록 하는 것이다.

- 모든 가족원이 가치 있고 사랑 받고 있다고 느끼고 부모를 일치형 의사소통의 모델로 삼게 됨으로써 자존감과 자기가치감이 증진되며 융통성과 생산적인 문제해결 능력을 갖고 있는 가족을 지향목표로 설정하였다.

- ① 더 높은 자아존중감을 갖도록 한다.
- ② 더 나은 삶의 선택할 수 있도록 돕는다.
- ③ 더 책임지는 사람이 되도록 돕는다.
- ④ 더 일치적인 사람이 되도록 돕는다.

2) 치료과정

- 경험적 가족치료는 경험이라는 말에서 보여주듯이 이론의 역할을 높이 평가하지 않고 유용하지도 않다고 생각한다. 즉 치료는 이론과 기법이 아닌 개방성과 자발성을 필요로 하며 가족에 깊게 관여함으로써 가족을 변화시킬 수 있다는 신념에 입각한 직관적 방법을 강조 한다.

- 경험, 만남, 직면, 직관과정, 성장, 존재, 자발성, 지금-여기, 행동 등은 경험적 가족치료가 많이 사용하는 개념이다. 치료자는 치료적 변화가 경험의 확대와 증가에서 비롯되는 것이기 때문에 지적 반응이나 문제의 원인에 초점을 둘 필요가 없다고 믿는다.

- 빙산탐색은 과거의 역기능적 대화패턴을 일치형의 패턴으로 바꾸게 하며 건강한 가족관계를 만들 수 있게 한다.

- ① 행동 : 활동 이야기 줄거리
- ② 대처방식 : 사건에 대해 어떤 대처방식과 방어기제 활용했는가?
- ③ 감정 : 내담자 자신이 객관적으로 보고 들은 것의 결과, 기쁨, 흥분, 분노, 슬픈, 등

- ④ 감정에 대한 감정 : 감정에 대한 결정, 자신의 가치관과 가족규칙에 의한다.
- ⑤ 지각 : 신념, 가정, 고정된 시각, 주관적 현실
- ⑥ 기대 : 자신의, 타인의, 타인에 의한 기대 탐색
- ⑦ 열망 : 내담자 자신이 이루고자 하는 소망, 자존감 높이는 새로운 방안 모색
- ⑧ 자아 : 자신의 에너지의 근원 탐색 - 생명력, 정신, 영혼, 중심, 정수

(1) 워터커의 치료과정

- 워터커는 가족은 교육이 아닌 경험을 통하여 변화하며, 특히 비언어적이고 상징적인 경험이 중요하다고 하였다. 그는 치료과정에서 문제의 원인을 파악하기보다 그 자리에서 듣고 관찰하고 자신이 경험한 것을 이용하여 가족의 상처를 치료하였다.
- 워터커는 내면의 경험을 중시하고 이를 확대하는 것을 목표로 독자적이고 도전적인 개입을 하여 가족들이 자기인식, 자기신뢰, 인간적 성장을 할 수 있도록 돕는다.
- 그는 간혹 상식을 뛰어넘는 개입을 함으로써 가족들이 강한 정서적 경험을 하도록 하였다.

(2) 사티어의 치료과정

- 사티어는 현상학 이론 외에 자아심리학, 학습이론, 의사소통이론, 체계이론 등 다양한 이론에 바탕을 둔 다음 네 가지 전제를 기초로 접근한다.(Satir et al., 1991, 한국버지니아사티어연구회 역, 2000; 정문자, 2007)

첫째, 모든 행동은 합리적이고 적절한 동기가 있다. 사람이 학습된 행동을 한다면 그것이 그 사람이 그 상황에서 할 수 있는 최선의 행동이다.

둘째, 모든 사람은 치료될 수 있으며 치료는 치료과정 중에 일어난다. 내용 보다는 과정이 치료에 중요하며 치료자는 일관되게 일치형 의사소통을 하는 것이 필수적이다.

셋째, 신체적 활력과 정서적 건강수준은 연관되어 있다. 따라서 치료에서는 인간의 모든 것을 이용해야 한다.

넷째, 자아존중감과 효과적인 의사소통은 상호 관련되어 있다. 자존감은 결혼 부부관계, 부모 자녀관계, 스트레스에 대한 반응 및 대처능력, 융통성, 차이점이나 불확실성을 다루는 능력, 성장과 자유를 누리는 것 등에 영향을 미친다.

- 사티어는 인간이 과거에 자신에 대해 다른 사람에게 그리고 다른 사람이 자신에 대해 가졌던 기대와 열망, 지각 감정에 대한 감정, 대처방식, 행동 등이 현재에도 해결되지 못했거나 충족되지 못한 부분에 초점을 두었다.

- 목적은 가족성원의 자기가치감(Self-worth)의 향상과 의사소통 유형의 개선이다.

- 치료적 변화과정은 다음 6단계로 진행된다.

- ① 적절한 도움 요청 단계
- ② 통찰 및 저항단계
- ③ 감정 직면 및 혼란단계
- ④ 새로운 시각 방법의 통합단계
- ⑤ 새로운 현상 및 방법의 생활화 연습단계
- ⑥ 새로운 현상의 정착단계

2. 경험적 가족치료 모델의 치료자 역할 및 치료기법

1) 치료자 역할

- 경험적 가족치료에서는 일반적으로 기법보다는 치료자의 자질을 더 강조한다. 치료자는 가족들을 이해하고 수용하는 자세를 가지고 가족들의 반응에 주의를 기울이며, 그들의 감정과 반응을 함께 나누어야 한다.
- 이를 위하여 치료자 가족들이 자기 자신과 행동을 객관적으로 볼 수 있는 상황과 안정된 분위기를 조성하여야 하고, 치료자의 신뢰감과 자신감을 전달하는 것이 중요하다.
- 이들은 지금-여기에서 감정과 경험을 치료에 이용한다는 신념을 공통적으로 가진다.

- 경험적 가족치료는 이론적으로 절충적일 뿐만 아니라 기법도 다른 분야에서 도입하였다. 가족조각과 안무는 심리극에서, 확대가족과 함께 하는 치료는 보웬의 이론에서 도입되었다 그리고 게슈탈트 치료기법 미술치료 기법, 빈의자 기법, 심리극(사이코드라마), 가족인형극 등의 표현적 기법이 많이 사용되었다.

2) 치료기법

(1) 가족조각

- 어느 시점을 선택하여 그 시점에서의 가족관계, 타인에 대한 느낌과 감정을 동작과 공간을 사용하여 표현하는 비언어적인 기법
- 가족의 의사소통 유형, 권력구조, 경계선, 소속감, 개별화, 규칙, 가족체계의 융통성 등을 파악 가능
- 가족구성원이 각각 자신의 내면적 감정에 접함으로써 진정한 자아에 대해 알고 느끼며 새로운 대처 방법을 생각해 보게 함
- 가족구성원들이 생활하면서 특별히 힘들었던 어느 사건을 선정하여 언어를 사용하지 않고 신체적 동작으로 사람이나 물건을 배열하는 기법이다. 이 기법은 가족 간의 의사소통, 권력구조, 융통성을 알 수 있다.

(2) 역할극

- 캠프러는 부모에게 어린 시절의 장면을 상상하게 하여 아버지에게 자신이 지금의 아들만 했을 때 같은 문제를 겪는 것을 상상하라고 한 후 역할극을 하게하고, 어머니가 작은 소녀였을 때 좋아했던 것을 역할 놀이로 표현하게 한다.
- 치료에 참여하지 않은 사람을 표현하고자 할 때는 게슈탈트의 그때-거기(there-then)기법을 얘기하기도 한다. 만일 할아버지에 대해 이야기하고자 할 때 빈 의자를 할아버지로 의인화하여 이야기를 하게 한다.

(3) 재정의

- 재정의(reframing)는 부정적 의미를 긍정적으로 바꾸기 위하여 행동과 감정, 사고에 감추어진 긍정적 의미를 제시하는 것이다. 이는 내담자가 긍정적인 측면에서 자신이나 다른 사람의 행동을 볼 수 있도록 하여 문제에 새로운 의미를 부여하는 것이다.
- 특정한 상황에 새로운 의미를 주는 언어사용으로, 사물에 대한 의미변화는 행동 변화에 가능성을 줌을 전제 한다. (전략적, 구조적, 의사소통, 최면치료)

(4) 원가족 도표를 활용한 원가족 삼인군 치료

- 사티어는 원가족 도표(family of origin map)를 통하여 가족의 역동성과 가족관계를 쉽게 이해하고 평가하며 이를 원가족 삼인군 치료에 활용한다(정문자, 2007). 이로써 가족원의 성격, 자아존중감 정도, 의사소통 유형, 가족규칙, 가족의 역동적 관계, 세대 간의 유사성과 차이점, 원가족 삼인군(아버지, 어머니, 자녀)에서의 학습된 경험 등을 파악할 수 있다. 그리고 역기능적인 가족규칙과 대처 방식에서 벗어나 의식적인 선택과 감정 관리를 하게하고, 일치형 의사소통을 하며 궁극적으로 자아존중감을 높이고 성장하게 한다.

- 사티어는 치료의 대상을 '스타(star)'라고 불렀다. 원가족 도표는 스타의 원가족, 스타의 아버지 원가족, 스타의 어머니 원가족의 세 가지가 있다.

- ① 1단계 : 스타의 원 가족 도표 작성
- ② 2단계 : 가족의 성격 특성, 대처유형, 관계양상 작성
- ③ 3단계 : 스타의 아버지, 어머니의 원 가족 도표 작성

(5) 빙산 탐색

- 감정, 감정에 대한 감정, 지각과 열망을 알게 됨으로써 상대방에 대한 이해를 넓히며 더 나아가 상대방의 욕구를 충족시키려고 노력함

- 빙산탐색은 개인뿐 아니라 부부나 가족에게도 적용할 수 있는 기법

- 1차 수준의 변화 : 행동과 대처방식의 변화

- 2차 수준의 변화 : 감정, 지각, 기대, 열망의 변화

- 3차 수준의 변화 : 자기에 대한 변화

- 일치적 의사소통을 하기 위한 치료적 개입 목적은 표면적인 행동의 변화보다는 2차 수준과 3차 수준에서의 구조적 변화를 해야 함

① 빙산치료

- 개인의 빙산

- 개인의 내적 과정을 빙산에 비유한 은유적인 방법

- 빙산의 표면인 행동과 대처방식(1차 수준)뿐 아니라 빙산의 '수면' 아래를 탐색하여 2차 수준과 3차 수준의 변화를 목표로 함

② 빙산치료 과정

- 내담자의 잠재의식 수준인 내적 과정과 작업하여 역동을 변화시킴

- 기대를 표면화시키고 기대를 저버리는 단계를 통해 부모로부터 충족되지 않았던 아동기의 열망을 다른 방법으로 실현할 수 있도록 도움