11주차 학습

1교시 학습 키워드 – 자기존중감과 자기가치감, 가족규칙

## 경험적 가족치료의 주요이론

* + 경험적 가족치료는 지금-여기(here and now) 에서의 경험을 중시하는 현상학이론과 인본주의 철학에 근원을 두고 있음
  + 게슈탈트 치료의 영향으로 상담장면에서 상담자와 가족 사이에 그때그때 경험하는 상황과 느낌을 중시하고 현재 충만을 경험하는 것, 그리고 이를 가족이 공유함으로써 치료적 변화가 촉진되고 가족이 성장하는 것을 강조하였음
  + 경험적 가족치료의 기법들은 예술과 심리극으로부터 가족조각, 역할놀이, 가족그림, 드라마와 같은 표현적인 기법들을 가져왔음

## 경험적 가족치료의 발달과정

1. 1) 경험적 가족치료의 발달 배경
   * ① 휘태커
     + 많은 조현병 환자를 만나면서 이들에게 관심을 가지고, 조현병 치료에 있어 치료에 참가하는 모든 사람은 환자인 동시에 치료사가 될 수 있다는 파격적인 입장을 선택하였고, 역설적 접근으로 조현병 환자를 치료하던 중, 가족이 조현병의 발생에 있어 중심적인 역할을 한다는 사실을 깨닫게 되었음
     + 그는 초기 입장을 확장시켜 내면세계의 딜레마와 대인관계의 딜레마를 가지고 조현병을 개념화하고 가족의 치료에 참여시키기 시작하였음
     + 이러한 과정을 통하여 휘태커의 상징적 경험주의 가족치료가 탄생되었음
   * ② 사티어
     + 1959년에는 잭슨과 함께 MRI(Mental research institute)설립을 도와 가족치료훈련 프로그램을 만들어 가족들의 경험중심 활동과 교육적인 프로그램들을 발전시켰음
     + 1966년에는 캘리포니아 Big sur의 에살렌 성장센터에서 가족치료훈련 지도사로 일하면서 신체와 정신의 통합적인 접근을 지향하는 게슈탈트치료와 참만남, 감수성훈련으로 접목으로 경험적인 성장모델로 발전시켰음
2. 2) 경험적 가족치료를 발달시킨 학자
   * 경험적 가족치료를 발달시킨 학자 : 휘태커, 사티어, 반맨, 존슨과 그린버스 등

## 경험적 가족치료의 주요개념

* + 경험적 가족치료의 공통적 신념
  + 사티어의 치료적 신념과 가정
  + 자아존중감 및 자기가치감
  + 의사소통 및 대처유형
  + 가족규칙

Q1. 경험적 가족치료에 영향을 미친 이론이 아닌 것은?

1. [인본주의](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=01?isEnd=1)
2. [게슈탈트치료](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=01?isEnd=1)
3. [현상학](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=01?isEnd=1)
4. [포스터모더니즘](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=01?isEnd=1)
5. [실존주의](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=01?isEnd=1)

경험적 가족치료는 인본주의, 현상학, 실존주의와 게슈탈트 치료의 영향을 받았고, 포스트모더니즘은 혁신적 가족치료 모델에 영향을 미친 이론이다.

Q2. 정서적 경험과 의사소통에 초점을 두고, 잘 훈련된 기법으로 상담과정을 계획하고 구조화, 정서와 느낌을 강화하는 기법을 사용한 경험적 가족치료의 학자는 누구인가?

1. [휘태커](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=01?isEnd=1)
2. [맥골드릭](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=01?isEnd=1)
3. [사티어](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=01?isEnd=1)
4. [보웬](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=01?isEnd=1)
5. [카터](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=01?isEnd=1)

정서적 경험과 의사소통에 초점을 두고, 잘 훈련된 기법으로 상담과정을 계획하고 구조화, 정서와 느낌을 강화하는 기법을 사용한 경험적 가족치료의 학자는 사티어다.

Q3. 다음이 설명하는 경험적 가족치료의 주요개념은 무엇인가?

### 보기

* - 가족원의 행동을 규정하고 제한하는 것  
  - 반복적인 생활경험을 통해 만들어지며, 모든 가족원의 행동에 영향을 주는 보이지 않는 힘

1. [가족 의사소통](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=01?isEnd=1)
2. [가족규칙](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=01?isEnd=1)
3. [가족 항상성](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=01?isEnd=1)
4. [가족 삼각관계](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=01?isEnd=1)
5. [가족 하위체계](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=01?isEnd=1)

보기가 설명하고 있는 내용은 가족규칙에 대한 설명이다.

2교시 학습 키워드 – 가족조각, 재정의

## 경험적 가족치료의 과정 및 기법

1. 1) 치료목표
   * 경험적 가족치료의 목표는 안정이 아닌 성장임
   * 감수성, 느낌의 표현, 자발성과 창의력 증진, 선택의 자유, 경험 확대, 내면적 경험과 외면적 행동의 일치에 의한 개인의 통합력 증진 등이 주 목표임
2. 2) 치료과정
   * 경험적 가족치료의 치료목표는 안정이 아닌 성장이고, 치료 과정에는 휘태커와 사티어의 두 가지 치료과정이 있음
   * ① 휘태커의 치료과정
     + 휘태커의 치료과정에서 문제의 원인을 파악하기 보다 그 자리에서 듣고 관찰하고 자신이 경험한 것을 이용하여 가족의 상처를 치료하였다.
     + 내면의 경험을 중시하고 이를 확대하는 것을 목표로 독자적이고 도전적인 개입을 하여 가족들이 자기 인식, 자기신뢰, 인간적 성장을 할 수 있도록 도움
   * ② 사티어의 치료과정
     + 사티어의 치료과정을 단계를 지정하여 설명하기는 쉬운 일이 아님
     + 6단계로 나누어 설명하면, 적절한 도움 요청단계, 통찰 및 저항단계, 감정 직면 및 혼란단계, 새로운 시각ㆍ방법의 통합단계 : 새로운 학습에 의해 통합이 이루어지는 단계, 새로운 현상 및 방법의 생활화 연습단계, 새로운 현상의 정착단계로 구분할 수 있음
3. 3) 치료자의 역할
   * 경험적 가족치료에서 치료자는 인간의 본성인 감정, 즉 정서적인 측면에 초점을 맞춤
   * 인간적인 참만남이 이루어지도록 치료자는 자신의 감수성, 모델링, 촉진자, 교사, 지도자, 관찰자가 됨
   * 그렇기 때문에 경험적 가족치료자의 역할을 보면 일반적인 기법보다 치료자의 자질을 더 강조하고 있음
   * 반맨은 경험적 가족치료자로서 갖춰야 될 3대 요소를 유능(Competent), 자신감(confident), 일치(Congruent)의 세 개의 C를 강조하여 치료자의 사람됨과 일치성을 중요시 여겼음
4. 4) 치료기법
   * 가족조각, 역할극, 재정의, 원가족 도표를 활용한 원가족 삼인군 치료, 빙산탐색 등이 있음

## 경험적 가족치료의 사례

* + 부부의 결혼동기와 결혼기대, 현재 문제, 부부의 의사소통 유형의 파악을 통해 가족의 특성을 알아보고, 원가족 삼인군과 빙산탐색을 활용하여 현재 가족관계에 대한 원가족의 영향과 부부 사이의 여러 측면의 차이를 이해할 수 있게 하였음
  + 부부 상호간에 기대, 열정, 감정, 대처방법이 다를 뿐이지 어떤 것이 좋고 나쁜 것이 아님을 이해하고 이를 바탕으로 관계개선에 걸림돌로 작용하는 자신의 모습을 인정하여 노력할 점을 찾아가는 작업을 하면서 부부가 상대방 입장을 더 많이 이해하고 자신의 기대와 감정, 열망 등을 일치적 의사소통으로 표현하는 방법을 연습하여 관계가 개선될 수 있었음

## 경험적 가족치료의 평가

* + 경험적 가족치료의 가장 큰 공헌은 역기능적인 상호작용을 변화시키거나 증상을 제거하기보다는 개인과 가족의 성장과 발달에 더 많은 초점을 두었다는 점임
  + 치료의 평가적 측면에서는 이해보다 경험을 강조하고 치료자의 자세와 자질을 중요시 여기는 치료로 평가됨. 우리나라에서 적용한 결과 의사소통과 대처방식의 향상, 자존감과 결혼 만족도의 향상이 보고되고 있음

Q1. 사티어의 치료과정에서 기본전제가 아닌 내용은?

1. [모든 행동은 합리적이고 적절한 동기가 있다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=02?isEnd=1)
2. [모든 사람이 치료되는 것은 아니다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=02?isEnd=1)
3. [신체적 활력과 정서적 건강수준은 연관되어 있다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=02?isEnd=1)
4. [자아존중감과 효과적인 의사소통은 상호 관련되어 있다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=02?isEnd=1)
5. [치료는 치료과정 중 일어난다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=02?isEnd=1)

모든 사람은 치료될 수 있으며, 치료는 치료과정 중에 일어난다고 전제하고 있다.

Q2. 경험적 가족치료의 치료기법이 아닌 것은?

1. [재정의](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=02?isEnd=1)
2. [탈삼각화](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=02?isEnd=1)
3. [가족조각](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=02?isEnd=1)
4. [역할극](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=02?isEnd=1)
5. [빙산 탐색](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=02?isEnd=1)

경험적 가족치료의 치료기법에는 가족조각, 역할극, 재정의, 원가족 도표를 활용한 원가족 삼인군 치료, 빙산탐색 등이 있으며, 탈삼각화는 보웬의 다세대 가족치료의 기법 중 하나이다.

Q3. 이해보다 경험을 강조하고 치료자의 자세와 자질을 중요시 여기는 가족치료 모델은 무엇인가?

1. [전략적 가족치료](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=02?isEnd=1)
2. [이야기 가족치료](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=02?isEnd=1)
3. [경험적 가족치료](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=02?isEnd=1)
4. [정신역동적 가족치료](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=02?isEnd=1)
5. [인지행동주의 가족치료](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000371/index.html?wk=11&th=02?isEnd=1)

이해보다 경험을 강조하고 치료자의 자세와 자질을 중요시 여기는 가족치료 모델은 경험적 가족상담 및 치료다.