

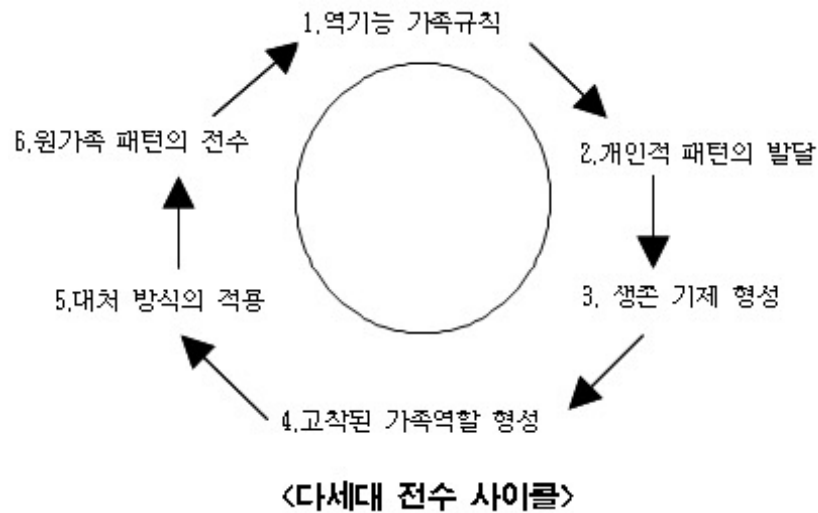


1



2

## (다)세대 전수 과정

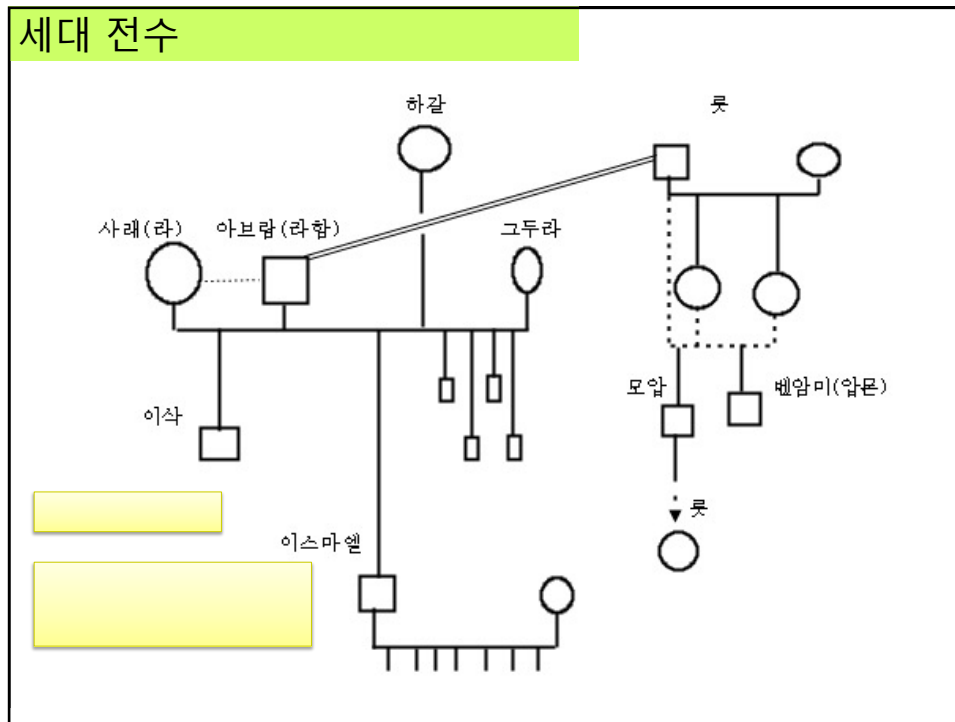


3

## 세대 전수 과정

- 역기능 가족 규칙( ): 생존 규칙
- 가족에 애착 형성을 위한 개인적 패턴 발달
- 자동적인 생존기제 형성: 고통 탈피, 환경통제
- 고착된 가족역할 형성(부모의 강화와 자녀의 소속 욕구): 고택은 변화에 대한 저항, 두려움 유발
- 원가족의 관계 패턴( )을 새로운 관계에 적용
- 원가족 패턴을 다음 세대에 전수
- 다음세대에 역기능 가족 규칙 답습

4



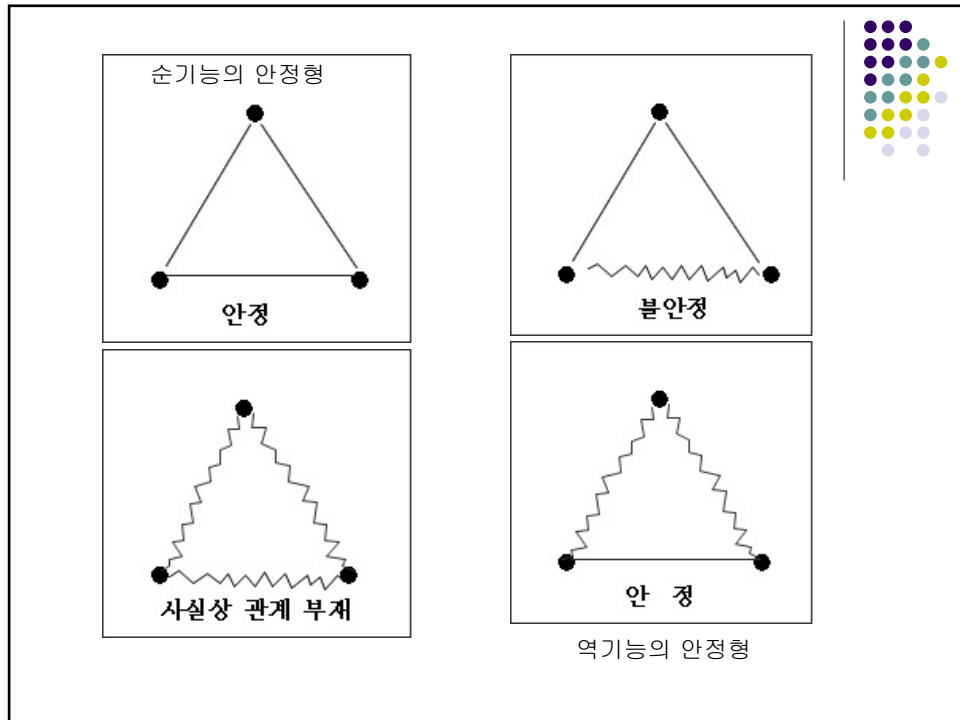
5

## 삼인군 모델

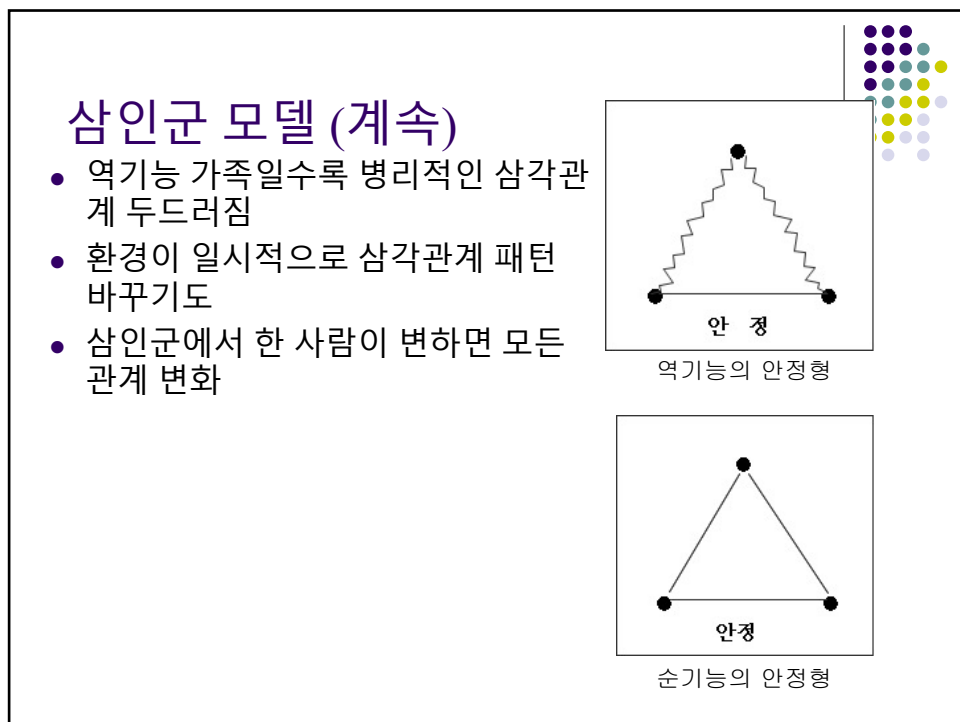


- 가족관계에서 세 사람을 한 단위로 봄
- 관계적 친밀감은 한 번에 일대일로 이루어짐
- 삼인군에서 관계는 친근성 정도에 따라 분류 ( )
- 이에 따라 네 가지 유형으로 분류
- 역동성, 유연성, 균형 쪽으로 변하는 속성

6



7



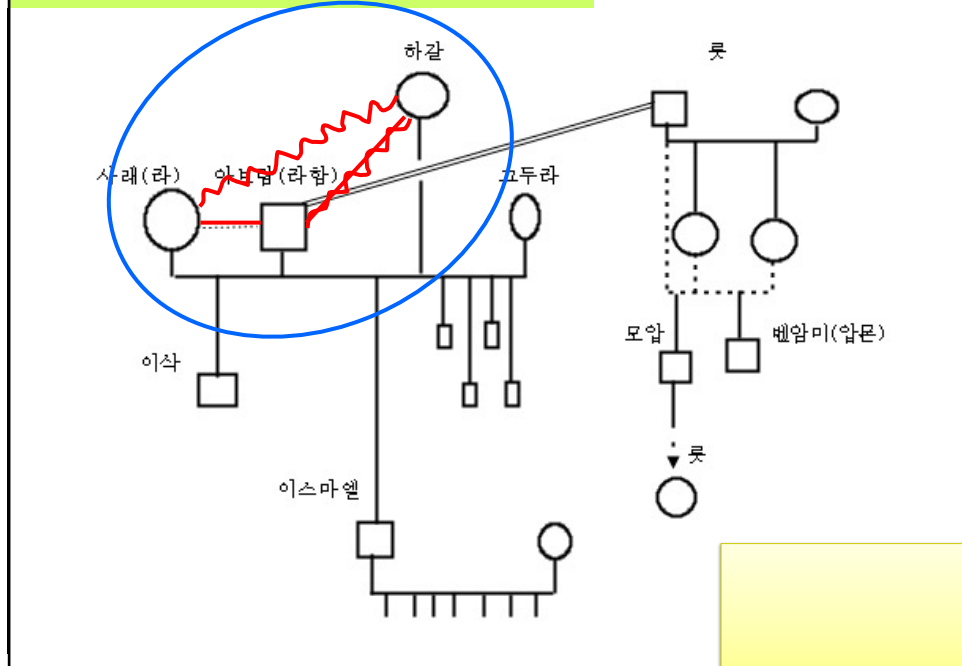
8

## 적용: 나의 원, 현재 가족의 삼각관계

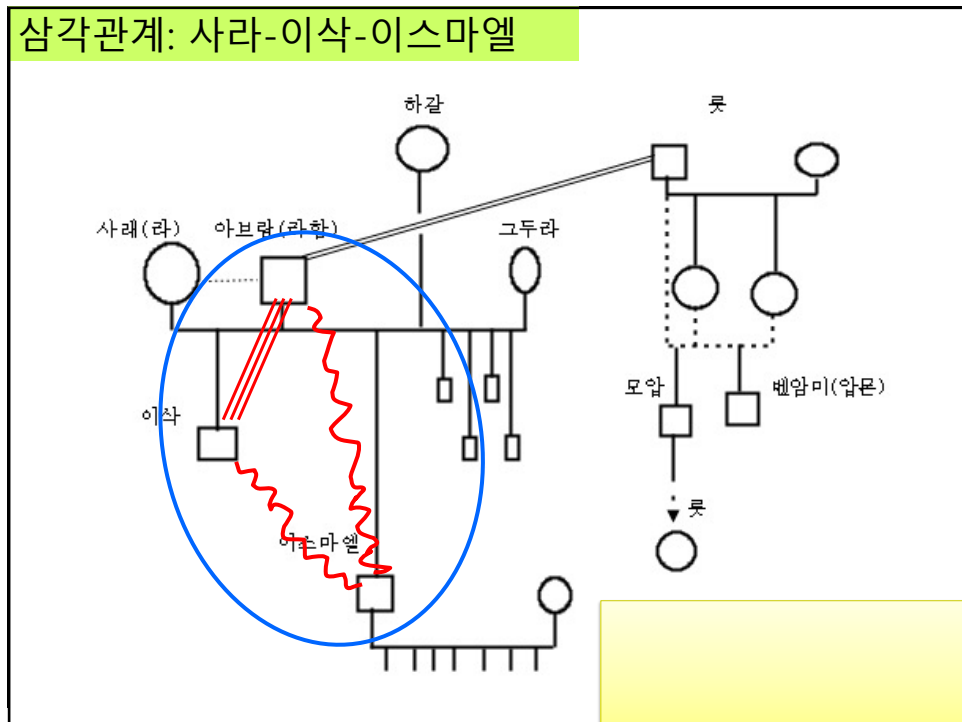


9

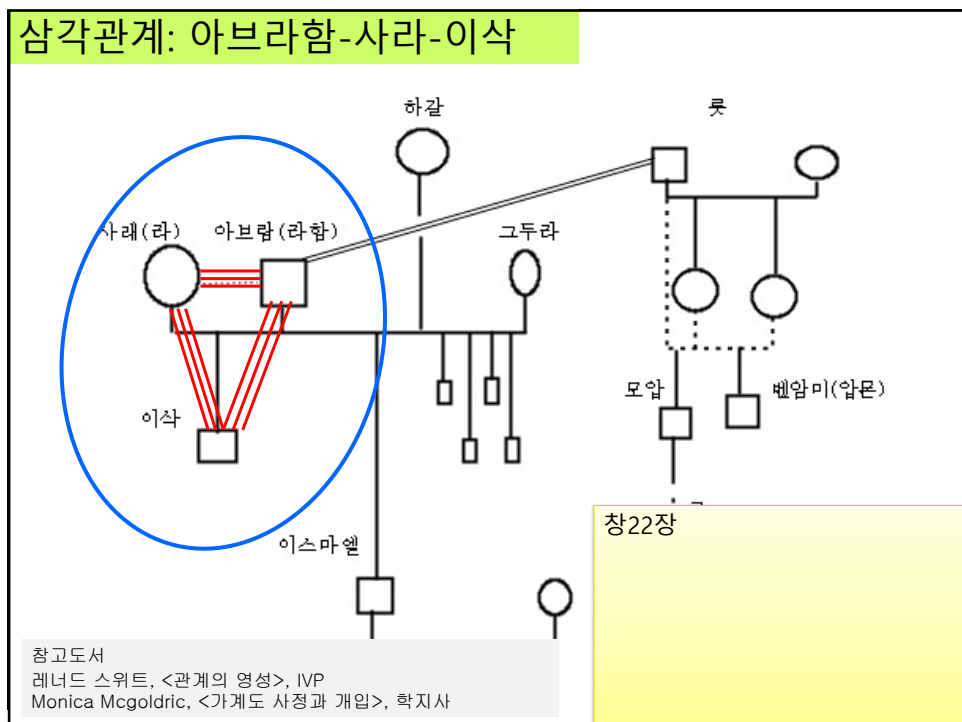
### 삼각관계: 아브라함-사라-하갈



10



11



12

## 가족 비밀

- 알지만 아무도 거론하지 않는 것
- 아무렇지도 않은 척 행동
- 비밀을 말하지 않는 것은 문제를 일으킨 ( )을 형성
- 양육적 가정의 비밀은
  - 인간의 약점을 친근하게 되새기게 함
  - 쉽게 말할 수 있음
  - 무엇인가를 배우게 함
- 비밀을 말하는 것은 가족이 어려움을 극복하고, 상황에서 살아남는 방법을 배우게 함



13

## 가족 신화

- 역기능 가족은 가장 스치스러워 하는 것을 은폐시키기 위해 신화 사용
- 우리집안은 영적이에요/ 우리집은 친해요..
- 신화는 합의된 ( )
- 역기능 가정을 병적인 패턴에 묶여 있게 만드는 강력한 힘을 지님
- 신화에 직면하고, 그 배후에 있는 진실을 폭로하기 전까지 변화 없음



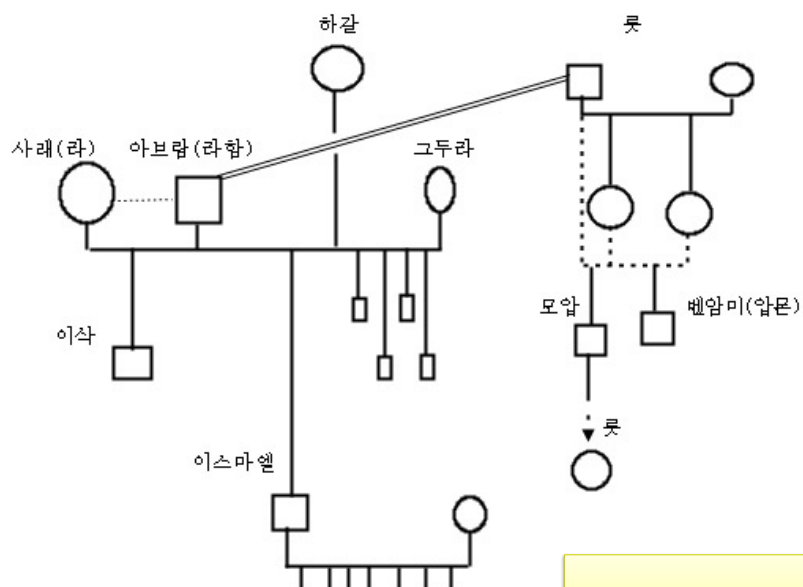
14

### 적용: 나의 원가족, 현재가족의 신화는?

- 우리 집은 친하다.
- 우리 집은 예의 바르다.
- 우리 집은 아무 문제 없다.
- 우리 집은 독립적이다.

15

### 가족 비밀 또는 신화



16



## 가족 규칙



- 그때에는 가족의 생존을 위해 부여
- 역기능적 규칙/ 기능적 규칙
- 역기능 규칙은 자존감 상실, 자기 억압, 희생, 대가를 치르게 함
- 부부는 무의식적 원가족 규칙을 가지고 결혼  
- 지뢰, 갈등 발생
- 규칙은 진리가 아니라 단지 유용한 지침일 뿐
- 규칙으로부터 받은 영향, 결과 탐색 후 규칙을 어떻게 처리할지 결정할 필요

17

## 병리적 가족 규칙1



### 보지 말라

- 넌 잘못 보고, 잘못 들은 거야, 그게 아이야
- 자기 확신 상실, 자꾸 확인 받아야 됨
- 부모가 자기 잘못을 그대로 인정할 때  
있는 그대로 보는 시각 형성  
자녀가 자신이 지각한 것을 존중하게 됨

18

## 병리적 가족 규칙2



### 느끼지 말라

- 남자는 눈물을 보여서는 안 된다.  
가족이 허용하지 않는 감정을 느끼지 않고 억압하며, 개인적인 경계선이 침범되는 것 허용  
만일 느끼게 되면 더 파괴적인 결과 발생한다. 네가 느끼는 것을 유지한 것이다.
- 고통 감정이 억압되면 행복도 못느낌
- 아이의 느낌을 격려하고 받아 주어야
- 느낌의 표현은 내면의 에너지 발산의 기회
- 자신의 상처를 표현할 수 있어야
- 부인(감정 억압)은 미해결과제가 되어 다음 세대로 전수

19

## 병리적 가족 규칙 3



### 말하지 말라

- 집에서 일어나는 일을 말하지 말라  
모든 것이 잘되는 것 처럼 보여라  
질문하지 말라
- 아이들이 생각하는 법을 배우게 하지 않고 부모의 생각을 강요
- 아이들이 생각을 멈추게 됨- 수동적, 수동공격적

20

## 병리적 가족 규칙 4



### 믿지 말라

- 다른 사람들을 보이는 그대로 믿지 말라  
가족 외에 누구도 믿지 말라/ 가족도 믿지..
- 깨어진 약속, 만성적인 지각, 방임과 유기
- 자신의 바람과 필요를 요구 못하게 됨
- 그것이 채워질 것이라 기대 못하고 신뢰 못함
- 인내력 상실, 지금 당장 가지거나 해야..

21

## 병리적 가족 규칙 5



### 착한 아이가 되라

- 실수를 하지 않는 아이가 되라  
키 작은 어른이 되라
- 착하다는 말은 완벽함과 초월적 인간의 모습을 뜻  
하는 말로 사용

22

## 착한 아이 증후군



- 부모를 결코 불편하게 하지 않는다.
- 자신의 개인적인 필요를 결코 갖지 않음
- 어떤 경우에도 지지 않으며, 학교에서 우등생
- 가르치지 않아도 모든 것을 완벽하게 해냄
- 결코 비판적이거나 주체적인 생각 없음
- 행복한 시간외에는 어떤 것도 기억 않음

23

## 아동의 5가지 자유



1. 보고 들을 자유
2. 느끼고 표현할 자유
3. 생각하고 말할 자유
4. 원하는 것을 바라고 선택할 자유
5. 모험하고 부르심 대로 나아갈 자유

24

## 규칙을 지침으로 바꾸기



### 1단계: “해야 한다”를 “할 수도 있다”로

- 나는 질문을 해서는 안된다.

→ 나는 질문 할 수 있다.

25

## 규칙을 지침으로 바꾸기



### 2단계: “절대로”를 “때때로”

- 나는 절대로 질문 해선 안된다

→ 나는 때때로 질문 할 수도 있다.

26

## 규칙을 지침으로 바꾸기



### 3단계: “할 수도 있다”를 3개 이상으로

- 나는 때때로 아무 질문도 안 할 수 있다.
- 나는 때때로 질문 할 수 있다.
- 나는 이해가 안될 때 질문 할 수 있다.
- 나는 쑥스러워서 질문 안 할 수 있다.

27

## 적용: 규칙을 지침으로



- “절대 싸우지 말라”
- 1단계: 나는 싸우지 않을 수도 있다.
- 2단계: 나는 때때로 싸우지 않을 수도 있다
- 3단계: 나는 때때로 싸울 수도 있다.  
나는 나의 가족을 보호하기 위해 싸울 수도 있다.  
나는 나를 보호하기 위해 안 싸울 수도 있다.

28

## 기타 가족 규칙의 예

- 대화에 대한 규칙
- 감정에 대한 규칙
- 성과 역할에 대한 규칙
- 사랑과 애정 표현에 대한 규칙

