



YOUR LOGO  
HERE

# 5. 가족체계의 이해 2



1

전체 보기



체계	하위 체계	경계선
상호 피드백	규칙	항상성
삼각관계	비밀	신화

2

### 가족 규칙(Rules)




인사 잘해라!

가족의 생존과 질서를 위해  
(규칙)을 만든다

3

### 가족 규칙(Rules)



싸우지 마라!

인사 잘해라!


가족의 생존과 질서를 위해  
( )을 만든다

명시/암시적 규칙  
도움/방해가 되는 규칙

규칙은 ( )를 만든다

4

## 가족 규칙(Rules)



싸우지 마라!

인사 잘해라!

가족의 생존과 질서를 위해  
(**규칙**)을 만든다

명시/암시적 규칙  
도움/방해가 되는 규칙

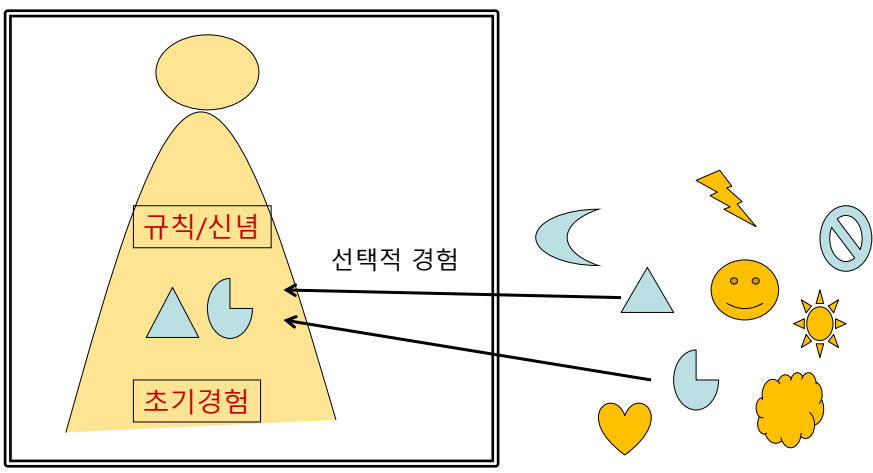
규칙은 (**분노**)를 만든다

<워크숍>  
어릴 때 많이 듣거나 반드시 지켜야 했던 규칙은 무엇인가?

5

## 규칙(신념)의 힘

경험이 규칙(신념)을 만들고 신념이 삶을 창조한다



규칙/신념

초기경험

선택적 경험

6

## 가족 규칙을 점검하라

<원가족 규칙>

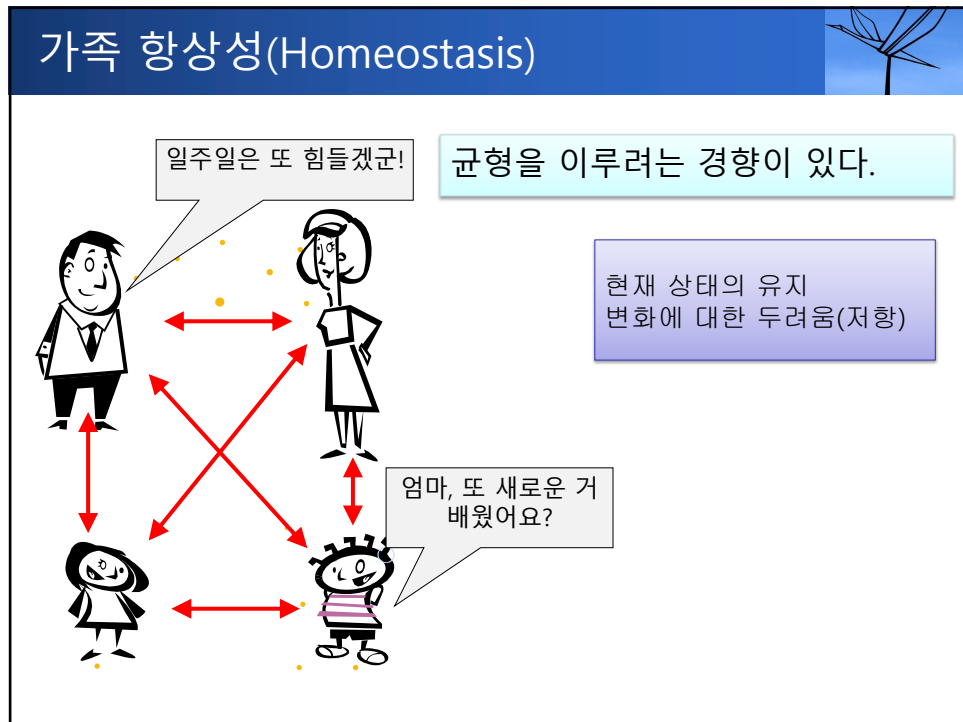
<현재 가족 규칙>

7

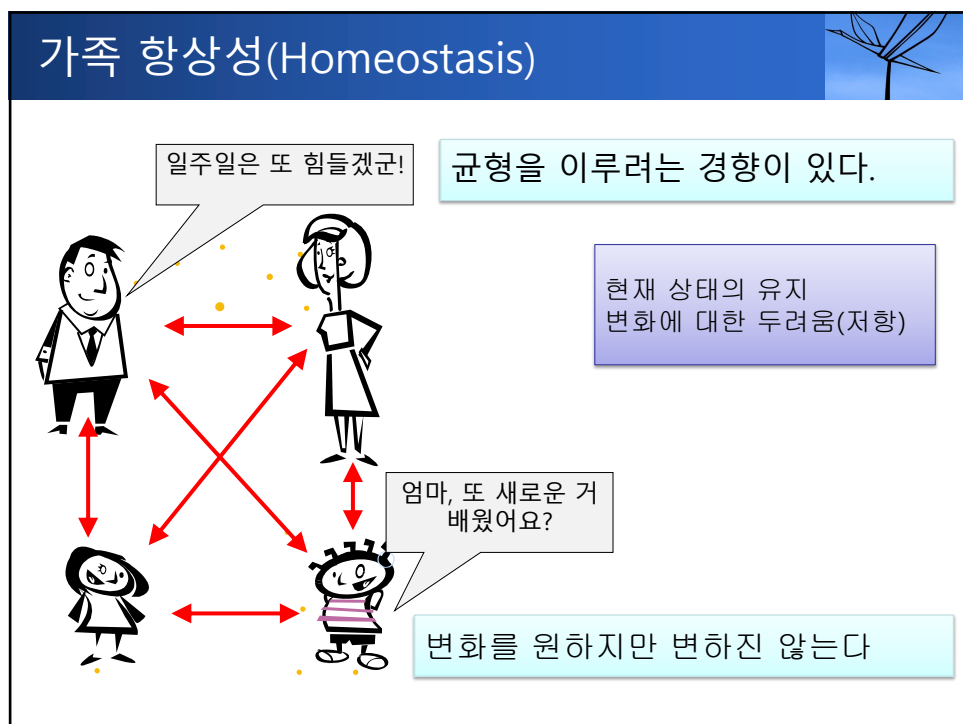
## 가족 항상성(Homeostasis)

현재 상태의 유지  
변화에 대한 두려움(저항)

8



9



10

### 항상성- 가족을 유지하기 위하여

 <b>영웅</b> 책임감 있는 아이 열심히...	 <b>마스코트</b> 회사재담꾼 고분 고분...	 <b>희생양/속죄양</b> 학교 문제아 문제직원	 <b>잃어버린 아이</b> 상관 없이...
--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------

내가 주로 했던 역할은?

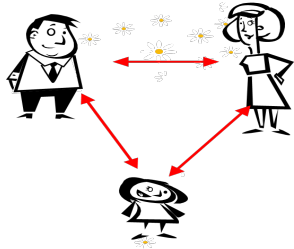
11

### 삼각관계(Triangulation) – 자기편 만들기

구성원들은 서로 (자기 편)을 만들고 (소외)를 만들어 낸다

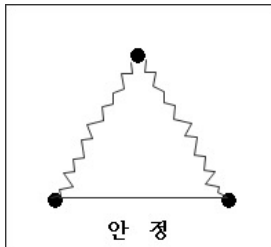
12

## 삼각관계(Triangulation) – 자기편 만들기

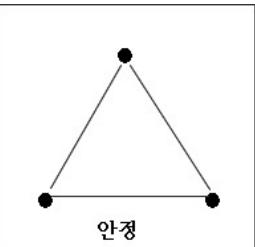


구성원들은 서로 (     )을 만들고  
(     )를 만들어 낸다

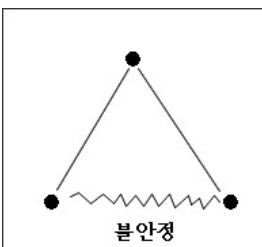
기능적인  
역기능적인 삼각 관계  
친밀도에 따라 - 친밀/소원/갈등  
한 사람이 바뀌면 모두 변화



안 정



안정



불안정

13

## 가족 비밀(Secrets)



다 알면서 모른 척 하는 사실

원활한 (     ) 방해  
억압된 분노와 상처들

**<워크샵 - 비밀>**  
모든 가족이 다 알고 있지만 서로 말하지 않는 비밀은?

14

## 가족 신화(myths)



외부에 보여주기 위한  
( )된 모습

호호호 ^^  
저희는 행복해요

출처: <https://www.hidoc.co.kr/healthstory/news/C0000396355>

<워크샵 - 가면>  
가족의 어두운 면을 숨기기 위해서 어떤 말과 행동을 하는가?

15

## 기타

가족 증상:  
흔히 (문제)라고 보이는 것은 가족의 증상일 뿐이다.

**문제아는 증상이고, 가족의 상호작용이 문제이다**

16



## 기타

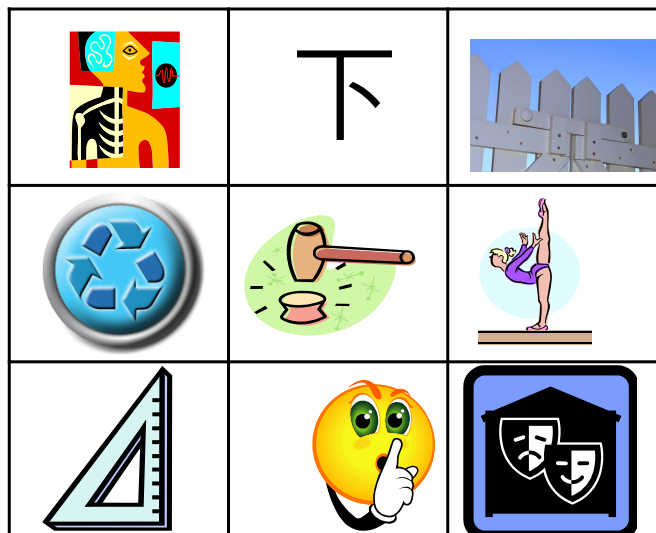
### 자녀의 부모화

#### 부모화:

역기능 가족에서는 자녀가 부모역할을 하는 경향이 있다.

17

## 가족 체계 암기하기



18

가족 체계


19

마.무.리

배우고 깨달은 것

1.

2.

3.

적용할 것

1.

2.

3.

당장 적용할 것  
(작고, 쉽고, 기본)

20