

# An Introduction to the Internal Family Systems Model

Presenter:

Richard C. Schwartz, Ph.D.

## 1. IFS 소개

IFS 마음모형 또는 내면가족 체계모형(Internal Family Systemsmodel)은 슈워츠 박사가 30여년간 기존에 배우고 습득했던 가정들을 모두 내려놓고 진심으로 내담자들에게 귀를 기울이는 과정을 통해서 개발되었다. IFS 마음모형은 매우 효율적이고 효과적인 방법으로 내담자를 내적 명징성과 연민 상태인 참나로 안내하며, 그 참나를 통해 자신을 치유하는 법을 알게 해준다. 참나의 자리에서 내담자는 괴로운 내면의 목소리, 비판하고 초조해하는 소리, 강박적인 주의 전환, 자신이 취약하고 부족하다는 느낌, 압도되는 느낌을 진정시키고 변화시킬 수 있게 된다. 존경과 인내심을 가지고 대하며 해결하려 할 때 심리의 이런 부분은 놀랍도록 호응적으로 변화하고 회복탄력성을 보이게 된다. 내담자는 기꺼이 내면의 싸움을 포기하게 된다. 동시에 자신이 받아들여지고 주시된

다는 것을 알 때 귀중한 내면적 역할로 도움을 준다. 이런 가족체계 원리와 기법을 마음의 내면체계에 적용하는 것이 현재 국제적으로 트라우마와 중증진단에서 널리 사용되고 있고, 또한 기업 컨설팅이나 명상수행 등의 비임상적 상황에도 적용되고 있다. 자신의 ‘내면가족’을 진정 수용적인 환경에서 치유하고 방향을 바꾸면 구체적인 행동변화가 나타나고 더하여 사람들과도 개선된 관계를 이룰 수 있게 된다. IFS는 온화하지만 강력한 치유체계로서 상담자가 영리한 재치를 발할 필요를 없게 한다. 왜냐하면 내담자의 참나를 신뢰하고 힘을 실어주기 때문이다.

## 2. IFS 마음 모형

IFS 치료는 마음에 대한 복수모형plural model을 사용한다: 우리는 수 없이 많은 부분들로 이루어진 내면체계를 가지고 있다. 이 부분들은 내부적으로 서로 다른 부분들과 상호작용을 하며, 외부적으로는 다른 사람들과 상호작용을 한다. 이뿐만 아니라 우리 모두는 부분이 아닌 핵심 자원을 가지고 있는데, 이것의 특징은 균형과 호기심, 연민심이다. 슈워츠는 부분이 아닌 이 자원을 “참나Self”라고 칭했다. 슈워츠는 자신이 받은 내면가족치료 훈련 덕분에 개인의 정신을 하나의 체계로서 개념화할 수 있었다고 한다(Schwartz, 1995). 이 내면 체계에서 어떤 부분들은 이런저런 형태로 아동기에 흔히 있을 수 있는, 피할 수 없는 관계에 의한 상처에 대응해서 보호 역할을 담당한다. IFS는 보호와 상처, 이 두 가지 범주의 부분이 갖는 욕구에 주의를 기울인다.

### 3. IFS 용어 해설

모든 심리치료와 마찬가지로 IFS에서도 어떤 단어나 문구들에 고유한 의미를 부여한다. 다음은 IFS에서 사용하는 용어들이다.

▶ **5 P's**: IFS 치료자의 특징:

현존**presence**, 인내**patience**, 끈기**persistence**, 조망**perspective**, 쾌활함**playfulness**.

▶ **6 F's**: : 참나로부터 보호 부분들을 분리시키기 위해서 우리가 사용하는 단계들

발견하기**find**, 초점 두기**focus**, 구체화하기**flesh-out**, 느끼기**feel**, 친해지기**be friend**, 두려움 다루기**fears**.

▶ **8 C's**: 참나 에너지의 특징들:

호기심**curiosity**, 평온함**calm**, 명료함**clarity**, 연결감**connectedness**, 자신감**confidence**, 용기**courage**, 창의성**creativity**, 연민**compassion**.

▶ **구출retrieval**: 추방된 부분이 필요로 하는 방식으로 목격되고 난 이후, 추방된 부분이 과거(멈춰진 시간으로 계속 존재해 왔던)를 떠나서 현재로 돌아온다.

▶ **내면 소통internal communication**: (내적 통찰 **in-sight**이라고도 함): 내면 소통은 부분들을 이해하고 의사소통하기 위해서 성인들에게 사용하는 주요 접촉 방법이다. 내면 소통은 내담자가 부분들을 인식하고(종종 시각적, 근육동 감각적, 청각적 경험의 도움을 받음) 그들과 직접적으로 소통하기 위해서 참나 에너지 상태에 충분히 머무를 것을 요구한다. 보호자들이 내면 소통을 가로막을 때 우리는 직접 접촉을 사용한다.

▶ **다시 하기do-over**: 추방된 부분이 내담자의 참나를 자신이 갇혀 있는 과거의 시간과 장소로 데리고 가서 그 당시에 자신을 위해서 누군가 해주길 바랐던 것들을 참나에게 해달라고 요청하는 것. 이 작업을 마치고 나서, 부분이 준비가 되면 언제든지 참나는 그곳에서 부분을 빼내어 현재시간으로 데리고 올 수 있다.

▶ **목격하기witnessing**: 부분이 자신이 이해받고, 수용되고, 자기수용**self-accepting**과 사랑을 받는다고 느낄 때까지 내담자의 참나에게 자신의 경험을 보여주거나 말하는 과정이다.

▶ **부분들parts**: 내면 존재들, 또는 하위인격체들. 이들은 독립적으로 기능하고 감정, 생각, 신념, 감각의 전 범위를 폭넓게 지니고 있다. 자신이 이해받고 인정받는다고 느낄 때, 자신의 참나 에너지를 가지고 있는 이 존재들은 생김새, 나이, 성별, 재능, 관심사에서 다양해진다. 이들은 내면 체계에 존재하면서 다양한 역할을 떠맡고 있다. 추방되지 않았거나 추방된 부분들을 관리하는 방법에 대해 서로 갈등하지 않을 경우, 부분들은 우리의 효율적인 기능과 전반적인 웰빙에 다양한 방식으로 기여한다.

**부분들의 세 가지 유형:** 관계 안에서 서로 어떻게 기능하는가에 따라 IFS는 부분들을 크게 세 가지 범주로 구분한다. 먼저 상처 입은 부분, 또는 **추방자exile**라고 불리우는 부분이다. 이는 다른 부분들의 행동에 영향을 미치는 일차적 존재다. 두 종류의 보호 부분들이 추방자 주위를 맴돈다. **관리자manger**로 불리는 사전 예방적인 보호자는, 추방자가 어떻게 느끼는지와 상관없이 개인적인 기능을 유지하는 역할을 한다. **소방관firefighter**으로 불리는 사후 대응적 보호자는, 최선을 다하는 관리자의 노력에도 불구하고 튀어 나오는 추방된 부분들의 정서적 고통에 대한 주의를 분산시키고 억압하는 역할을 한다.

① **추방자exiles:** 감정, 신념, 감각, 행동으로 드러나는 이 부분들은 아동기에 수치심, 목살, 학대 또는 방임을 경험했고, 이후 이들의 안전을 위해 보호자들에 의해 추방됨으로서 정서적 고통이 내면체계를 압도하지 못하게 한다. 엄청난 내부 에너지가 추방자들을 의식 밖으로 몰아내는데 소비된다.

#### **보호자:**

② **사전 예방적 보호자proactive protectors** 또는 **관리자managers:** 학습, 기능, 사전 준비 및 안정에 중점을 두는 사전 예방적 조력자다. 관리자들은 추방자가 촉발되어 내면체계가 감정으로 범람하는 것을 방지하기 위해 경계를 늦추지 않는다. 그 결과 그들은 매우 열심히 일하면서 다양한 전략들 특히, 결단력 있고, 끈질기고, 비판적이며 때로는 수치스러운 느낌 등을 사용해서 우리가 계속해서 감정에 치우치지 않고 직무 지향적이 되게 한다.

③ **사후 대응적[반동하는] 보호자reactive protectors** 또는 **소방관firefighters:** 사후 대응적 보호자들은 취약한 부분들을 추방하고 정서적 고통을 없애기를 원하기 때문에, 관리자와 똑같은 목표를 공유한다. 하지만 사후 대응적 보호자들은 비상 대응 요원들이다. 그들은 관리자들의 억압적인 노력에도 불구하고 추방자들의 기억과 감정이 뚫고 나왔을 때 활성화된다. 사후 대응적 보호자들은 격렬해지는 경향이 있으며 관리자들이 질색하는 술이나 약물 남용, 폭식, 과소비, 문란한 생활, 자해, 자살, 심지어 살인 같은 극단적 수단을 사용한다.

▶ **직접 접속Direct Access:** 부분들과 소통하는 방법으로 내면 소통(내적 통찰이라고도 함)에 대한 대안. 보호자가 분리하지 않으려고 할 때 치료자는 내담자의 부분들과 직접 대화한다. 직접 접속에서 치료자는 부분에게 분명하게 말할 수 있다(예:“제가 그 부분에게 직접 말할 수 있을까요? 당신은 왜 존이 술을 마시길 바라나요?”). 또는 내담자가 부분의 개념을 거부하면서 “그건 부분이 아니고 바로 저예요.”라고 말할 때, 치료자는 내담자가 부분에게 말하고 있다는 사실을 직접적 시인 없이, 암묵적으로 말할 수 있다. 직접 접속은 대개 아동과 작업할 때 활용되는 방법이지만(Krause, 2013), 어떤 아동들에게는 내면 소통을 활용할 수도 있다.

▶ **짐burdens:** 부정적이고 자기참조적인 신념들(“난 사랑스럽지 않아.” “난 쓸모없어.”)과 트라우마와 관련된 강렬한 감정 상태(공포, 수치심, 격노), 신체 감각 또는 환각(과거의 재현).

▶ **짐 내려놓기unburdening:** 추방된 부분의 고통스러운 감정들, 트라우마적 감각들, 그리고 가혹한 신념들은 의식儀式을 통해서 방출되는데, 종종 원소들(빛, 흙, 공기, 물, 불) 중 한 가지를

수반하는 심상을 활용한다.

▶ **짐 내려놓기 과정**the unburdening process: 전체적으로 볼 때, 짐 없애기 과정은 목격하기, 다시 하기, 구출, 짐 내려놓기, 새로운 특질들 초대하기, 그리고 보호자 확인을 포함한다.

▶ **짐 내려놓기 이후**post-unburdening: 짐 내려놓기 이후 3~4주는 생리적, 정서적 변화가 다져지는 기간이다.

▶ **짐 내려놓기 이후 보호자 확인** protector check-in after unburdening: 새로운 것을 시도해 볼 수 있도록 보호자들 초대하기-내담자의 참나가 추방자와 함께 하면서(즉, 치유하고) 보호하는 것을 허용하기

▶ **짐을 짊어진**burdened: 부분들이 자신에 대해 고통스러운 신념과 느낌을 가지고 있거나, 또는 짐을 내려놓기 전에는 벗어날 수 없는 외부로부터 오는 고통스런 신체 감각이 있을 때.

▶ **양극화**polarization: 추방자를 관리하는 방법을 두고, 갈등상황에 있는 두 보호자 사이의 대립적 관계이다. 그들의 상반된 견해는 시간이 흐를수록 더욱 극단적이고, 소모적인 경향을 보인다. 그러나 두 부분들의 의도와 공헌이 내담자의 참나에 의해 인정받게 되면, 양극화된 보호자들은 대개 참나가 추방자를 돌보고, 보호하며, 송환하는 일을 수행하도록 기꺼이 허락한다. 그리고 나면 보호자들은 부담스러운 일에서 해방되고 내면 가족 안에서 자신들이 선호하는 역할을 발견할 수 있게 된다.

▶ **참나**Self: 우리들 각자에게 있는 타고난 현존은 우리의 내면 가족에게 어떤 비 판단적이고 변용할 수 있는 자질들(호기심, 배려, 창의성, 용기, 평온함, 연결성, 명료함, 연민, 현존, 인내, 끈기, 조망, 쾌활함)과 함께 균형과 조화를 가져다준다. 부분들이 (부분들이 압도해서 그 결과 빛을 잃게 된) 참나와 혼합될 수는 있지만, 그럼에도 불구하고 참나는 지속적으로 존재하면서 부분들이 분리되는(즉, 탈혼합) 즉시, 접촉가능하다.

▶ **참나 에너지**Self-energy: 참나가 부분들과의 관계에 가져다주는 조망과 정서.

▶ **참나가 이끄는**Self-led: 한 개인이 부분들의 이야기를 듣고, 이해하고, 함께 현존하는 역량이 있을 때, 내면 가족체계 안에서나 다른 사람들과의 관계에서 부분들의 역할에 대한 중요성을 인정해주고 감사하기.

▶ **추방자를 대신할 자질들 초대하기**the invitation for exiles: 짐 내려놓기 이후, 부분은 이전에 짐들이 차지하고 있던 공간을 채우기 위해 자신이 선택한 자질들을 초대할 수 있다.

▶ **탈혼합**unblended (또는 **분화된**differentiated, 또는 **분리된**separated): 어느 부분도(예를 들어, 느낌, 생각, 감각, 신념) 참나를 압도하지 않고 함께 있는 상태다. 탈혼합된 부분들이 계속해서 분리되고, 현존하고, 접촉가능한 상태를 유지하지만, 우위를 차지하기 위해 경쟁하지 않을 때, 우리는 참나의 특질들에 접촉할 수 있다. 이러한 탈혼합의 상태는 종종 내면의 광활함으로 체

힘된다.

▶ **혼합**blended (또는 **분화되지 않은**undifferentiated): 한 부분이 다른 부분 또는 참나로부터 분화되지 않았을 때.

## <실습>

### 명상

### 부분 알아가기

이 명상은 당신이 도와주거나 관계를 바꾸고자 하는 부분에 대해 좀 더 알아가는 걸 도와주기 위해 설계되었다.

- 느낌이 좋으면, 계속해서 심호흡을 해본다.
- 그리고 당신이 좀 더 잘 알고 싶은 부분에 대해 생각해본다.
- 계속해서 그 부분이 당신의 몸 안, 표면, 주변 어디에 있는지 초점을 맞춘다.
  - 그 부분에 초점을 맞출 수 없어도 괜찮다.
- 초점을 맞추든 맞추지 못하든 관계없이, 당신이 그 부분에 대해 어떤 마음이 드는지 알아차린다.
- 호기심이나 수용의 느낌이 아닌 다른 어떤 것이 느껴진다면, 그 반동하는 부분에게 물어본다: 당신이 목표 부분과 더 알아갈 수 있도록 당신에게서 떨어져서 방해하지 않을 용의가 있는지 물어본다. 우리는 그 부분이 장악하지 않도록 할 것이고, 단지 그 부분을 알아가려는 것이다.
- 원래 부분에 대해 호기심을 느낄 때까지 반동하는 부분들에 대하여 되풀이한다.
- 거기에 도달하지 못할 수도 있는데, 즉 다른 부분들이 분리되지 않으려고 하는 것인데, 그래도 괜찮다. 당신은 그냥 분리되는 것에 대한 그들의 두려움을 경청하는 시간을 가질 수 있다.
- 하지만 그들이 원래의 부분에 대해 당신이 최소한의 호기심을 느끼도록 허용하면, 그때는 경청하는 것이 안전하다.
- 원래의 부분은 자신에 대해 당신이 무엇을 알아주기를 바라는가?
- 그 부분은 당신을 위하여 무엇을 해주려고 노력해왔는가? 당신에게 무엇을 해왔는가?
- 그 부분은 혹시 당신에게서 무엇을 필요로 하는가?

나는 이제 잠시 말하는 걸 멈추고 당신이 그 부분을 알아가게 두고 시간이 되었을 때 다시 오겠다.

- 오케이. 몇 분 안에 우리는 돌아오기 시작할 것이다.
- 그 부분에 대해 알아가도록 허락한 것에 대해 감사를 표한다.
- 그리고 이번이 당신에게 얘기할 유일한 기회에 불과한 것이 아님을 알도록 해준다. 그 부분이 원한다면, 당신은 다른 시간에 다시 돌아올 수 있다.
- 그리고 이 방으로 돌아오기 전에, 그 부분에 대해 알아가도록 해준 것에 대해, 또 그들이 두려웠기 때문에 허락하지 않았다는 **사실**을 당신이 알게 해준 것에 대해 다른 모든 부분들에게 감사하다는 걸 확실히 전달한다.
- 그리고 모든 게 다 완전하고, 할 수 있고, 괜찮다고 느끼면, 다시 몇 차례 심호흡을 하고 나서 당신의 초점을 바깥으로 이동한다.

#### 【Selected IFS Readings】

- Nichols, M. and Schwartz, R. Family Therapy Concepts and Methods. 6th Edition, Allyn & Bacon, New York, 2004
- Goulding, R. and Schwartz, R. The Mosaic Mind: Empowering the Tormented Selves of Child Abuse Survivors. Trailheads Publications, Oak Park, 2002
- Schwartz, R. Introduction to the Internal Family Systems Model. Trailheads Publications, Oak Park, 2001
- Schwartz, R. Internal Family Systems Therapy. Guilford, New York, 1995
- Breunlin, D., Schwartz, R., and Karrer, B. Metaframeworks: Transcending the Models of Family Therapy. Jossey Bass, San Francisco, 1992
- Schwartz, R. (1992) Rescuing the exiles. Family Therapy Networker, May-June
- Schwartz, R. (1988) Know they selves. Family Therapy Networker, 12, 21-29
- Schwartz, R. (1987) Our multiple selves. Family Therapy Networker, 11, 24-31