

악마 같은 친구를 보았다

## 차례

■ 프롤로그 / 5

1부

## 용서와 외상 후 성장

### 01 용서와 외상 후 성장이란 무엇인가 \_ 15

1. 용서란 무엇인가 / 15
2. 용서는 왜 필요한가 / 22
3. 외상 후 성장이란 무엇인가 / 27

### 02 용서를 통해 어떻게 외상 후 성장을 할 수 있을까 \_ 31

**사례 1** 상처 위, 꽃을 피우기 위한 밑거름 만들다 \_ 33

1. 내가 가진 상처의 닷 / 33
2. 용서하지 않은 이유 / 35
3. 용서하기를 해결전략으로 스스로 선택한 계기 / 36
4. 진정한 용서하기 전략 실천하고 평가하기 / 38
5. 화해의 가능성 열기 / 38
6. 다시 알게 된 나, 기대되는 성장 / 40

## 2부

## 용서를 통한 외상 후 성장의 사례 분석

## 03 어떻게 용서해야 할까 \_ 45

1. 용서하기의 과정 / 46
2. 용서구하기의 과정 / 64
3. 화해하기의 과정 / 76

## 04 가족을 대상으로 한 사례 분석 \_ 79

**사례 2** 엄마와 함께 용서의 삼각형 완성하기 \_ 82

1. 용서구하기 / 84
2. 용서하기 / 94
3. 화해하기 / 105

**사례 3** 남동생과 차별해서 나에게 상처 준 엄마를 용서하기 \_ 112

**사례 4** 모진 말로 나에게 상처 준 엄마를 용서하기 \_ 125

## 05 학교폭력 가해자를 대상으로 한 사례 분석 \_ 141

**사례 5** 나에게 모든 잘못을 뒤집어씌우고 왕따시킨 친구를 용서하기 \_ 142

1. 용서하기 / 144
2. 화해하기 / 155

**사례 6** SNS에서 나를 심하게 저격한 선배 언니를 용서하기 \_ 161

**사례 7** 나를 배신하고 왕따시킨 친구를 용서하기 \_ 175

- 에필로그 / 195
- 부록 / 199
- 참고문헌 / 211
- 찾아보기 / 215