

차례

- ◎ 역자 서문 / 3
- ◎ 저자 서문 / 5
- ◎ 서론 / 7

제1장 범불안장애의 정서중심치료 사례 공식화 · 31

- 범불안장애 _ 32
- 범불안장애의 이론 _ 33
- 불안에 대한 정서중심치료 _ 41
- 범불안장애의 발달 _ 41
- 사례 예시: 실패할 운명 _ 45
- 취약한 자아감의 발달 _ 47
- 범불안장애를 위한 정서중심치료 _ 59



제2장 범불안장애에서 정서의 역할 · 61

- 정서적 고통 _ 63
- 정서와 신체 _ 65
- 정서도식 _ 67
- 정서의 유형 _ 71
- 정서와 불안 _ 73
- 정서변화의 원리 _ 75
- 결론 _ 90

제3장 치료의 틀 · 91

- 정서중심치료의 주요 처치 원칙 _ 92
- 사례 공식화 _ 96
- 사례 예시: 범불안장애를 위한 사례 공식화 _ 100
- 표식으로 유도된 개입 _ 102
- 범불안장애를 위한 정서중심치료 매뉴얼 _ 103
- 사례 예시 _ 117
- 결론 _ 125



제4장 치료적 관계 • 127

- 치료적 현전 _ 128
- 수용과 온정 _ 129
- 공감 _ 132
- 일치 _ 133
- 치료적 태도의 표현 _ 137
- 긍정적인 치료적 관계의 효과에 대한 연구 _ 143
- 협업과 작업동맹의 발달 _ 144
- 신뢰와 안전감 쌓기 _ 146
- 치료사 반응성의 발달 _ 148
- 관계의 결렬 _ 154

제5장 취약한 자아의 강화 • 157

- 더 긍정적인 자기 조직화의 조성 _ 159
- 경험의 상징화 _ 160
- 부정적인 자기 대우의 변화와 정동 처리 _ 164
- 사례 예시: 과도한 책임을 지는 자아 _ 172
- 관계 책임성의 재균형화 및 자아의 재정의 _ 176
- 사례 예시: 침범적인 타인의 영향 _ 179
- 내담자의 근접발달영역에서의 작업 _ 180
- 결론 _ 182



제6장 걱정과의 작업: 불안 분열 · 183

- 걱정 대화 _ 184
- 변화 촉진을 위한 성장 경계에서의 작업 _ 212
- 애착 상처의 구조화 _ 213
- 더 탄력적인 자기 조직화의 발달 _ 217
- 두려움과 슬픔으로 부드러워지기 _ 218
- 걱정 대화 작업의 어려움 _ 218

제7장 부정적인 자기 대우 바꾸기: 두 의자 대화 · 223

- 부정적인 자기 대우를 위한 두 의자 대화 _ 226
- 두 의자 작업의 어려움을 해결하기 _ 236
- 변형: 자기 진정을 발달시키기 _ 241

제8장 고통의 변형: 범불안장애의 빈 의자 대화 작업 · 249

- 애착 상처의 해결을 위한 빈 의자 대화 _ 251
- 상대방과 대화하기 _ 255
- 변형 _ 273
- 빈 의자 대화의 어려움 _ 280



제9장 범불안장애의 정서 변형과 자비적 자기 진정 • 283

- 대처적이고 변형적인 자기 진정의 구축 _ 284
- 자기 진정 과제를 위한 표식 _ 286
- 대처적 자기 진정 _ 288
- 변형적 자기 진정 _ 292
- 자기 진정의 차단과 작업하기 _ 295
- 변형: 정서와 대인관계 _ 299
- 사례 예사: 로슬린 _ 302
- 정서 변형 _ 311
- 사례 예사: 소피 _ 312
- 결론 _ 316

◎ 참고문헌 / 319

◎ 찾아보기 / 344