

차례

- 역자 서문 _ 3
- 들어가는 글: 우울해하고 짜증을 내면서 남편을 비난하는 아내들 _ 23

제1장 카산드라증후군이란 무엇인가 · 33

- 행복한 결혼은 끝났다 / 35
- 카산드라증후군이란 / 39
- 카산드라증후군의 의미와 진단 기준 / 40
- 나를 알아주지 않아서 생기는 괴로움 / 42
- 아스퍼거증후군(자폐스펙트럼장애)이란 / 43
- 아스퍼거증후군을 결혼 상대로 본다면 / 45
- 모르고 지나친 점은 무엇일까 / 46
- 공감 반응이 왜 중요한가 / 47
- 아스퍼거 타입에게 자주 나타나는 다른 특징 / 49
- 회피형 애착도 원인이 된다 / 52
- 애착이 불안정해지면 어떤 일이 일어날까 / 54
- 소크라테스의 아내도 소세키의 아내도 카산드라증후군으로 괴로워했다 / 56
- 아스퍼거증후군이라도 잘 지내는 사례가 있다 / 59
- 숨은 카산드라증후군도 많다 / 61
- Y의 사례 / 62

남편이 카산드라증후군인 사례도 있다 / 66

아내가 괴물이 되는 경우 / 66

제2장

원인은 아스퍼거증후군만이 아니다 · 69

아스퍼거만이 원인은 아니다 / 71

원인이 될 수 있는 다양한 상황 / 73

회피형 애착 유형 / 74

 늘어나는 불안형 사람들과의 차이 / 76

 공포/회피형 애착 유형 / 77

 잘 지내던 시기도 있었는데, 왜 이런 일이 생겼을까? / 79

 할로우 부부에게 생긴 일 / 80

 아내가 느끼는 불공평함이 바탕에 깔려 있다 / 84

성격장애도 원인이 된다 / 85

 자기애성 성격장애 / 85

 물질적으로 어려움이 없더라도 / 86

 강박성 성격장애 / 88

 회피성 성격장애 / 89

 조현성 성격장애와 조현형 성격장애 / 90

 편집성 성격장애 / 91

 그 외의 정신질환과 뇌기능장애의 경우 / 92

제3장

카산드라증후군의 정체 · 95

애정을 유지하는 방법 / 97

애착은 건강과 행복의 토대 / 98

- 애착의 형성과 유지에 반드시 필요한 공감 반응 / 100
- 카산드라증후군으로 생기는 일 / 101
- 불안형인 사람이 카산드라증후군이 되기 쉬운 이유 / 102
- 불안정한 애착은 신체 증상에도 영향을 미친다 / 105
- 숨어 있는 카산드라증후군이었던 M의 사례 / 106
- 곤란해하고 있을 때일수록 도와주지 않는다 / 109
- 서로 다른 스트레스 대처법 / 110
- 엇갈린 아내와 남편의 견해 / 111

제4장

카산드라증후군과 섹스에 대한 고민 · 113

- 섹스에 관한 누적된 고민 / 115
- 단 몇 번뿐인 결혼 생활에서의 섹스 / 117
- 밤이 되는 것에 대한 두려움 / 120
- 바탕에 깔려 있는 공감 능력의 문제 / 121

제5장

부모 자녀 간의 문제가 생기기 쉽다 · 125

- 본가와외의 관계가 얽힌 경우도 많다 / 127
- 남편보다 친정이 우선이었던 N의 경우 / 129
- 자신의 부모와의 불화도 얽혀 있다 / 132
- 언제나 남동생이 우선 / 133
- 친정이 개입하여 헤어지게 한 것은 좋지만 / 134

제6장

남편이 할 수 있는 것

-카산드라증후군의 비극을 피하기 위해 · 137

이혼 후의 괴로운 현실 / 139

자녀에게 미치는 영향도 적지 않다 / 141

괴물이 된 아내와 사는 것도 힘들다 / 143

문제를 자각하는 것이 관계 개선의 첫걸음 / 144

자신의 특성을 감안한 대응 방식 / 145

안전기지가 되기 위해서는? / 147

안전과 질서를 지키기 / 147

분노의 말투가 되지 않기 위해 할 일 / 148

자신도 알지 못한 내재된 공격성 / 149

상호 반응성 / 151

상대의 기분보다 옳음에 얽매이다 / 151

공감 반응 / 152

성실한 접촉이 애착을 안정시킨다 / 153

귀가 시간을 알려 주는 연락만으로도 효과적 / 154

소소한 사정을 설명하는 힘 / 155

집안일을 함께해서 아내의 부담을 줄인다 / 156

경고 사인으로 위협을 알린다 / 157

알코올이나 약물은 공감 반응과 감정 통제에 영향을 준다 / 159

인간으로서 친절하게 대한다 / 160

가족회의 및 가족모임을 권유한다 / 161

절대로 감사와 위로를 잊지 않는다 / 164

제7장

아내가 할 수 있는 것

-다정한 남편으로 변화시키기 위해 • 165

1. 안전기지가 되기 위한 시도 / 167

특성에 대한 이해가 필요하다 / 167

아스퍼거증후군의 경우 / 168

회피형의 경우 / 170

약순환에 빠지지 않기 위해서 / 171

안전기지를 쟁취하기 위해 내가 먼저 안전기지가 된다 / 172

회피형인 남편과 의사소통을 잘하기 위해 필요한 것 / 174

아스퍼거증후군인 남편은 말해 주지 않으면 모른다 / 177

상호 협력 관계를 만들어 간다 / 178

관심사를 적극적으로 공유한다 / 180

심리학자 할로우가 얻게 된 행복 / 181

2. 장애나 특성을 수용한다 / 182

기대치를 낮춘다 / 182

방관이라는 비법 / 184

남편을 계속 이끌어 온 Y / 185

공감 반응이 어려운 배우자와 행복하게 지내기 / 188

소세키의 아내는 살기 위해서 이렇게 극복했다 / 189

부족함은 다른 부분으로 채운다 / 190

접촉 시간을 줄이고 역할을 교대한다 / 191

3. 위기감을 초래하는 방식 / 194

자각이 없는 남편을 움직이기 / 194

거부 반응이 심한 경우의 결단 / 195

정신적인 고통에서 벗어나기 위해 이혼이 필요한 경우도 있다 / 196

차례

두 번의 카산드라증후군을 경험한 끝 / 198
이혼할 때의 주의점 / 202

제8장 관계 회복을 위한 시도 · 205

- 관계 회복을 위해서 필요한 상호 협력 / 207
 - 헤어지게 하는 사람, 회복하게 하는 사람 / 208
 - 관계를 회복하기 위한 시도 / 210
 - 회복의 작업흐름도 / 211
 - 도움을 요청하는 쪽이 아내인 경우 / 213
 - 의학 모델에 의한 치료의 한계 / 214
 - 도움을 요청하는 쪽이 남편인 경우 / 215
 - 부부가 함께 도움을 요청하는 경우 / 216
 - 상처받은 마음과 이분법적 사고가 회복을 방해한다 / 217
 - 과거를 돌이켜 보는 힘과 공감 능력이 필요하다 / 218
 - 아스퍼거증후군이나 회피형에게는 구체적인 지도가 필요하다 / 220
 - 의사소통 방식의 문제가 드러난다 / 221
 - 절박한 상황은 변화를 부르는 기회 / 224
 - 카산드라증후군 개념 자체의 한계 / 227
-
- 카산드라증후군 체크 리스트 _ 233
 - 참고문헌 _ 237