차례

⊙ 역자 서문 _ 3
⊙ 저자 서문 _ 5

제1부 당신이 맞서고 있는 것: 정서적 미숙 상대하기

01 정서적으로 미숙한 부모에 대해 • 23
–그들과 함께하는 것이 어떤 것인지, 그리고 어떻게 그들이 그렇게 되었는지–
그들과 함께하는 것이 어떤 것인지 _ 26
정서적으로 미숙한 관계 시스템 _ 34
그들의 정서적으로 미숙한 관계 시스템이 당신에게 어떻게 영향을 미치는가 _ 36
정서적으로 미숙한 부모는 어쩌다 이렇게 되었을까 _ 43
꼭 기억해야 할 사항 _ 45

02 정서적으로 미숙한 부모 이해하기 • 47
–그들의 성격특성과 정서적 장악–
정서적으로 미숙한 부모의 유형들 _ 49
그들이 정서적으로 미숙함을 어떻게 드러낼까 _ 51
정서적으로 미숙한 사람들의 정서적 강압과 장악 전략 _ 63
기억해야 할 핵심사항 _ 74

부모로부터 받은 마음의 상처 치유하기(최종).indb 15 2022-12-15 오전 7:48:35

03 정서적으로 미숙한 부모와의 관계에 대한 갈망 • 75
–계속해서 노력하는 이유–
당신이 갈망하는 관계 경험 _ 76
유대를 방해하는 정서적으로 미숙한 행동 _ 80
당신도 정서적으로 미숙하다고 두려워할 수도 있다 _ 87
당신이 계속해서 인간관계에 희망을 품고 시도하는 이유 _ 88
그들은 왜 변화할 수 없는가 _ 94
당신의 치유 환상을 포기하는 것에 대한 슬픔 _ 95
당신이 기대치를 조정하고 스스로 노력하라 _ 97
다른 관계에 대한 자신의 기대치를 높여라 _ 99
꼭 기억해야 할 사항 _ 101

04 정서적 장악에 대항하는 법 • 103
–다른 사람들의 왜곡을 인식하고 자신과의 연결을 끊지 마라–
적극적인 마음가짐을 유지하기 _ 104
당신은 그들의 왜곡된 가정에 도전할 수 있다 _ 105
그들의 왜곡된 장에서 벗어나기 _ 109
요청 거절에 대한 중요한 예외들 _ 116
당신이 정서적 장악에 취약해지는 이유 _ 118
해리 반응: 해야 할 말을 생각하지 못하는 이유 _ 121
꼭 기억해야 할 사항 _ 126

05 상호작용을 관리하고 강압을 피하는 기술 • 129
–자신에게 힘을 실어 주는 행동–
당신의 기술들을 더 효과적으로 만드는 지침 _ 130
정서적으로 미숙한 부모를 다루기 위한 다섯 가지 효과적인 기술 _ 135
꼭 기억해야 할 사항 _ 153

부모로부터 받은 마음의 상처 치유하기(최종).indb 16 2022-12-15 오전 7:48:35

06 정서적으로 미숙한 부모는 당신의 내면세계에 적대적이다 • 155
–내면의 경험에 대한 권리를 지키는 방법–
당신의 내면세계의 중요성과 그것이 당신에게 주는 것 _ 156
당신의 내면세계에 대한 정서적으로 미숙한 사람의 태도 _ 159
그들이 당신의 내면세계에 적대적인 이유 _ 163
당신이 내면세계를 등지는 법을 어떻게 배웠는가 _ 165
내면세계에 대한 자신의 권리를 보호하는 방법 _ 170
꼭 기억해야 할 사항 _ 178

제2부 정서적 자율성: 자기 자신이 되는 자유를 되찾기

07 자신과의 관계를 키우기 • 181
–자신의 내면세계를 신뢰하는 방법–
당신의 내면세계를 무가치하게 여기는 것의 영향 _ 182
내면세계의 현실: 지지하는 증거들 _ 185
당신의 내면의 자아는 정확히 무엇인가 _ 187
내면의 자아의 안내로부터 얻는 이점 _ 188
자신과 더 나은 관계를 시작하기 _ 190
내면의 경험을 소중히 여기고 자기 돌봄을 우선시하라 _ 197
꼭 기억해야 할 사항 _ 203

부모로부터 받은 마음의 상처 치유하기(최종).indb 17 2022-12-15 오전 7:48:36

08 마음 정리의 기술 • 205
–자신의 마음을 위한 공간 만들기–
수치심과 죄책감은 자유로운 생각을 차단할 수 있다 _ 206
정서적으로 미숙한 부모는 자유로운 생각을 불손하게 본다 _ 208
그들은 당신에게 무엇을 생각해야 하는지 말하려고 한다 _ 210
당신은 좋은 생각만 해야 할 필요는 없다 _ 213
물려받은 혼란스러움으로부터 자신의 생각을 분리하라 _ 217
불안과 걱정은 정신적 혼란의 한 유형이다 _ 221
자기 대화는 명료한 정신으로 가는 티켓이다 _ 222
마음을 정리하고 나면 그 공간을 무엇으로 채울 것인가 _ 226
꼭 기억해야 할 사항 _ 228

09 자신의 자아개념 갱신하기 • 231
–왜곡을 교정하고 자신감을 높이는 방법–
자신의 성인 자아개념을 확실히 보호하라 _ 233
자신의 자아개념을 갱신하는 방법 _ 238
왜곡된 자아개념을 확인하고 그것에 도전하라 _ 246
꼭 기억해야 할 사항 _ 256

10 이제 당신은 자신이 항상 원했던 관계를 맺을 수 있다 • 257
–한 번에 하나의 상호작용에 집중하라–
당신은 기존의 정서적으로 미숙한 관계 계약을 유지하고 싶은가 _ 259
정서적으로 미숙한 사람과 상호작용을 재조정하는 두 가지 생각 _ 261
자기와의 연결을 유지하고 현재에 머무르는 방법 _ 263

부모로부터 받은 마음의 상처 치유하기(최종).indb 18 2022-12-15 오전 7:48:36

정서적으로 미숙한 사람과의 관계를 보다 동등하고 평화로운
상호작용으로 이끄는 방법 _ 265
성숙한 의사소통은 당신의 상호작용을 자연스럽게 만든다 _ 270
자신의 손실을 수용하고 앞으로 나아가기 _ 280
꼭 기억해야 할 사항 _ 285

에필로그: 정서적으로 미숙한 부모의 성인 자녀에 대한 권리장전 / 287

⊙ 참고문헌 _ 293
⊙ 부록 _ 299
⊙ 찾아보기 _ 303

부모로부터 받은 마음의 상처 치유하기(최종).indb 19 2022-12-15 오전 7:48:36