

## 차례

- ◎ 역자 서문 \_ 3
- ◎ 저자 서문 \_ 5



### 제1부 당신이 맞서고 있는 것: 정서적 미숙 상대하기



#### 01 정서적으로 미숙한 부모에 대해 · 23

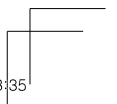
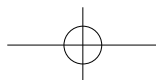
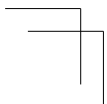
- 그들과 함께하는 것이 어떤 것인지, 그리고 어떻게 그들이 그렇게 되었는지-
- 그들과 함께하는 것이 어떤 것인지 \_ 26
- 정서적으로 미숙한 관계 시스템 \_ 34
- 그들의 정서적으로 미숙한 관계 시스템이 당신에게 어떻게 영향을 미치는가 \_ 36
- 정서적으로 미숙한 부모는 어쩌다 이렇게 되었을까 \_ 43
- 꼭 기억해야 할 사항 \_ 45

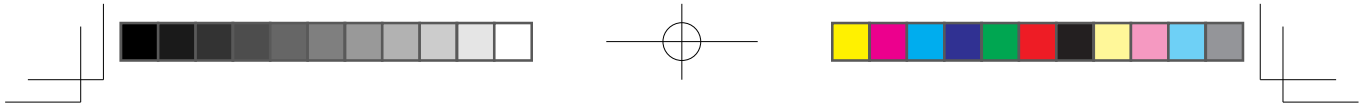
015



#### 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





### 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

016

### 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

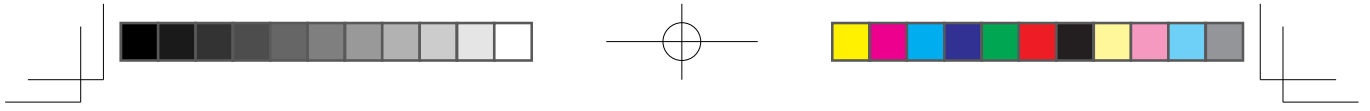
-자신에게 힘을 실어 주는 행동-

당신의 기술들을 더 효과적으로 만드는 지침 \_ 130

정서적으로 미숙한 부모를 다루기 위한 다섯 가지 효과적인 기술 \_ 135

꼭 기억해야 할 사항 \_ 153

차례



## 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

017

## 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

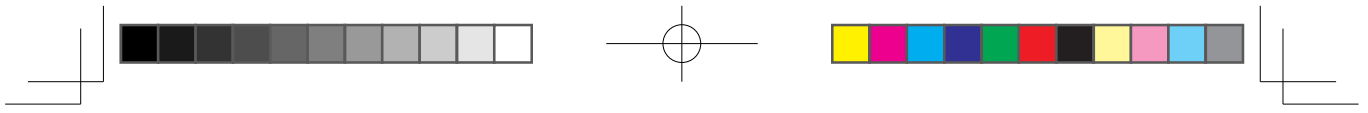
내면의 자아의 안내로부터 얻는 이점 \_ 188

자신과 더 나은 관계를 시작하기 \_ 190

내면의 경험을 소중히 여기고 자기 돌봄을 우선시하라 \_ 197

꼭 기억해야 할 사항 \_ 203

차례



## 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

018



## 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

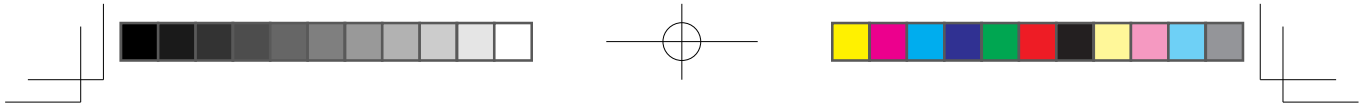


## 이제 당신은 자신이 항상 원했던 관계를 맺을 수 있다 • 257

-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

차례



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

