

## 차례



역자 서문 / 3

서문 / 5

심리도식치료에 대한 소개: 기원, 개요, 연구 현황 및 향후 방향 · 13

### 제1부 | 평가, 개념화 및 핵심 욕구

<b>제1장</b>	심리도식치료의 평가와 개념화 .....	35
	서론 _ 35	평가 및 개념화의 역할 _ 36
	평가 _ 38	개념화하기 _ 54
	개념화를 표현하는 창의적인 방법 _ 59	결론 _ 64
	치료자 조언 _ 64	추가 자료 _ 65
<b>제2장</b>	평가에서의 경험적 기법 .....	69
	서론과 장의 목적 _ 69	핵심 전략 _ 70
	요약 및 결론 _ 80	치료자 조언 _ 81
<b>제3장</b>	심리도식치료에서의 신체적 관점 .....	83
	신체 작업의 일반 원리 _ 83	신체 자원 도구상자 구축 _ 87
	핵심 구성체의 프리즘을 통해 심리도식과 양식 살펴보기 _ 91	
	신체 초점을 이용한 심리도식치료 기법 향상 _ 93	
	결론 _ 99	치료자 조언 _ 99



**제4장** 핵심 정서적 욕구를 이해하고 충족시키기 ..... 103

서론 _ 103	기질의 역할 _ 105
긍정적 양육패턴: 임상적 기술 및 기법 _ 107	
요약 및 결론 _ 116	치료자 조언 _ 117

**제2부 | 심상을 사용한 창의적 방법**

**제5장** 심상의 핵심 원리 ..... 123

서론 및 이론적 근거 _ 123	이미지의 초진단적 특성 _ 124
배경 이론: 심상에서의 작동 기제 _ 124	심상 기반 치료기법: 작동이론 _ 128
치료적 환경에서 심상 재구성하기 적용 _ 130	
결론 _ 135	치료자 조언 _ 135

**제6장** 어린 시절의 기억에 대한 심상 재구성하기 ..... 143

심상 재구성하기의 핵심 원리 _ 144	심상 재구성하기 과정 _ 145
이미지 재구성하기: 적대자 유형 _ 150	심상 작업에서의 정서 _ 156
결론 _ 158	치료자 조언 _ 159

**제7장** 외상 기억과 복합 외상 후 스트레스 장애 작업하기 ..... 163

서론 _ 163	외상 처리 과정 개입의 주요 구성 요소들 _ 164
IREM 실험 _ 165	
외상 지도 제작: 심리도식 사례개념화를 위한 외상 정보처리모델의 의미 _ 167	
치료를 위한 준비 _ 171	심상 재구성하기: 외상 기억 재처리 _ 172
요약 _ 174	치료자 조언 _ 176

**제8장** 현재 삶의 심상 ..... 179

서론 _ 179	최근의 과거 심상 재구성하기 _ 180
현재에 초점을 맞춘 심상 기법들 _ 184	미래에 초점을 맞춘 기법들 _ 187
요약, 성찰 및 결론 _ 191	치료자 조언 _ 192



### 제3부 | 의자 작업, 양식 대화 및 놀이를 사용한 창의적 방법

#### 제9장 취약한 아동 및 역기능적 비판 양식과 양식 대화를 창의적으로 사용하기 ·····197

- 서론 \_ 197
- 표준 양식 대화 \_ 198
- 양식 대화의 창의적인 변형 \_ 199
- 다중양식 대화 \_ 200
- 양식의 탄생 \_ 200
- 과거의 다중양식 대화 \_ 203
- 개인 심리도식치료에서의 다중양식 대화 \_ 204
- 다중양식 대화에서 대리학습 가능성 \_ 205
- 처벌적 비판 양식에 대한 인식을 높이기 위한 대리학습 \_ 205
- 대리학습 2: 내담자는 자신의 삶에 대한 과거의 다중양식 대화를 관찰한다 \_ 206
- 개인 심리도식치료에서 양식 대화를 통한 대리학습 \_ 207
- 과제를 포함하는 양식 대화 \_ 208
- 요약 \_ 209
- 치료자 조언 \_ 210

#### 제10장 심리도식치료에서의 자발성과 놀이 ····· 213

- 놀이의 중요성 \_ 213
- 놀이와 발달 단계 \_ 214
- 심리도식치료 회기에 놀이를 개입시키는 예시 \_ 216
- 모든 연령대를 위한 손가락 인형 \_ 217
- 즐거운 조절 심상: 배낭 \_ 218
- ‘양식 계곡을 통과하는 여행’ 게임 \_ 219
- 슈퍼비전에서의 놀이: 못생기고 비늘로 뒤덮인, 무서운 검은 용 \_ 219
- 심리도식치료 집단의 놀이 활동 예제 \_ 220
- 취약한 아동을 위한 놀이 활동 \_ 221
- 심상에서의 놀이 \_ 222
- 분노와 작업하기 \_ 223
- 치료자 조언 \_ 224

#### 제11장 대처양식과 의자 작업을 통한 창의적 방법 ······227

- 서론 \_ 227
- 대처양식 작업의 핵심 원칙 \_ 227
- 대처양식들과 함께 의자 작업 활용하기 \_ 228
- 대처양식에 대한 인식 제고 \_ 229
- 회피와 작업하기 \_ 231
- 굴복과 작업하기 \_ 238
- 과잉 보상과 작업하기 \_ 241
- 요약 \_ 243
- 치료자 조언 \_ 244





## 제16장 치료자 심리도식 활성화와 자기 돌봄 ..... 313

- 치료자 심리도식 및 양식 활성화 \_ 314      치료자의 심리도식, 문화 및 사회 \_ 319  
 치료자 자기 돌봄 \_ 323      요약 \_ 326  
 치료자 조언 \_ 326

## 제5부 | 심리도식치료에서 건강한 성인 발달시키고 종결하기

### 제17장 건강한 성인을 강화하기 위해 자비로운 마음 발달시키기 ..... 331

- 서론 \_ 331      자비중심치료의 핵심 개념 \_ 333  
 자비로운 마음을 발달시키는 치료기법 \_ 336  
 변화를 위한 핵심 전략으로 자비로운 자기를 데려오기 \_ 344  
 요약 \_ 348      치료자 조언 \_ 349

### 제18장 섭식장애에서 건강한 성인 구축하기 ..... 351

- 신경성 식욕부진의 배경 \_ 351      신경성 식욕부진증의 치료 \_ 352  
 임상적 재조명: 신경성 식욕부진증이 있는 사람들의 정서적 어려움과 심리도식 \_ 352  
 신경성 식욕부진증의 핵심 심리적 기제 \_ 353  
 신경성 식욕부진증의 SPEAKS 이론적 모델 \_ 354  
 건강한 성인을 구축하기 위한 변화의 기제 \_ 357  
 1단계 \_ 358      2단계 \_ 359  
 3단계 \_ 360      4단계 \_ 362  
 5단계 \_ 363      결론 \_ 364  
 치료자 조언 \_ 364

### 제19장 단기 작업 ..... 369

- 이 장의 개요 \_ 369  
 인지행동치료에서 심리도식치료 원리의 적용 \_ 371  
 양식 대화의 예: 만나 \_ 372  
 심리도식 정보에 입각한 인지행동치료 실행하기 \_ 378



서비스 고려 사항 \_ 381  
치료자 조언 \_ 383

요약 \_ 383  
추가적으로 읽을거리 \_ 383

**제20장** 종결과 치료 관계 ..... 387

애착 이론과 치료 관계 _ 388	애착과 초기부적응도식 _ 389
사례 예시: 재양육과 치료 종결 _ 390	사례 예시: 자신의 치료자를 떠올리기 _ 391
사례 예시: 심상 재구성으로 돌아가기 _ 392	애착과 건강한 성인 _ 392
심상 재구성하기 및 종결 _ 393	종결과 치료자의 자기 개방 _ 394
경계성 성격장애 내담자와의 치료 종결 _ 394	
사례 예시: 경계선 성격장애 내담자와 치료 종결 _ 395	
어려운 조기 종결 _ 396	어려운 조기 종결 관리하기 _ 397
요약 _ 399	치료자 조언 _ 399

찾아보기 / 401