



차례

- 역자 서문 / 3
- 감사의 글 / 7
- 소개 / 11
- 누구에게 필요한 책인가 / 17

제1부 트라우마로 인한 반응 이해하기

제1장 외상성 인생 사건에 대한 우리의 반응 이해하기 · 29

1. 이 책은 누구에게 필요한가 / 29
2. 자비의 마음 접근은 무엇을 의미하는가 / 31
3. 외상성 사건의 영향 / 31
4. 우리는 트라우마에 어떻게 대처하는가 / 37
5. 내가 외상후 스트레스 장애(PTSD)로 진단될까 / 39
6. 트라우마가 우리의 웰빙과 삶에 미치는 또 다른 영향 / 44
7. 해리 혹은 백일몽과 단절 / 46
8. 요약 / 48



제2장 외상성 사건으로 인한 반응 이해하기: 뇌, 동기, 그리고 정서 • 51

1. 진화-‘구뇌’의 욕망과 ‘신뇌’의 딜레마 / 51
2. 정서의 이해 / 55
3. 정서 조절 시스템 / 56
4. 요약 / 71

제3장 트라우마 기억의 이해: 플래시백, 악몽, 침습적 사고 • 73

1. 일상 기억과 트라우마 기억의 차이점 이해 / 74
2. 플래시백은 정상이다 / 79
3. 위협에 처했다는 경고 신호로서의 트라우마 기억 / 80
4. 플래시백은 왜 생기는가 / 81
5. 트라우마, 전두엽 피질, 자비 / 83
6. 플래시백은 어떤 느낌인가 / 85
7. 우리를 괴롭히는 과거의 기억들 / 87
8. 무엇이 플래시백을 촉발하는가 / 89
9. 악몽 / 90
10. 항상 두려움 혹은 위협을 느낀다. 이것이 왜 계속되는가 / 92
11. 메모리 뱅크 / 94
12. 요약 / 95

제4장 외상성 사건으로 인한 수치심과 자기비난의 이해 • 99

1. 수치심과 사회적 위협 / 100
2. 수치심의 이해 / 102
3. 타인에 대한 공포로부터 자신을 보호하기 위해서 우리는 어떻게 하는가 / 107
4. 트라우마와 자기정체감 / 109



5. 수치심과 외상성 경험 / 110
6. 우리가 수치심을 피하는 방법 / 118
7. 자기비난과 수치심 / 121
8. 수치심 가득한 트라우마 기억을 다루는 도전 / 123
9. 요약 / 124

제5장 자비의 필요성 이해 • 127

1. 자비의 마음 / 128
2. 다양한 마음 상태-위협에 초점을 둔 마음, 외상을 입은 마음, 자비의 마음 / 129
3. 정서 기억의 힘 / 140
4. 돌봄을 받지 못했다고 느끼면 어떤 일이 일어나는가 / 143
5. 부모나 양육자가 우리를 안전하다고 느낄 수 없게 했을 때 어떤 일이 일어나는가 / 144
6. 그러나 어릴 때 나에게서는 나쁜 일이 없었다 / 146
7. 정서 양육이 '가족 교육과정'에 있는가 / 147
8. 요약 / 148

제2부 자비의 마음 기술 개발

제6장 자비를 위한 마음의 준비: 자비의 속성 • 153

1. 자비의 마음 / 154
2. 자비의 주요 속성 / 162
3. 측면과 속성의 통합: 자비의 마음 훈련 모델 / 170
4. '잠깐만 기다려. 이걸 나에게 맞지 않아.' / 171
5. 왜 자비 신화에 대한 이런 신념들이 있는가, 자비의 진실은 무엇인가 / 174



- 6. 자기자비를 이용한 실험 / 181
- 7. 요약 / 181

제7장 자비를 위한 마음의 준비: 기술 개발의 시작 • 183

- 1. 자비 훈련 / 183
- 2. 마음챙김과 마음챙김 주의집중 / 184
- 3. 만족 및 진정 시스템 활성화 / 191
- 4. 요약 / 194

제8장 자비의 느낌에 접근할 수 있는 기술 개발 • 197

- 1. 자비의 심상 활용 / 198
- 2. 자비의 심상 이해 / 200
- 3. 후각에 관한 작지만 중요한 노트 / 201
- 4. 진정 리듬 호흡 / 202
- 5. '안전한 장소'의 개발 / 202
- 6. 심상을 통해 자비의 마음 개발하기 / 207
- 7. 당신으로부터 타인에게 흘러가는 자비 / 215
- 8. 당신에게 흘러 들어가는 자비 / 218
- 9. 완벽한 양육자 심상 창조 / 220
- 10. 자기자비 / 225
- 11. 자비의 방식으로 하루를 시작하라 / 229
- 12. 기억 힌트 / 230
- 13. 요약 / 231



제3부
외상을 입은 마음을 진정시키기 위해
자비의 마음 활용하기

제9장 자비를 활용하여 삶의 이야기 이해하기 • 235

1. 자비로운 전념의 다짐 / 235
2. 플래시백 관리 / 236
3. 수면의 어려움 / 241
4. 악몽 심상 재작성 / 243
5. 다음은 무엇인가 / 246
6. 자비의 마음 시작하기 / 247
7. 자비로 삶의 이야기 이해하기 / 250
8. 내적 괴롭힘에 대해 알아보기 / 260
9. 외상성 사건을 이해하는 자비의 방법 / 264
10. 그렇다면 아만다의 성과는 무엇인가 / 266
11. 요약 / 267

제10장 자비의 마음을 활용하여 수치심으로 가득 찬 플래시백 해결하기 • 269

1. 앞으로의 방향은? / 270
2. 자비의 마음 이끌어 내기 / 271
3. 자기비난을 대체할 자비의 자기 말 개발하기 / 272
4. 자비로운 재구성 과 플래시백 다루기 / 274
5. 완벽한 양육자 심상을 활용하여 수치심으로 가득 찬 플래시백 재방문하기 / 285
6. 혐오감에 대한 자비로운 노트 / 292
7. 요약 / 296



제11장 자비의 편지 쓰기를 활용하여 트라우마 이야기에 자비를 가져오기 • 299

1. 자비의 편지 쓰기 / 300
2. 자비의 편지 쓰기 단계 / 302
3. 자신을 돌보기 / 314
4. 자비의 편지 쓰기 11단계 / 314
5. 요약 / 316

제12장 자비로 자신의 삶을 살아가기 • 317

1. 트라우마에 자비롭게 접근하기 위한 핵심적인 열 가지 통찰 / 318
2. 당신이 알아차린 변화는 무엇인가 / 321
3. 어떤 연습이 가장 도움이 되었는가 / 322
4. 새로운 버전의 나 / 323
5. 자신에 대한 자비로운 헌신 / 325
6. 자비의 구급상자 / 325
7. 기대 / 327

- 유용한 자원 / 329
- 참고문헌 / 331
- 찾아보기 / 335

