

## 차례

- 역자 서문 \_ 3
- 서론 \_ 13

## 제1장 **변화의 핵심** 43

- ‘남겨진’ 감정 \_ 47
- 포커싱은 무엇인가 \_ 52
- 내담자가 자신의 문제에 대해 이야기하는 방식 \_ 55
- 내담자 자신의 변화 \_ 58
- 감각 전환: 변화를 위한 단계 \_ 60
- 미래에 대한 암시 \_ 62
- ‘문제’는 필요한 무언가를 놓친 것 \_ 64
- 중단된 과정: 삶이 앞으로 나아가지 않을 때 \_ 66
- 펠트센스는 얼어 버린 체계를 넘어서는 것 \_ 69
- 펠트센스의 형성과 따라오는 변화: 사례 \_ 72
- 이 장의 핵심 요약 \_ 75

## 제2장

## 장(場)의 마련:

## 포커싱을 내담자의 치료 과정에 적용하기 위한 준비 \_ 77

포커싱을 돕는 치료적 환경 \_ 82

진정으로 머무르며 현존하기: 치료자 포커싱 \_ 84

첫 번째 상담 \_ 85

새로운 내담자를 위해: 포커싱 접근 평가 \_ 88

기대와 서로에 대한 책임감 \_ 91

만약 내담자에게 포커싱에 대해 말하고 싶다면 \_ 92

다른 사람들에게 포커싱에 대해 말하는 방법 \_ 95

회기와 회기 사이 \_ 96

## 제3장

## 펠트센스를 알아차리고 돌보기 \_\_\_\_\_ 99

펠트센스란 무엇인가 \_ 102

펠트센스의 신호 \_ 104

펠트센스가 아닌 것 \_ 105

펠트센스: 본질적인 의미 \_ 107

'몸'에 대한 새로운 개념 \_ 108

펠트센스와 감정의 구별 \_ 110

자연스럽게 다가오는 펠트센스 알아차리기 \_ 113

펠트센스를 무시하고 싶은 유혹 \_ 115

치료자 자신의 펠트센스 \_ 117

주의 깊은 침묵과 억압되지 않은 접촉의 힘 \_ 118

'무언가': 내가 가장 좋아하는 단어 \_ 121

어떻게 묘사가 '그 이상의 것'과의 연결을 촉진하는가 \_ 123

내담자는 스스로 자신의 단어들을 마음속에서 살펴본다 \_ 124

내담자에게 펠트센스에 대해 말하지 않는 것에 대하여 \_ 128

## 제4장 내담자가 펠트센스를 느낄 수 있도록 돕는 방법 \_\_\_\_\_ 129

- 잠시 멈추기, 속도 늦추기 \_ 131
- 내적 확인과 더 오래 머물게 하는 초대 \_ 137
- 과거로 돌아가는 것이 아닌, 즉시 느껴지는 것으로 돌아오기 \_ 139
- ‘현재 체험적인 탐정’ 되기 \_ 140
- 신체로 가져오기 \_ 142
- 이야기에서 펠트센스가 나타나도록 돕기: ‘~에 대한 무언가’ \_ 145
- 감정과 함께 시작하기 \_ 147
- 질문을 의심하기 \_ 149
- 완화된 제안 \_ 152

## 제5장 내담자의 강한 자기 조성하기: 펠트센스를 위한 핵심적 환경 \_\_\_\_\_ 155

- 현존하는 자기에 대하여 \_ 161
- 치료에서 버텨 주는 환경 \_ 165
- 현존하는 자기를 촉진하기 \_ 166
- 현존하는 자기의 초대 \_ 181
- 현존하는 자기를 위한 자원으로서의 즐거움 \_ 185
- 감정에 대한 느낌 \_ 186
- 내담자에게 현존하는 자기에 대해 말하기 \_ 188
- 현존하는 자기: 무언가를 찾는 것이 아닌 존재의 방식 \_ 190
- 포커싱에서 부분들과 함께 작업하기 \_ 191
- 현존하는 자기 기술 과제 \_ 194

## 제6장

**더 깊이 들어가기: 감각 전환을 촉진하기** \_\_\_\_\_ 199

같이 존재하고, 같이 있고, 함께 마무리기 \_ 203

그것의 관점을 위한 내적 공감의 제공 \_ 204

'그것'이 일어나기를 원하지 않는 것 \_ 212

그것이 원하는 것: 원하는 느낌 \_ 214

삶이 나아가는 방향 \_ 216

## 제7장

**더 도전적인 유형의 내담자와 작업하기** \_\_\_\_\_ 231

주지적인 내담자 \_ 234

정동이 적은 내담자 \_ 240

'저항적인' 내담자 \_ 242

평가하는 내담자 \_ 253

자기비난적인 내담자 \_ 254

## 제8장

**포커싱과 정신적 외상, 중독, 우울증** \_\_\_\_\_ 261

정신적 외상이란 무엇인가 \_ 264

정신적 외상을 작업하는 포커싱 과정의 특징 \_ 276

중독 \_ 279

우울 \_ 285

## 제9장 포커싱과 다른 치료 양식의 접목 297

- 심리치료 통합에 대한 참고 사항 \_ 299
- 인지행동치료 \_ 301
- 자기심리학 \_ 303
- 내면가족체계치료 \_ 305
- 속성경험적역동치료 \_ 307
- 변증법적 행동치료 \_ 310
- 신체경험 \_ 311
- 감각운동 심리치료 \_ 313
- EMDR \_ 315
- 인간중심 그리고 체험 심리치료 \_ 317
- 정서중심치료 \_ 318
- 포커싱과 다른 무언가를 결합하는 방법 \_ 320

## 제10장 치료자를 위한 포커싱 323

- 치료자가 포커싱을 알고 있을 때 \_ 327
- 내담자를 복기하기, 다음 내담자를 위한 준비 \_ 333
- 진정한 사람으로서 내담자에게 더 도움이 되기 \_ 334
- 직관적인 순간에 접촉하기 \_ 338
- 포커싱에 대해 가르치지 않고 시연하고 모델링하기 \_ 342
- 현존하는 자기를 유지하고 당신을 반영하기 \_ 343
- 포커싱 접근 치료는 관계적 치료이다 \_ 345
- 대인관계 공간에서의 격변 \_ 346
- 내담자에 대한 반응을 통해 작업하기 \_ 347
- 자기돌봄 \_ 351

- 부록 \_ 355
- 참고문헌 \_ 359
- 찾아보기 \_ 375