

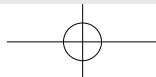
차례

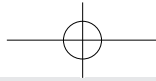
- 역자 서문 _ 3
- 추천사 _ 5
- 저자 서문 _ 7

제1장 심상소개 • 17



- 다양한 심리치료 학파에서 심상의 활용 _ 18
- 심상의 치료적 활용 _ 19
- 심상 활용에 대한 치료사의 관심 _ 21
- 심상의 특성과 기능 _ 22
- 심상, 기억과 자기 _ 30
- 정서에서 자기로의 이행 _ 30
- 자기기억 체계 모델 _ 31
- 자기개념 명료성 _ 36
- 심상 작업의 힘 _ 38
- 심상 개입에 대한 개관과 전망 _ 39





제2장 심상인식과 평가 • 43



- 평가 _ 43
- 심상 평가를 위한 질문 _ 48
- 심상 경험 탐색 _ 50
- 초기 도식 평가에서 심상 활용 _ 59
- 심상 관점 평가 _ 60
- 심상의 일반적 특징 평가 _ 61
- 요약 _ 62

제3장 사례개념화에서 심상 활용 • 65



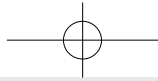
- 사례개념화의 세 가지 수준 _ 66
- 기술적 사례개념화에서 심상 _ 67
- 심상 중심 미니개념화 _ 71
- 횡단적 사례개념화에서 심상 _ 73
- 사회불안장애 사례개념화에서 심상 _ 74
- 강박장애 사례개념화에서 심상 _ 81
- 종단적 사례개념화에서 심상 _ 87
- 사례개념화에서 치료 계획까지 _ 90
- 요약 _ 92

제4장 심상개입을 위한 기초 • 93



- 심상과 그 작용 소개 _ 94
- 긍정적인 자전적 기억 활성화에 의한 심상 소개 _ 97





심상과 정서 안정 _ 101
 심상 활용 안전한 장소 만들기 _ 102
 심상의 특징 다루기 _ 105
 심상의 줌과 페이딩 _ 106
 시각적 심상의 특징 조작하기 _ 111
 요약 _ 114

제5장 심상노출 • 115



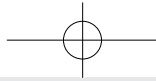
노출이 작용하는 방법 _ 116
 현대 학습 이론 _ 117
 인지적·정서적 회피 _ 118
 공포 자극에 대한 심상 노출 _ 119
 인지적·정서적 회피 해결을 위한 심상 노출 활용 _ 127
 심상 노출 활용의 문제 _ 133
 요약 _ 138

제6장 외상 중심 치료에서 심상재체험 • 141



PTSD에서 외상 기억과 침습 _ 142
 심상 재체험이 외상 통합을 돕는 방법 _ 145
 유형 1과 유형 2 외상 _ 146
 단일 외상 사건 치료를 위한 심상 재체험 활용 _ 147
 복합 PTSD: 반복 외상 치료에서 심상 재체험 활용 _ 161
 심상 재체험 활용 시 해리 다루기 _ 166
 요약 _ 168





제7장 심상다시쓰기 • 169



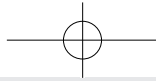
- 심상 다시쓰기의 절차 _ 170
- 심상 다시쓰기 활용 방법 _ 171
- 혐오 기억에 대한 심상 다시쓰기의 효과 _ 174
- 심상 다시쓰기의 작용에 대한 이해 _ 175
- 다시쓰기를 위한 기억 선택 _ 179
- 3단계 프로토콜을 활용한 심상 다시쓰기: 임상 사례 _ 180
- 최근 고통스러운 기억에 대한 심상 다시쓰기 _ 192
- 고통스러운 꿈과 악몽에 대한 심상 다시쓰기 _ 197
- 반복되는 악몽에 대한 심상 다시쓰기 _ 199
- 요약 _ 205

제8장 자기심상의 변형 • 207



- 자기 관점을 바꾸기 위한 비디오 피드백 _ 209
- 안전 행동의 영향 조사 _ 210
- 부정적 자기 관점의 변화를 위한 비디오 피드백 활용 _ 217
- 비디오 피드백의 문제점 _ 222
- 자전적 기억을 통해 긍정적 자기 관점에 접근하기 _ 224
- 자전적 일화 기억 기반 훈련 _ 232
- 자기의 내적 심상 대 외적 심상 _ 233
- 자기 심상의 외재화 _ 234
- 요약 _ 236
- 〈부록〉 안전 행동과 비디오 피드백 실험 _ 237





제9장 안전, 온정, 긍정 정서를 위한 심상 • 245

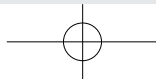


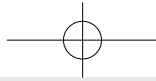
- 안전과 온정 기반 심상 이해하기 _ 245
- 안전의 개념 _ 246
- 자기 진정과 심상 _ 247
- 온정적 심상 _ 251
- 온정을 촉진하는 방법 _ 252
- 온정을 낳는 심상 활용 예시 _ 254
- 완벽한 양육자 _ 263
- 심상을 통한 긍정적 정서 활성화 _ 266
- 요약 _ 269

제10장 사례에서 심상 통합 • 271



- 배경과 초기 진술 _ 271
- 평가 _ 273
- 초기 사례개념화 _ 275
- 공황 발작 치료의 시작 _ 275
- 신체 증상과 재앙적 오해석 사이의 관계 끊기 _ 277
- 단계적 노출 _ 281
- 자기에 대한 관점 탐색하기: 과거와 현재의 연결 _ 282
- 새로운 정보를 고려한 치료방법 검토 _ 285
- 부정적 자기 관점 변형 _ 288
- 심상 다시쓰기 활용 _ 290
- 치료의 마지막 단계: 새로운 신념 형성 _ 303
- 처리과정으로서 반주 해결하기 _ 304
- 아버지의 행동을 이해하는 방법 찾기 _ 305
- 가족사와 그것이 아버지의 행동에 미친 영향 _ 306
- 사례 검토 _ 314
- 요약 _ 316





제11장 문제점 해결 • 319



- 정신적 심상의 생성이 불가능한 사람이 있는가 _ 319
- 심상을 생성하지 못할 때 _ 321
- 아판타시아와 심상 다시쓰기 _ 323
- 심상과 정서: 강한 감정 다루기 _ 324
- 여러 형태의 해리 _ 326
- 기억 관점 _ 334
- 외상 후 자기를 다루는 방법 _ 339
- 심상 다시쓰기에서 폭력적 심상 활용 _ 341
- 요약 _ 344

○ 참고문헌 _ 347

○ 찾아보기 _ 363