

차례

- 역자 서문 _ 3
- 추천사 _ 7
- 저자 서문 _ 11

1부 정서중심 치료

1장 정서중심치료의 기초 · 25

- 정서중심치료 접근 방식 이해하기 _ 26
- 자신의 말다툼 고리를 생각해 보기 _ 28
- 부부갈등 고리의 약화 _ 30
- 새로운 방식으로 서로를 발견하기 _ 32
- 서로의 욕구에 관심 갖기 _ 32
- 서로에게 마음을 열기 _ 34
- 미래를 함께 마주하기 _ 35
- 문제가 되는 사안을 함께 해결하기 _ 36

2장 부부관계에서 정서의 힘 이해하기 · 39

- 정서 신뢰하기 _ 40
- 관계에서 정서의 역할 정의하기 _ 43
- 긍정적 정서와 부정적 정서의 차이 파악하기 _ 47
- 정서에 관해 과학이 말하는 내용 살펴보기 _ 50
- 애착 이론과 관계의 정서 세계 이해하기 _ 55

3장 정서 세계 정리하기 · 67

- 정서를 면밀하게, 그리고 개인적으로 풀어 보기 _ 69
- 정서 과정을 발견하기 _ 79

2부 정서중심 치료의 실제: 문제에서 패턴으로 이동하기

4장 정서 경험의 수준 파악하기 · 91

- 일차 정서의 중요성 발견하기 _ 92
- 이차 정서: 직감이 반응한 후에 느끼는 정서 _ 103
- 도구적 정서: 표현하지만 실제로 느끼지 않는 감정 _ 107

5장 갈등의 공통적인 패턴 찾기 · 111

- 두 사람의 관계 초기를 기억하기 _ 112
- 부부가 예측 가능한 방식으로 말다툼하는 방법 이해하기 _ 121
- 세 가지 싸움 방식 알아보기 _ 129
- 내면에서 일어나는 일 살펴보기 _ 134
- 방어 행동의 이유 _ 136

6장 갈등 상황에서의 공통적인 역할 찾기 · 145

- 관계의 역사 들여다보기 _ 146
- 추적자의 역할 이해하기 _ 155
- 위축자의 역할 이해하기 _ 162

7장 덜 싸우고 더 나은 감정을 위해 노력하기 · 173

- 패턴과 역할을 인식하기 _ 174
- 갈등이 있을 때 연결을 유지하는 방법 탐색하기 _ 175
- 너무 늦기 전에 출구 찾기 _ 183
- 싸움에서 벗어나 서로를 향해 나아가기 _ 195

3부 새로운 방식으로 친밀감 맺기

8장 위축자의 눈으로 바라보기 · 205

- 자세히 들여다보기: 위축이 이해가 되는 이유 _ 206
- 두려움 발견하기 _ 214

9장 추적자의 눈으로 바라보기 · 223

- 추적의 내면 들여다보기 _ 224
- 두려움 인식하기 _ 230

4부 앞으로 함께 나아가기

10장 두려움에 맞서 서로를 찾아가기 · 239

- 위축을 거부하기: 파트너에게 다가갈 용기를 내기 _ 243
- 추적에 저항하기: 자신의 두려움을 파트너와 나누기 _ 250

11장 공통적인 방해 요인 극복하기 · 259

- 수치심의 힘을 해제하기 _ 260
- 무너진 신뢰 극복하기 _ 277

12장 외도 다루기 · 289

- 정서중심치료 관점에서 외도 이해하기 _ 290
- 외도 극복과 상처 치유하기 _ 300
- 정서중심치료에서 외도의 상처 치유하기 _ 307
- 외도로부터 관계 보호하기 _ 316

13장 새로운 해결 방안 찾기 · 321

- 고리가 다시 나타난 후 정상 궤도로 돌아가기 _ 322
- 공통적인 걸림돌 해결하기 _ 326
- 새로운 자원으로 오래된 문제 해결하기 _ 339
- 정서적 참여 연습하기 _ 345

14장 미래를 안전하게 만들기 · 353

- 새로운 이야기 말하기 _ 354
- 미래에 투자하기 _ 364
- 긍정적인 정서의 힘을 발휘하기 _ 369

15장 부부치료사와 함께 문제 해결하기 · 373

- 부부치료가 필요한 시기 파악하기 _ 374
- 부부치료에서 무엇을 기대해야 하는지 알기 _ 381
- 적합한 치료사 찾기 _ 388

5부 열 가지 부분들

16장 부부치료 예약 전의 열 가지 질문 · 393

- 치료사의 자격증과 전문직 소속은 무엇인가 _ 393
- 치료사는 부부치료 시 어떤 접근법을 사용하는가 _ 394
- 치료사는 부부치료 분야에서 어떤 종류의 교육을 받았는가 _ 395
- 치료사는 상담의 몇 퍼센트를 부부를 대상으로 하는가 _ 396
- 치료사는 주로 부부/커플로서 파트너들과 만나는가, 아니면 개인으로 만나는가 _ 396
- 치료사는 부부관계 강화에 더 초점을 두는가, 아니면 파트너 개인에게 더 초점을 두는가 _ 397
- 치료사가 부부와 함께 일할 때 가장 중점을 두는 부분은 무엇인가 _ 398
- 치료사는 부부가 계속 함께 살아야 하는지 확신이 서지 않는다면 어떻게 하는가 _ 398
- 부부는 함께 살아야 하는가, 아니면 헤어져야 하는가 _ 399
- 치료가 부부관계 개선에 도움이 되었다고 말한 부부 내담자의 비율은 몇 퍼센트인가 _ 399

17장 친밀감을 증진하는 열 가지 의식 · 401

- 인사 의식 _ 401
- 정기적으로 야간 데이트 일정 잡기 _ 403
- 메모와 카드 보내기 _ 403
- 대화 시간을 따로 마련하기 _ 404
- 함께 새로운 것을 배우기 _ 405
- 관계 강화를 위한 활동에 투자하기 _ 406
- 중요한 이벤트 축하하기 _ 407
- 공유할 수 있는 관심사 찾기 _ 408
- 다른 사람들에게 봉사하기 _ 409
- 애정 표현하기 _ 410

18장 정서와 관계에 관한 열 가지 신화 · 411

- 신화 #1: 남자는 정서를 표현하지 않는다 _ 412
- 신화 #2: 여성이 남성보다 더 예민하다 _ 413

- 신화 #3: 정서는 비이성적이다 _ 413
- 신화 #4: 정서는 올바른 결정을 내리는 데 방해가 된다 _ 414
- 신화 #5: 생각이 정서를 지배한다 _ 415
- 신화 #6: 고통스러운 감정은 항상 나쁘다 _ 416
- 신화 #7: 정서를 경험하면 상황이 더 나빠진다 _ 417
- 신화 #8: 정서는 업무상의 결정을 방해한다 _ 417
- 신화 #9: 분노는 항상 나쁘다 _ 418
- 신화 #10: 행복한 부부는 다투지 않는다 _ 419

19장 성에 관한 열 가지 신화 · 421

- 신화 #1: 남성의 관심사는 섹스뿐이다 _ 422
- 신화 #2: 좋은 섹스는 항상 오르가슴으로 이어진다 _ 423
- 신화 #3: 대부분의 부부는 일주일에 네 번 섹스를 한다 _ 424
- 신화 #4: 동거하는 미혼 커플이 결혼한 부부보다 섹스를 더 많이 한다 _ 425
- 신화 #5: 동시 오르가슴은 항상 일어난다 _ 425
- 신화 #6: “여보, 오늘 밤은 안 돼.”라고 말하는 사람은 여성이다 _ 426
- 신화 #7: 섹스는 성교와 같다 _ 426
- 신화 #8: 남성은 여성을 이해한다. 여성도 남성을 이해한다 _ 428
- 신화 #9: ‘낭만적 사랑’에 기반한 뜨거운 섹스는 절대 사라지지 않는다 _ 429
- 신화 #10: 포르노는 성생활에 좋다 _ 430

■ 부록 _ 431