

INDICE GENERALE

Prefazione all'edizione italiana	5
Prefazione	7
1 Introduzione	11
1.1 Cosa sono le abilità?	11
1.2 I moduli del gruppo di skills training	12
1.2.1 Mindfulness	12
1.2.2 Tolleranza della sofferenza e dissociazione	13
1.2.3 Regolazione emotiva	14
1.2.4 Abilità interpersonali	14
1.3 Come si apprendono le abilità	15
1.4 Come è strutturato un gruppo di skills training	16
1.5 Le regole nel gruppo	16
1.6 Qualche altro consiglio	17
1.7 Gestione dei media digitali	18
2.1 Conoscenze di base	23
2.2 Introduzione allo skills training	37
2.3 Mindfulness	53
2.4 Abilità di tolleranza della sofferenza e dissociazione	119
2.5 Regolazione emotiva	159
2.6 Efficacia interpersonale	329
2.7 Materiali generali	401
3 Comprendere il contesto	427
3.1 Cos'è il disturbo borderline di personalità?	427
3.2 Cos'è la terapia dialettico-comportamentale?	437
3.2.1 Cosa si deve chiarire prima della terapia?	439
3.2.2 Cosa succede durante la terapia?	444
3.3 Che cos'è il PTSD complesso?	448
3.4 Cos'è la DBT-PTSD	449
4 Bibliografia essenziale	453