

INDICE

Prefazione	11
— Martin Bohus	13
— Ruben Vonderlin	15
1. Introduzione allo skills training	17
1.1 Cosa sono le abilità?	17
1.2 I moduli dello Skills Training	19
1.2.1 Mindfulness	19
1.2.2 Tolleranza della sofferenza	19
1.2.3 Regolazione emotiva	19
1.2.4 Efficacia interpersonale	19
1.3 Stato della ricerca: efficacia della formazione sulle abilità	20
1.3.1 Il gruppo di skills training è efficace come trattamento autonomo?	20
1.3.2 Chi può beneficiare dei gruppi di skills DBT?	21
1.3.3 Come funziona in generale il gruppo di skills DBT e cosa bisogna considerare quando lo si implementa?	22
1.3.4 Quanto è efficace il modulo di Mindfulness?	23
1.3.5 Quanto è efficace il modulo di tolleranza della sofferenza?	24
1.3.6 Quanto è efficace il modulo di regolazione emotiva della DBT?	25
1.3.7 Quanto è efficace il modulo sull'efficacia interpersonale?	26
1.3.8 Sviluppi recenti e idee innovative per i gruppi di skills DBT	26
1.4 DBT – Regole e principi	27
1.4.1. Gerarchia degli obiettivi di trattamento nello skills training	29
1.4.2 DBT – Assunti di base	33
1.4.3 Dialettica	38
1.4.4. Accettazione	39
1.4.5 Cambiamento	41
1.4.6 Flessibilità	43
1.5 Il team di consultazione	43
1.5.1 Nozioni di base sul team di consultazione	43
1.5.2 Team di consultazione: accordi	47
1.5.3 Come si organizza un team di consultazione DBT?	51
1.5.4 Come si struttura l'ordine del giorno?	55
1.5.5 Gestione delle videoregistrazioni	56
1.6 Impostazioni, struttura e procedure	57
1.6.1 Nozioni di base	57
1.6.2 Terapia di gruppo ambulatoriale	60
1.6.2.1 Pazienti	60
1.6.2.2 Conduttori	62
1.6.2.3 Cooperazione con professionisti esterni	63

1.6.2.4 Gruppo skills senza terapia individuale	64
1.6.2.5 Principi e regole nel gruppo	65
1.6.2.6 Processi	71
1.6.3 Skills nella terapia individuale ambulatoriale	81
1.6.4 Programmi in regime di ricovero/semiricovero	83
1.6.4.1 Skills nei programmi di trattamento ospedaliero post-acuzie	87
1.6.4.2 Skills nei programmi DBT intensivi elettivi ospedalieri/diurni	88
1.6.5 Terapia online	91
1.6.5.1 Condizioni giuridiche: quadro di base	91
1.6.6 Skills training per i familiari	93
1.7 Schede del terapeuta ed esercizi di immaginazione	97
ST 1: <i>Presupposti di base della DBT</i>	99
ST 2: <i>Accordi del team di consultazione</i>	100
ST 3: <i>Intervista su disturbi comportamentali gravi (SBDI-R)</i>	101
<i>Esercizi di immaginazione: istruzioni</i>	111
ST 4: <i>Esercizio di immaginazione: Momenti di sicurezza</i>	113
ST 5: <i>Esercizi di immaginazione: Mente Saggia</i>	116
ST 6: <i>Esercizio di immaginazione: Momenti di fiducia</i>	121
2. Schede informative e di lavoro	125
2.1 Conoscenze di base	125
2.1.1 Obiettivi delle conoscenze di base	125
2.1.2 Conoscenze di base: schede informative e di lavoro	125
2.2 Introduzione all'apprendimento delle skills	127
2.2.1 Obiettivi	127
2.2.2 Introduzione all'apprendimento delle skills: schede informative e fogli di lavoro	127
2.3 Mindfulness	133
2.3.1 Obiettivi del modulo Mindfulness	133
2.3.2 In breve: cos'è la mindfulness nella DBT?	133
2.3.3 Conoscenze di base: approfondimento	135
2.3.4 Zen e psicoterapia	137
2.3.5 Come funziona la psicoterapia basata sulla mindfulness?	139
2.3.6 Il concetto di Mente Saggia	146
2.3.7 Come insegnare la mindfulness nella DBT?	150
2.3.8 Didattica nella pratica della mindfulness	154
2.3.9 Mindfulness: informazioni e fogli di lavoro	163
2.4 Tolleranza della sofferenza e dissociazione	195
2.4.1 Obiettivi del modulo	195
2.4.2 Conoscenze di base	195
2.5 Regolazione emotiva	217
2.5.1 Obiettivi del modulo di regolazione emotiva	217
2.5.2 Conoscenze di base	218
2.5.3 Didattica nella pratica	235
2.5.4 Regolazione emotiva: informazioni e fogli di lavoro	240
2.6 Efficacia interpersonale	262
2.6.1 Obiettivi del modulo sulle abilità interpersonali	262
2.6.2 Conoscenze di base	262
2.6.3 Didattica nella pratica	266
2.6.4 Capacità interpersonali: schede informative e fogli di lavoro	267

2.7	Materiali generali	293
2.7.1	Conoscenze di base: i valori in psicoterapia	294
2.7.2	Materiale generale: schede informative e fogli di lavoro	298
3.	Tabelle riassuntive dei contenuti dello skills training	307
3.1	Gruppo ambulatoriale chiuso, a integrazione della terapia individuale DBT	307
3.2	Gruppo ambulatoriale semi-aperto, in aggiunta alla terapia individuale DBT	312
3.3	Gruppo ambulatoriale chiuso senza terapia individuale DBT (modalità autonoma)	316
3.4	Gruppo ambulatoriale semi-aperto senza terapia individuale DBT di accompagnamento (modalità autonoma)	321
3.5	Intervento di crisi in regime di ricovero o diurno	326
3.6	Ricovero ospedaliero o assistenza diurna: trattamento post-crisi	327
3.7	Gruppo di skills training monomodulare: Mindfulness (12 settimane)	328
3.8	Gruppo di skills training monomodulare: Regolazione emotiva (12 settimane)	329
3.9	Gruppo di skills training monomodulare: Efficacia interpersonale (12 settimane)	331
3.10	Gruppo di skills training monomodulare: Efficacia interpersonale (24 settimane)	332
3.11	Gruppi di skills training DBT per pazienti ricoverati (12 settimane)	335
3.12	Abilità selezionate (gruppo) per DBT-PTSD	338
4.	Informazioni di base	341
4.1	Diagnosi di disturbo borderline di personalità e PTSD complesso	341
4.1.1	Diagnosi del disturbo borderline di personalità	341
4.1.2	Diagnosi di PTSD complesso	343
4.2	Competenze terapeutiche	343
4.3	Disturbo da stress post-traumatico complesso	346
4.4	DBT per PTSD complesso	352
4.5	Che cos'è la terapia dialettico-comportamentale focalizzata sul trauma (TF-DBT)?	355
4.6	Tutela della salute dei terapeuti	357
5.	Bibliografia	363
6.	Indice analitico	375

