

Spis treści

Podziękowania	9
Najważniejsze pojęcia	13
Wstęp	15
Omówienie głównych założeń RO DBT	16
Przegląd treści książki	17
W RO DBT wygłupy nie są powodem do śmiechu	18
Rozdział 1 Radikalna otwartość i zaburzenia związane z nadmierną kontrolą	21
Samokontrola, czyli co za dużo, to niezdrowo	21
Podstawowe założenia RO DBT	26
Rozwój terapii i badania nad skutecznością	34
Rozdział 2 Neurobiospółeczna teoria zaburzeń związanych z nadmierną kontrolą	49
Nowatorski neuroregulacyjny model funkcjonowania społeczno-emocjonalnego	49
Biospółeczna teoria zaburzeń związanych z nadmierną kontrolą	63
Sygnalizacja społeczna – nowy mechanizm zmiany	83
Rozdział 3 Strategie oceny	87
Ocena nadmiernej kontroli. Ramy koncepcyjne	87
Częste błędy i problematyczne założenia	89

	Protokół diagnostyczny dla OC. Diagnoza nadmiernej kontroli, krok po kroku	95
	Nowe kierunki	102
Rozdział 4	Przegląd założeń, struktury i celów terapii	105
	Główne założenia RO DBT	106
	Przegląd struktury i celów leczenia	108
Rozdział 5	Maksymalizacja zaangażowania klienta	117
	Zwiększanie zaangażowania klienta przez środowisko fizyczne	117
	Zwiększanie zaangażowania klienta przez orientację i zaangażowanie	120
	Problemy z zaangażowaniem charakterystyczne dla osób z nadmierną samokontrolą	160
	Zwiększanie zaangażowania przez sekwencjonowanie	162
Rozdział 6	Sygnalizacja społeczna ma znaczenie: mikromimikra, neurony lustrzane i więzi społeczne	167
	Więzi społeczne, mimikra i neurony lustrzane	168
	Nie ma jednego klucza do wszystkich zamków	171
	Kontakt wzrokowy	172
	Reakcja „jeleni na drodze”	173
	Strategie rozluźniania napięcia	176
	Strategie generowania napięcia	178
	Terapeutyczne zastosowanie kooperatywnej sygnalizacji społecznej	178
	Terapeuta jako ambasador plemienia	184
	Radzenie sobie z nieadaptacyjną sygnalizacją społeczną w kontekście OC	194
	Plemię ma znaczenie	199
Rozdział 7	Radykalna otwartość i samopoznanie. Praktyka osobista, modelowanie terapeutyczne, superwizja i konsultacje zespołowe	203
	Otwartość to plemienne spoiwo	204
	Otwartość, współpraca i podporządkowanie się	205
	Otwartość, plemiona i uczenie się	207
	Jednym z sekretów zdrowego życia jest kultywowanie zdrowego zwątpienia	210
	Czym jest radykalna otwartość?	213

	Praktykowanie samopoznania i ujawnianie siebie	217
	Konsultacje i superwizja prowadzone przez zespół RO DBT	219
	Wykorzystanie zespołu konsultacyjnego do poprawy wyników superwizji i terapii	225
Rozdział 8	Przymierze terapeutyczne – zerwanie i naprawa	237
	Stanowisko terapeutyczne RO DBT	237
	Przymierze terapeutyczne	239
	Zerwania i naprawy przymierza	241
	Zapobieganie przedwczesnemu przerwaniu terapii	251
Rozdział 9	Kierunkowanie terapii i interwencje: sygnalizacja społeczna jako priorytet	257
	Przede wszystkim życzliwość	258
	Radykalnie otwarte życie. Budowanie życia, którym warto się dzielić	259
	Organizacja sesji z wykorzystaniem hierarchii celów RO DBT	261
	Ukierunkowanie na sygnalizację społeczną w trakcie sesji. Podstawowe zasady	268
	Monitorowanie celów terapii za pomocą kart dziennika	286
	Wartościowe cele, tematy i zamierzenia	297
	Od kierunkowania do terapii. Przegląd strategii terapeutycznych ...	299
Rozdział 10	Strategie dialektyczne i behawioralne	329
	Dlaczego dialektyka?	329
	Zasady i strategie behawioralne	362
Rozdział 11	Uwagi końcowe, pytania praktyczne i stosowanie się do zaleceń terapeutycznych	411
	Najczęściej zadawane pytania	411
Załącznik 1	Ocena stylów radzenia sobie z problemami. Lista kontrolna oparta na parach słów	417
Załącznik 2	Skala oceny nadmiernej kontroli przez klinicystę	421
Załącznik 3	Skala oceny globalnego prototypu nadmiernej kontroli	425

Załącznik 4	Częściowo ustrukturyzowany wywiad RO DBT dotyczący tendencji samobójczych	441
Załącznik 5	Protokół kierowania terapii na niebezpośrednie sygnały społeczne	445
Załącznik 6	Przygotowanie fundamentów pod skuteczną analizę łańcuchową RO DBT w trakcie sesji	457
Załącznik 7	Stosowanie analizy łańcuchowej i analizy rozwiązań RO DBT: Zasady i Protokół Sesyjny	461
Załącznik 8	Lista kontrolna poświęcona samoocenie przestrzegania zasad RO DBT	477
Przypisy końcowe		501
Bibliografia		511
Indeks		539