

PSICOTERAPIA EFFICACE

MATTHEW MCKAY,
JEFFREY C. WOOD,
JEFFREY BRANTLEY

TERAPIA DIALETTICO COMPORTAMENTALE

ESERCIZI PRATICI

PER IMPARARE LA MINDFULNESS,
L'EFFICACIA INTERPERSONALE,
LA REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI
E LA TOLLERANZA DEL DISAGIO

Una guida essenziale a tutte le abilità DBT fondamentali completamente revisionata e aggiornata.

Vi sentite sopraffatti da tristezza, rabbia e vergogna? Vi capita di subire cambiamenti d'umore che ostacolano il lavoro, le relazioni o una vita soddisfacente? La terapia dialettico comportamentale (Dialectical Behavior Therapy, DBT) è estremamente efficace a sviluppare le abilità necessarie per raggiungere un equilibrio emotivo duraturo. Questo libro degli esercizi delle abilità DBT ha aiutato più di mezzo milione di lettori ad accedere alle abilità DBT fondamentali: tolleranza del disagio, consapevolezza (mindfulness), regolazione delle emozioni ed efficacia interpersonale. Avrete a disposizione numerosi esercizi, che vi consentiranno di gestire le vostre emozioni senza perdere il controllo, praticare comportamenti distruttivi o infierire sugli altri. Troverete anche nuovi capitoli sulla compassione verso sé stessi e la prova cognitiva basata sull'esposizione, per prepararsi psicologicamente alle situazioni che scatenano le emozioni travolgenti. Che siate alla ricerca di un maggior equilibrio emotivo o che siate dei professionisti della salute mentale interessati ad ampliare la gamma di risorse per i vostri pazienti, questa guida chiara e pratica riunisce al suo interno tutto ciò che vi serve.

Matthew McKay, professore al Wright Institute di Berkeley, è coautore di *The new happiness: The relaxation and stress reduction workbook, thoughts and feelings, messages* e di *Self-esteem*.

Jeffrey C. Wood vive e lavora a Las Vegas. È specializzato in trattamenti di terapia breve per la depressione, l'ansia e i traumi. È autore di *The Cognitive Behavioral Therapy workbook for personality disorders* e *Getting help*, e coautore di *The new happiness*.

Jeffrey Brantley è consulente associato presso il Dipartimento di Psichiatria della Duke University e fondatore e direttore del programma di riduzione dello stress basato sulla mindfulness presso la Duke Integrative Medicine. È autore di *Calming your anxious mind*.

Facile da leggere e da usare, con nuove strategie per affrontare le emozioni intense integrate ad alcune tecniche sulla compassione verso sé stessi e verso gli altri.

Thomas R. Lynch, autore di *Radically open Dialectical Behavior Therapy*

Una risorsa importante per i terapeuti DBT, i pazienti e chiunque cerchi di migliorare l'uso delle abilità psicologiche efficaci.

Britt Rathbone, coautore di *Dialectical Behavior Therapy for At-risk adolescents*

Le persone che combattono con emozioni travolgenti, così come i terapeuti DBT, trarranno notevoli benefici da questo libro di esercizi. Gli autori hanno ampliato ed elaborato le abilità DBT, rendendo il fondamentale lavoro di Marsha Linehan sulla costruzione delle abilità emotive ancora più accessibile e facile da applicare nella vita quotidiana.

Kate Northcott, terapeuta DBT per la Mindfulness Therapy Associates e direttrice del New Perspectives Center for Counseling, centro di consulenza no-profit di San Francisco

ISBN 978-88-09-96582-9



9 788809 965829

52492A

€ 28,00