

차례

- 역자 서문 / 3
- 저자 서문 / 5

제1장 힘든 상황에 대처하는 기술 11

전반적 감정 조절 어려움의 핵심 문제 / 16

DBT가 전반적 감정 조절 어려움을 치료하는 방법 / 27

제2장 사례 개념화 및 치료 계획을 탐색하기 51

STEP 1: 치료 단계와 치료 표적을 사용하여 평가하기 / 56

STEP 2: 각각의 1차 표적에 대한 조절 변수의 패턴 찾기 / 64

STEP 3: 과제 분석을 사용하여 주요 공통 연결 고리에 대한 미니 치료 계획 생성 / 81

치료 전 단계의 대화 예시: 매니의 사례 / 88

제3장 변화 전략 105

오리엔테이션과 미세-오리엔테이션 / 109

직접 교육 전략 / 111

전념 전략 / 113

자기 관찰: DBT 다이어리 카드 / 117

행동 사슬 분석과 통찰 전략 / 121

해법 분석 / 122

입상 사례: 마이클 / 125

DBT에 사용되는 네 가지 CBT 변화 기법 / 136

제4장 수인 원칙과 전략 149

- 비수인이 감정 조절 어려움에 미치는 영향을 이해하기 / 152
- 적절하고 정확한 수인의 효과 / 157
- 무엇을 수인할 것인가 / 160
- 어떻게 수인할 것인가 / 164
- 감정 조절을 강화하기 위하여 어떻게 수인을 이용할 것인가 / 170
- 임상 사례: 라라 / 180

제5장 변증적 태도와 전략 189

- 수용과 변화의 균형 맞추기 / 191
- 변증적 태도 / 192
- 변증적 균형 전략 / 200
- 임상 사례: 이베트 / 212

제6장 평가하고, 동기 부여하고, 움직이기 221

- 각각의 상호작용을 최대한 활용하기 / 223
- 평가하기: 우리가 어디 있는지 알기 / 225
- 동기 부여하기 / 229
- 내담자의 목표를 향해 움직이기 / 231
- 임상 사례: 캐리 / 234

제7장 개인 치료자와 자문 팀 249

DBT 자문 팀의 목적과 구성 / 252

DBT 자문 팀은 치료자를 어떻게 치료하는가 / 257

치료자는 어떻게 자신에게 DBT를 적용하는가 / 270

• 참고문헌 / 277

• 찾아보기 / 282

