

Sisällys

Lukijalle	5
Sisällys	7
1 Viisas mieli – järki ja tunteet kumppaneina	10
Kenelle tämä kirja on tarkoitettu?	10
Mihin kirjan taidot perustuvat?	11
Mitä kirja sisältää?	12
Miten kirjaa voi käyttää?	12
2 Tunnesäätelyvaikeuksien taustaa	14
Miten tunnesäätelyvaikeuksien ymmärretään kehittyvän?	14
Biososiaalinen teoria tunnesäätelyvaikeuksien kehittymisestä	23
Mitä tunteiden ohittamisesta tai mitätöimisestä voi seurata?	30
Miten taidot voivat auttaa?	36
3 Miten toimitaan taitavasti vaikeiden asioiden ja tunteiden kanssa	37
Hyväksyntää, huomion muualle suuntaamista ja ongelmien ratkaisemista	37
Dialektiset oletukset tunnesäätelyn vaikeuksista kärsiville ja heidän läheisilleen	43
Ketjuanalyysi	49
Mihin tässä kirjassa esiteltävät taidot perustuvat?	57
4 Hyväksyvä tietoinen läsnäolo	61
Mitä on tietoinen läsnäolo?	63
Tietoinen läsnäolo tutkimusten valossa	67
Miksi tietoista läsnäoloa tunnesäätelyvaikeuksiin?	69
Mitä-aidot: havainnoi, kuvaile, osallistu	73
Miten-aidot	89
Tietoinen läsnäolo psyykkisten traumojen yhteydessä	104
Erilaiset mielentilat	109
Myötätunto	119
5 Tunnesäätelytaidot	122
Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen	127
Miten erottaa primaaritunteet ja sekundaaritunteet?	136
Tosiasioiden tarkistaminen	150

Tuomitsevat ajatukset ovat vain ajatuksia	151
Tunteiden salliminen ja niistä irti päästäminen.....	155
Miten toimia tunteelle vastakkaisesti?.....	156
Miten toimia vihan kanssa?	158
Miten toimia pettymyksen kanssa?.....	160
Miten toimia syyllisyyden kanssa?.....	161
Miten toimia häpeän kanssa?	164
Miten toimia surun kanssa?.....	165
Ongelmanratkaisu	168
Miten vahvistaa tunnesäätelytaitoja pitkällä aikavälillä?	172
Miten vähentää tunnehaavoittuvuutta biologisesti?.....	174
Miten lisätä miellyttäviä tunteita?.....	175
Merkityksen muuttaminen voi joskus auttaa	178
Pätevyyden tunnetta lisäämällä voi vähentää tunnehaavoittuvuutta.....	179
Omien arvojen tunnistaminen ja elämisen arvoisen elämän rakentaminen.....	181
6 Vuorovaikutustaidot.....	184
Mitkä tekijät voivat estää toimivaa vuorovaikutusta?.....	184
Tavoitteen määrittely vuorovaikutustilanteessa	193
Ihmissuhteiden luominen	208
Tietoinen läsnäolo ihmissuhteissa	214
Kun oletukset estävät toimivaa vuorovaikutusta.....	217
Jämäkkyys vuorovaikutuksessa	219
Kuinka voi päättää toimimattomat ihmissuhteet?	224
7 Äärimmäisten tunteiden sietotaidot.....	228
Äärimmäisten tunteiden sietotaitojen dialektinen jako.....	228
Kriisitaidot	229
Tietoisuustaitojen käyttäminen päihdeongelman voittamisessa	244
8 Keskittien taidot.....	247
Validaatio.....	248
Mitätöinnistä selviytyminen	251
Dialektiikka.....	260
Miksi tunnesäätelyvaikeuksista kärsivät voivat hyötyä dialektisestä ajattelusta?	263
Keinoja dialektiseen ajatteluun ja toimintaan	269
Käyttätymisen muokkaaminen	272

9 Jos läheiselläsi on epävakaata persoonallisuutta.....	284
Tunnesäätelyvaikeudet vaikuttavat lähipiiriin elämään	284
<i>Acting out</i> ja <i>acting in</i> -käyttäytyminen	290
Liite 1: Dialektisen käyttäytymisterapian taidot lyhyesti ja yksinkertaisesti	292
Sanasto	299
Kirjallisuutta	307
Hakemisto	309