

Оглавление

От издателя	9
Предисловие	16
Благодарности	20
Введение.....	21
Почему эта книга может быть вам полезна	22
О чем вы прочтете в этой книге	24
Об авторе	24
К читателю	25

Часть первая.

Приемы противодействия ПРЛ

Глава 1. Что такое пограничное расстройство личности: краткий обзор.....	28
Что мы знаем о ПРЛ	29
Определение ПРЛ	31
Расщепление личности.....	32
Страсти и опасные взаимоотношения при ПРЛ.....	33
Какое влияние ПРЛ оказывает на окружающих	35
Как относиться к диагнозу ПРЛ.....	36
ПРЛ и другие заболевания	38
Причины ПРЛ.....	39
Некоторые факты о людях с ПРЛ	42

Глава 2. Стил ь общения в режиме SET-UP	44
Что такое SET-UP?	45
Поддержка, Сочувствие, Правда: что такое стил ь мышления SET.....	47
Как применять коммуникативную стратегию SET.....	49
Что не имеет отношения к коммуникативной стратегии SET	53
Пошаговый алгоритм действий	56

Глава 3. Дополнительные техники	62
Прогнозируйте развитие событий	64
Займите прямо противоположную позицию	65
Устанавливайте границы	67
Конструктивно тяните время.....	68
Разрядите обстановку и сведите конфликтную ситуацию к нулю	70
Не топчитесь на одном месте	72
Осторожнее с шутками.....	73
Чего не надо говорить	75
Пошаговый алгоритм действий	77

Часть вторая.

Трудности, связанные с пограничным расстройством личности

Глава 4. Победителей не будет	82
Ситуация по принципу Кобаяси Мару, из которой нельзя выйти победителем	82
Черно-белый мир ПРЛ.....	84
Как справиться со сложной ситуацией без выигрыша.....	85
Ситуация без выигрыша во взаимоотношениях любящей пары	87

Как справиться с ситуацией без выигрыша с помощью коммуникативной стратегии SET	89
Скорая помощь в ситуации без выигрыша	92
Подход в стиле SET к ситуации без выигрыша	93
Пошаговый алгоритм действий	94
Глава 5. Гнев	107
Гнев при пограничном расстройстве личности	108
Вспышка гнева	109
Отвечая злом на зло, порождаешь еще большее зло.....	111
Неявные проявления гнева	113
Как противостоять неявным проявлениям гнева.....	116
Пассивный гнев	117
Гнев, направленный извне на самого себя	120
Пошаговый алгоритм действий	122
Глава 6. Чувство покинутости	127
Эмоциональная зависимость	128
Оставление в одиночестве приближается	131
Как справиться с эмоциональной зависимостью.....	132
Близко, но не чересчур.....	135
«Я знаю, что ты меня бросишь».....	138
«Держи меня... но смотри не задуши»	139
Поддержка в пределах установленных границ.....	143
Пошаговый алгоритм действий	145
Глава 7. Идентичность личности: от душевной опустошенности к познанию себя.....	151
Человек с пограничным расстройством личности и его идентичность.....	152
Непоследовательный Хамелеон.....	155
Истово верующий	159

Королевство кривых зеркал	164
Искажение реальности.....	168
Психотические искажения	170
В поисках самого себя.....	172
Пошаговый алгоритм действий	173
Глава 8. «Я — жертва» (виктимизация)	178
Ловушка «Чувствую себя плохо оттого, что мне плохо».....	179
Как относиться к человеку, занимающему позицию жертвы	184
Пошаговый алгоритм действий	187
Глава 9. Импульсивное саморазрушение.....	194
Реакция на самоповреждающее поведение.....	195
Препятствуем самоповреждению	197
Как выдержать деструктивное поведение подростка	199
Пошаговый алгоритм действий	203
Глава 10. Когда держаться, когда сдаваться	212
Подкрепляйте изменения к лучшему.....	213
Признать, что случилось: «Упс! Я снова облажалась!»	214
Перестать что-то делать и подумать об этом: «Ну почему опять!»	215
Постараться заранее взять свое поведение под контроль: «Лучше и не начинать!»	215
Моя дверь для тебя всегда открыта	216
«А любовь-то здесь при чем?»	218
Знайτε, когда настало время уйти	219
Знайτε, когда остаться.....	220
Источники.....	222
Сайты	223
Блоги.....	223