

Оглавление

.....

Благодарности.....13

Пролог.....18

Введение21

Ближкие незнакомцы:
как появилась эта книга.....21

Часть 1. ПОНЯТЬ ПОГРАНИЧНОЕ ПОВЕДЕНИЕ29

**Глава 1. «Хождение по яичной скорлупе»:
есть ли у вашего близкого ПРЛ?30**

Подойдет ли вам эта книга?.....30

Специфика пограничного поведения.....36

Что делать, если вы поняли — у вашего близкого ПРЛ....37

Как использовать эту книгу.....41

Помните, что для нас важно43

Надежда есть44

**Глава 2. Внутренний мир «пограничника»:
определение ПРЛ45**

Расстройства личности45

Критерии ПРЛ46

Дополнительные черты ПРЛ.....67

В основном низкофункциональные
«традиционные» ПЛ76

В основном высокофункциональные
«невидимые» ПЛ.....76

ПЛ со смешанными характеристиками78

Глава 3. Понять хаос: смысл пограничного поведения	80
Мир ПЛ	81
Типичный для ПРЛ образ мыслей	82
Чувства порождают факты	83
Рационализация	84
Салочки: игра в проекции	84
Вы во всем виноваты	90
Поведенческие паттерны, связанные с ПРЛ	94

Глава 4. Жизнь под давлением: как пограничное поведение влияет на близких	102
Типичный образ мыслей не-ПЛ	103
Переживания не-ПЛ из-за пограничного поведения ...	105
Реакция не-ПЛ на пограничное поведение	108
Влияние на отношения	114

Часть 2. ВЕРНУТЬ КОНТРОЛЬ НАД СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНЬЮ

118

Глава 5. Измениться изнутри	121
Нельзя заставить ПЛ лечиться	121
Не принимайте действия «пограничников» на свой счет	126
Возьмите на себя ответственность за собственное поведение	137
Куда двигаться дальше	148

Глава 6. Разобраться в ситуации: определение границ и отработка навыков	150
Определите, какие триггеры вызывают острую эмоциональную реакцию	150
Определите собственные границы	155
Как спастись от гнева и критики	172

Глава 7. Уверенно и четко отстаивать свои потребности.....	183
Перестаньте впитывать и начните отражать.....	183
Подготовьтесь к обсуждению.....	191
Определитесь со своим взглядом на реальность и придерживайтесь его.....	192
Просите изменений.....	199
Настойчивость.....	208
Глава 8. Создание плана безопасности.....	213
Неконтролируемые приступы ярости.....	213
Физическое насилие.....	220
Самоповреждение.....	222
Угрозы самоубийства.....	227
Если ПРЛ у вашего ребенка.....	232
Глава 9. Защита детей от пограничного поведения ...	235
Типичные проблемы пограничных родителей.....	236
Потенциальные последствия неконтролируемого пограничного поведения.....	240
Практические рекомендации по защите детей.....	244
Для тех, кто планирует завести детей.....	259

Часть 3. РАЗРЕШЕНИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ.....261

Глава 10. Словно дамоклов меч: ПРЛ у ребенка.....	262
История Шерон и Тома.....	262
Может ли ПРЛ быть у детей.....	264
Усыновление и распространенность ПРЛ.....	265
Опыт воспитания пограничного ребенка.....	267
Влияние на братьев и сестер.....	269
Роль не-ПЛ-родителей.....	271

Глава 11. Ложь, слухи и обвинения: кампании по искажению информации.....	279
Мотивация кампаний по искажению информации	281
Оцените, чем рискуете.....	284
Противодействие кампаниям по искажению информации	285
Глава 12. Что теперь? Принимая решение о будущем ваших отношений	293
Предсказуемые стадии	293
За пределами черного и белого	296
Вопросы, которые стоит себе задать.....	297
Когда в ситуацию вовлечены дети	298
Отношения по собственному выбору.....	299
Отношения, которые вы не выбирали	302
Исцеление и надежда.....	303
Приложение А	308
Приложение Б	317
Приложение В	322
Об авторах.....	334