

Tartalom

Köszönetnyilvánítás	6
A szerzőről	6
Előszó	7
Bevezetés	11
1. Fogalommagyarázatok	13
A borderline fogalma	13
Mit jelent az identitászavar?	19
A partner és a hozzátartozók	21
Más terhét cipelni.....	26
A partnerek személyiségjegyei	29
A tipikus partner gyakori tévedései	36
Milyen kritériumok alapján választunk párt magunknak? ...	41
A félelem	43
A fekete-fehér gondolkodásmód	45
Az ambivalencia	47
A félelem arcai	48
Milyen lenne az ideális partner?	52
2. A szeretet mint alapszükséglet, a történések fel nem ismert középpontja	54
Definíciók a szeretetre	54
Meg lehet-e tanulni szeretni?	58
Hol kezdődik a szeretet?	60
3. A kodependencia	64
A kodependencia fogalma	64
Kiutak a kodependens viselkedésből	69

4. Kommunikáció – az izgalmas tudomány	71
Mi történik itt tulajdonképpen?	71
A borderline személyek konfliktushelyzetekben mutatott tipikus felelősségáthárítási viselkedésmintái.	75
Az erőszakmentes kommunikáció M. B. Rosenberg alapján .	83
Miként működik az erőszakmentes kommunikáció?	85
Érzések és szükségletek	89
A SET-kommunikáció (Support, Empathy, Truth / támogatás, együttérzés, igazság)	93
5. A manipulációról és a határokról.	95
Az érzelmi zsarolás	95
Hogyan ismerhetem fel az érzelmi zsarolást?	98
Az érzelmi zsarolás négy arca	100
Miért van szükségünk a határok megszabására?	105
Mikor kell a határainkat megszabni?	106
6. Nem akarom tudni...	107
Elhárító mechanizmusok.	107
Elsődleges és másodlagos érzések.	110
7. A kettős kötés.	113
A kettős kötés felismerése és kivédése	113
Esély egy hatékonyabb kommunikációra	116
8. Konkrét kérdések és válaszok	124
Tényleg másként érzelik a borderline személyek a világot? ..	124
Hogyan reagáljak, ha érzelmi zsarolásnak vagyok kitéve? ...	127
A párom nem akar szakszerű segítséget igénybe venni. Mít tegyek?	129
Őszintén? Őszintén, őszintén, őszintén. (A hiányos visszajelzés és a következetlen viselkedés helyett.)	130
Hogyan kezeljem az önsajnálatot?	131
Hogyan kezeljem a konfliktushelyzeteket, összetűzéseket? ...	135
További lehetőségek a konfliktusok kezelésére	139

Az eltorzított múlt mint állandó konfliktusforrás	142
Hogyan kezeljem a dühkitöréseket, a szóbeli és testi túlkapásokat?	144
Hogyan reagáljak önbántalmazás esetén?	146
Hogyan reagáljak öngyilkossági fenyegetés esetén?	149
Hogyan maradhatok őszinte és következetes, ha tudom, hogy ennek következményeként dühkitörésre, támadásra számíthatok?	151
Hogyan kerülhetem el a szakítást?	152
Hogyan kerülhetem el a jövőben, hogy ismét egy borderline kapcsolatba kerüljek?	153
9. A szakítás után	155
Na és akkor most...? Hogyan tovább?	155
Miért tűnik olyan nagyon nehéznek az elengedés?	156
A gyász	158
Feldolgozási lehetőségek, a tudatos gyászmunka	161
Az idealizálás következményei	162
A saját szerep felismerése	162
A búcsú (rituálék és egyéb hasznos praktikák)	164
Az újrakezdés	169
10. Interjú Alexával (42 éves, egykori partner egy borderline kapcsolatban)	172
11. Zárszó	179
Weboldalak, telefonszámok lelkisegély nyújtásához	181