

Tartalom

A szerzőről	7
Előszó	9
1. A tranzakcióanalízis koncepciója	12
Ki vagyok én?.....	12
Tranzakcióanalízis.....	15
Énállapotok.....	18
A simogatás és jelentősége.....	35
Életpozíciók.....	38
Tranzakcióanalízis.....	45
A felnőttek játszmái.....	50
Bélyeggyűjtés.....	54
2. A borderline személyiségzavarral küzdők „tipikus” partnere	56
„A BORDERLINE” egyszerűen nincs!.....	56
A „tipikus” partner profilja.....	58
Kötődés – nélkülük üresek vagyunk... ..	63
A sérült gyermek.....	64
Borderline kapcsolat és öngyógyítás.....	67
A tipikus partner szisztematikus háttére.....	69
3. A tipikus partner tranzakcióanalízises háttére	72
A partner személyiségének megfelelő életpozíció.....	72
Az énállapotok elrendeződése.....	77
Túlélési mechanizmusok.....	81
Az életpozíciók összehangolása.....	85
4. Tipikus partner a kapcsolatban	88
A partner és érzéseinek alakulása a kapcsolat folyamán.....	88

A narcisztikus személyiségzavar és a borderline kapcsolatokban betöltött szerepe	93
Tettes és áldozat.	94
Nem igazán segít – a Helfer-szindróma.	96
A társfüggőség csak fokozza a feszültséget	101
A tökéletes társ: „KOBORDERLINE”	105
Instabilitás mint a borderline zavar egyik fő ismérve	109
5. A borderline kapcsolat fázisai.	113
Az idealizálás szakasza – végre megérkeztem.	114
A közelség és távolság szakasza – megkezdődik a hullámvásút.	117
A leértékelő szakasz – zuhanás a semmibe	120
6. A tipikus partner játszmái.	124
Miért játszunk	124
Passzív agresszivitás a játszmákban	125
Bírósági tárgyalóterem	128
Miért nem – igen, de.	130
Ha te nem lennél.	132
Csak segíteni szeretnék neked.	134
A játszma befejezése	136
7. A kivezető út	139
A partner mint terapeuta.	139
Van esélye a borderline kapcsolatoknak?.	142
Tanácsok „borderline” szakítás esetére	144
8. Segítség az önsegítéshez.	170
A zavarok feloldása és a felnőtt én erősítése	170
Így legyen belső gyermekének jó szülője.	178
A képzelet mint erőforrás	183
A belső konfliktusok kezeléséről.	192
Zárszó	196
Forrásjegyzék és ajánlott irodalom	198
Függelék	199