

# Оглавление

---

<b>От издателя</b> .....	<b>9</b>
<b>Предисловие</b> .....	<b>16</b>
<b>Благодарности</b> .....	<b>20</b>
<b>Введение</b> .....	<b>21</b>
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**

<b>Глава 1. Что такое пограничное расстройство личности: краткий обзор</b> .....	<b>28</b>
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

<b>Глава 2. Стил ь общения в режиме SET-UP .....</b>	<b>44</b>
Что такое SET-UP? .....	45
Поддержка, Сочувствие, Правда: что такое стиль мышления SET.....	47
Как применять коммуникативную стратегию SET.....	49
Что не имеет отношения к коммуникативной стратегии SET .....	53
Пошаговый алгоритм действий .....	56
<b>Глава 3. Дополнительные техники .....</b>	<b>62</b>
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

<b>Глава 4. Победителей не будет .....</b>	<b>82</b>
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
<b>Глава 5. Гнев .....</b>	<b>107</b>
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
<b>Глава 6. Чувство покинутости .....</b>	<b>127</b>
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
<b>Глава 7. Идентичность личности: от душевной опустошенности к познанию себя.....</b>	<b>151</b>
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
<b>Глава 8. «Я — жертва» (виктимизация) .....</b>	<b>178</b>
Ловушка «Чувствую себя плохо оттого, что мне плохо».....	179
Как относиться к человеку, занимающему позицию жертвы .....	184
Пошаговый алгоритм действий .....	187
<b>Глава 9. Импульсивное саморазрушение.....</b>	<b>194</b>
Реакция на самоповреждающее поведение.....	195
Препятствуем самоповреждению .....	197
Как выдержать деструктивное поведение подростка .....	199
Пошаговый алгоритм действий .....	203
<b>Глава 10. Когда держаться, когда сдаваться .....</b>	<b>212</b>
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
Знайте, когда настало время уйти .....	219
Знайте, когда остаться.....	220
<b>Источники.....</b>	<b>222</b>
<b>Сайты .....</b>	<b>223</b>
<b>Блоги.....</b>	<b>223</b>