



Spis treści

Podziękowania	9
Wstęp	13
Wprowadzenie. Bliscy nieznajomi: jak powstała ta książka	16
Część 1	
Zrozumieć zachowanie wywołane borderline	25
Rozdział 1	
Chodząc na palcach. Czy bliska ci osoba ma borderline?	27
Rozdział 2	
Wewnętrzny świat osoby z borderline. Jak definiować to zaburzenie	41
Rozdział 3	
Zapanować nad chaosem. Jak zrozumieć zachowania osób z borderline	74
Rozdział 4	
Pod napięciem. Jak zachowanie osób z borderline wpływa na ich bliskich	94
Część 2	
Jak odzyskać kontrolę nad własnym życiem	111
Rozdział 5	
Jak zmienić siebie	115

Rozdział 6	
Zrozumienie własnej sytuacji. Jak wyznaczać granice i doskonalić swoje umiejętności	142
Rozdział 7	
Potrzeby. Jak wyrażać je jasno i zdecydowanie	172
Rozdział 8	
Jak stworzyć plan bezpieczeństwa	199
Rozdział 9	
Jak chronić dzieci przed zachowaniem typowym dla borderline	218
Część 3	
Rozwiązywanie szczególnych problemów	243
Rozdział 10	
Dziecko dotknięte borderline. Jak z nim postępować	245
Rozdział 11	
Kłamstwa, plotki i oskarżenia. Jak pewne działania zniekształcają prawdę	261
Rozdział 12	
Przyszłość relacji. Jakie podjąć decyzje	274
Załącznik A	
Przyczyny i leczenie borderline	287
Załącznik B	
Ćwiczenie uważności	295
Załącznik C	
Wykaz pomocnych źródeł	300
Bibliografia	306