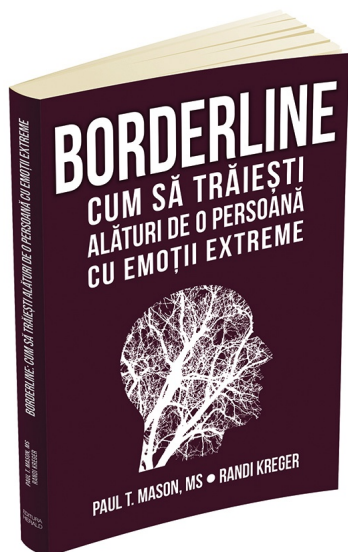


Borderline: cum sa traiesti alaturi de o persoana cu emotii extreme



Aceasta editie revizuita integral a fost actualizata cu ultimele cercetari despre tulburarea de personalitate borderline si cuprinde informatii despre aptitudinile de adaptare si de comunicare pe care le poti folosi pentru a-ti stabiliza relatia cu persoana apropiata care sufera de aceasta afectiune.

Rating: Nu a fost evaluat inca

Pret:

Pret catalog: 44,50 lei

Pret cu reducere: 42,38 lei

Pretul de vanzare: 44,50 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere

Te simți manipulat, controlat sau mintit? Ești tinta unor crize intense, violente și irrationale? Simți că trebuie să „fii delicat” pentru a evita următoarea confruntare? Dacă ai răspuns „da”, este posibil că o persoană apropiată de tine suferă de tulburare de personalitate borderline. Volumul *Borderline: cum să trăiești alături de o persoană cu emoții extreme* a ajutat deja 500 000 de oameni care au prieteni și rude care suferă de tulburarea de personalitate borderline să înțeleagă această tulburare distructivă, să stabilească limite și să-și ajute persoanele apropiate să nu mai apeleze la comportamente periculoase. Această ediție revizuită integral a fost actualizată cu ultimele cercetări despre tulburarea de personalitate borderline și cuprinde informații despre aptitudinile de adaptare și de comunicare pe care le poți folosi pentru a-ți stabiliza relația cu persoana apropiată care suferă de această afecțiune.

Acest ghid te va ajuta:

- sa intelegi haosul situatiei
- sa te afirmi si sa-ti sustii nevoile
- sa aplanezi conflicte si certuri
- sa te protejezi pe tine insuti si pe ceilalti de comportamentul violent

In ultima instanta, singurul care poate controla gandurile, emotiile si comportamentele unei persoane borderline este ea insasi. Intelegerea acestui fapt este esentiala pentru recuperarea persoanei borderline si pentru recuperarea ta.

Asa se simt aproape in permanenta oamenii care sufera de tulburare borderline: izolati, anxiosi, terifiati de gandul de a fi singuri. Oamenii buni, de incredere sunt precum niste fete prietenoase in mijlocul multimii. Insa, imediat ce acestia fac un lucru pe care persoana borderline il interpreteaza ca pe un semnal ca respectivii se pregatesc sa plece, persoana borderline intra in panica si reactioneaza.

Nu-ti amana propria fericire. Bucura-te de ea chiar in clipa prezenta. Sunt multe lucruri pe care le poti face chiar astazi pentru a-ti recupera viata. Rezerva-ti ceva timp pentru reflectie. Acest lucru este in masura sa va aminteasca atat tie, cat si persoanei borderline ca sunteti doi indivizi separati. Persoana borderline va constata ca poate trece cu bine printr-o perioada de separare temporara si ca tu vei continua sa tii la ea si dupa ce te intorci. De fapt, incurajarea perioadelor de singuratate chiar consolideaza relatia.

Paul T. Mason si Randi Kreger, *Borderline: cum sa traiesti alaturi de o persoana cu emotii extreme*

„Borderline. Cum sa traiesti alaturi de o persoana cu emotii extreme isi respecta promisiunea de a reda viata oamenilor care au o relatie stransa cu o persoana diagnosticata cu tulburare de personalitate borderline. Este un amplu ghid pentru intelegerea si gestionarea reactiilor provocate de comportamente tulburatoare, care afecteaza relatiile in mod negativ. Cititorii vor considera aceasta carte foarte utila si benefica.”

Nina W. Brown, Ed.D., profesor si cercetator eminent
la Old Dominion University din Norfolk, VA,
autoarea cartii *Children of the Self? Absorbed*

„Aceasta carte este ghidul absolut pentru clientii mei care au o persoana iubita ce se confrunta cu tulburare de personalitate borderline. Accesibila si completa, ea ilustreaza echilibrul perfect intre sfatul practic si sensibilitatea emotionala. Aceasta carte a ajutat foarte multi oameni sa?si depaseasca senzatia de confuzie si izolare, ajutandu? sa identifice, sa inteleaga si sa reactioneze la dificultatile acestei complexe si neinteleso tulburari.”

Daniel E. Mattila, M.Div., LCSW

*„Nevoia pentru aceasta carte este foarte mare, dupa ce un studiu al Institutului National de Sanatate a aratat ca sase procente din populatie sufera de tulburare de personalitate borderline. Eu primesc mereu solicitari din partea unor familii care au nevoie de materiale despre acest subiect, si atunci le recomand de fiecare data *Borderline. Cum sa traiesti alaturi de o persoana cu emotii extreme*. Aceasta a doua editie este realmente usor de parcurs si contine si mai multe sugestii pentru rudele aflate in suferinta.”*

Bill Eddy, LCSW, avocat, mediator,
lucrator social clinic si autor al cartilor
High Conflict People in Legal Disputes and Splitting

*„In mod uimitor, *Borderline. Cum sa traiesti alaturi de o persoana cu emotii extreme* nu doar ii invata pe cititori cum sa reactioneze la semnele tulburarii de personalitate borderline, ci le arata si cum pot lua decizii legate de viata si de relatii pe baza lucrurilor pe care le doresc si de care au nevoie, si nu decizii controlate de boala.”*

Julie A. Fast, autoarea cartii *Loving Someone with Bipolar Disorder*

„Pune?ti centura de siguranta. Va fi o noapte agitata.”

Bette Davis, *All about Eve*

„Indiferent cat de confuzi, de ezitanti sau de ambivalenti suntem cu privire la lucrurile care ni se intampla in relatiile cu ceilalti, niciodata nu putem inabusi complet vocea interioara care mereu ne spune adevarul. Este posibil sa nu ne placa sunetul adevarului, si adeseori o lasam sa murmure in afara constiintei proprii, fara sa ne oprim indeajuns pentru a o asculta. Insa, daca ii vom acorda atentie, ne va purta catre intelepciune, sanatate si claritate. Acea voce este paznicul integritatii noastre.”

Susan Forward, Ph.D.

Cuprins

Mulumiri 9

Prolog 13

INTRODUCERE

Straini intimi: cum a aparut aceasta carte 15

CAPITOLUL 1

O persoana la care tii sufera de tulburare borderline? 23

CAPITOLUL 2

Lumea interioara a persoanei borderline: definirea acestei afectiuni 35

CAPITOLUL 3

Logica haosului: cum sa intelegi comportamentul borderline 63

CAPITOLUL 4

Viata intr?o oala sub presiune: cum afecteaza comportamentul borderline persoanele non?borderline 81

CAPITOLUL 5

Schimba?te pe tine 97

CAPITOLUL 6

Constientizarea propriei situatii: cum sa stabilesti limite si sa?ti perfectionezi aptitudinile 121

CAPITOLUL 7

Afirma?ti cu incredere si claritate propriile nevoi 149

CAPITOLUL 8

Crearea unui plan de siguranta 173

CAPITOLUL 9

Protejarea copiilor de comportamentul borderline 191

CAPITOLUL 10

Asteptand inevitabilul: copilul tau borderline 213

CAPITOLUL 11

Minciuni, zvonuri si acuzatii: campanii de denigrare 227

CAPITOLUL 12

Care este pasul urmator? Cum sa iei decizii in privinta relatiei tale 239

ANEXA A

Cauzele si tratamentul tulburarii de personalitate borderline 251

ANEXA B

Practica prezentei constiente 257

ANEXA C

Sugestii de lectura si resurse 261

BIBLIOGRAFIE 268

Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.