

Turiny

Pratarmė.....	11
Ivadas.....	13
Kas yra sudėtinga asmenybė?.....	16
Kaip mes klasifikavome sudėtingas asmenybes?.....	17
Kaip sudėtingas asmenybes suprasti, priimti ir su jomis būti.....	19
 PIRMAS SKYRIUS. Ribinės asmenybės.....	23
Ribinė asmenybė?.....	26
O vyrai?.....	32
Ribinių asmenybių įvairovė.....	35
Evoliucija.....	36
Genetika ar aplinka?.....	36
Prieraišumo sutrikimas?.....	37
Nepainioti.....	38
Medikamentinis gydymas.....	44
Psichoterapija.....	45
Kaip bendrauti su ribinėmis asmenybėmis.....	49
Ar jūs turite ribinės asmenybės bruožų?.....	54
 ANTRAS SKYRIUS. Psichopatinės asmenybės.....	55
Kaip atpažinti psichopatinių polinkių turinčią asmenybę?.....	59
Psichopatas ar antisociali asmenybė?.....	61
Graudžiai banalus psichopatas.....	62
Psichopatija ir nusikalstamumas.....	64
Sėkmingi psichopatai.....	65
Perteklinė diagnostika.....	68
Kaip tampama psichopatu: kalta prigimtis ar auklėjimas?.....	71
Psichopatijos prevencija?.....	76
Ar visuomenė paverčia mus psichopatais?.....	77
Ar psichopatiškumas yra žmogaus prigimties dalis?.....	78
Psichopatų smegenys.....	78
Kaip bendrauti su asmenybėmis, turinčiomis psichopatinių polinkių.....	88
Ar jūs turite psichopatinės asmenybės bruožų?.....	94

TREČIAS SKYRIUS. Narcisistinės asmenybės.....	95
Ką galima pasakyti apie Tomą?.....	98
Kaip Tomas suvokia pasaulį?.....	100
Tipiška situacija, galinti suerzinti narcisistinę asmenybę.....	103
O gal būti šiek tiek narciziškam naudinga?.....	104
Narcizizmas ir savivertė.....	107
O kaipgi narciziški iškrypėliai?.....	108
Šalutinis kultūros poveikis, skatinantis aukštą savivertę.....	109
Kai dėl narcizizmo tampama pažeidžiamu.....	110
Kaip bendrauti su narcisistinėmis asmenybėmis.....	114
Ar jūs turite narcisistinės asmenybės bruožų?.....	126
KETVIRTAS SKYRIUS. Nerimastingos asmenybės.....	127
Ką galima pasakyti apie Klerės mamą?.....	129
Kaip Klerės mama suvokia pasaulį?.....	131
Kai nerimas tampa liga.....	135
Iš kur tas nerimas, daktare?.....	140
Kam išvis reikalingas nerimas?.....	144
Kaip bendrauti su nerimastingomis asmenybėmis.....	146
Ar jūs turite nerimastingos asmenybės bruožų?.....	158
PENKTAS SKYRIUS. Paranoidinės asmenybės.....	159
Ką galima pasakyti apie Filipą?.....	162
Kaip Filipas suvokia pasaulį?.....	164
Istorinis pavyzdys - Stalinas.....	166
Vidutinio sunkumo paranojos formos.....	170
Ar mes visi esame paranojiški?.....	174
Ar paranoja gali būti naudinga?.....	175
Kai paranoja tampa liga.....	178
O vaistai, daktare?.....	179
Kaip bendrauti su paranoidinėmis asmenybėmis.....	182
Ar jūs turite paranoidinės asmenybės bruožų?.....	200
ŠEŠTAS SKYRIUS. Histrioninės asmenybės.....	201
Ką galima pasakyti apie Karoliną?.....	204
Kaip Karolina suvokia pasaulį?.....	205
Ar visos isterinės asmenybės būtinai yra moterys?	
Ir ar visos moterys neišvengiamai yra isteriškos?.....	206
Nuo isterijos iki histrioniškumo.....	208

Kada truputis histrioniškumo yra naudinga.....	210
Kai perdėtas histrioniškumas sąlygoja nesėkmę.....	212
Kaip bendrauti su histrioninėmis asmenybėmis.....	214
Ar jūs turite histrioninės asmenybės bruožų?.....	224
SEPTINTAS SKYRIUS. Obsesinės asmenybės.....	225
Ką galima pasakyti apie Rafaelį?.....	227
Kaip Rafaelis suvokia pasaulį?.....	229
Vidutinio sunkumo formos.....	230
Kai obsesiškumas tampa liga.....	232
O vaistai, daktare?.....	234
Ar truputis obsesiškumo gali būti naudinga?.....	235
Kaip bendrauti su obsesinėmis asmenybėmis.....	238
Ar jūs turite obsesinės asmenybės bruožų?.....	247
AŠTUNTAS SKYRIUS. Šizoidinės asmenybės.....	248
Ką galima pasakyti apie Sebastjeną?.....	250
Kaip Sebastjenas suvokia pasaulį?.....	252
Kai šizoidiškumas sukelia kančių.....	256
Kaip bendrauti su šizoidinėmis asmenybėmis.....	259
Ar jūs turite šizoidinės asmenybės bruožų?.....	270
DEVINTAS SKYRIUS. A tipo elgsena.....	271
Ką galima pasakyti apie Norbero viršininką?.....	273
Kaip A tipo asmenybės suvokia pasaulį.....	275
Nedidelis nukrypimas apie stresą.....	278
Grįžkime prie evoliucijos.....	279
Grįžkime prie A tipo asmenybių.....	282
Kaip bendrauti su A tipo asmenybėmis.....	291
Ar jums būdinga A tipo elgsena?.....	301
DEŠIMTAS SKYRIUS. Depresinės asmenybės.....	302
Ką galima pasakyti apie Telmos tėvą?.....	304
Kaip Telmos tėvas suvokė pasaulį?.....	306
Depresiškumas: asmenybė ar liga?.....	308
Ir iš kurtai, daktare?.....	310
Ar depresinės asmenybės teisios, pesimistiškai vertindamos pagalbą, kurią galėtų gauti?.....	312
Psichoterapijos kryptys.....	314

O kaipgi vaistai?.....	315
Kaip bendrauti su depresinėmis asmenybėmis.....	321
Ar jūs turite depresinės asmenybės bruožų?.....	328
 VIENUOLIKTAS SKYRIUS. Priklausomos asmenybės.....	329
Ką galima pasakyti apie Vensaną?.....	333
Kaip Vensanas suvokia pasaulį?.....	335
Ar visi mes esame priklausomi?.....	336
Kodėl tampame priklausomi?.....	339
Kai priklausomybė yra užslėpta.....	342
Kai priklausomybė tampa liga.....	344
Kaip bendrauti su priklausomomis asmenybėmis.....	348
Ar jūs turite priklausomos asmenybės bruožų?.....	360
 DVYLIKTAS SKYRIUS. Pasyviai agresyvios asmenybės.....	361
Ką galima pasakyti apie Žiulį?.....	363
Kaip pasyviai agresyvios asmenybės suvokia pasaulį?.....	365
Pasyviai agresyvi asmenybė: asmenybės sutrikimas ar elgesys?.....	366
Kaip bendrauti su pasyviai agresyviomis asmenybėmis.....	370
Ar jūs turite pasyviai agresyvios asmenybės bruožų?.....	384
 TRYLIKTAS SKYRIUS. Vengiančios asmenybės.....	385
Ką galima pasakyti apie Liusi?.....	386
Kaip Liusi suvokia pasaulį?.....	389
Kai vengiantis asmenybės sutrikimas tampa liga.....	392
Ir iš kur tai, daktare?.....	393
Ar tai pagydoma?.....	394
Kaip bendrauti su vengiančiomis asmenybėmis.....	398
Ar jūs turite vengiančios asmenybės bruožų?.....	412
 KETURIOLIKTAS SKYRIUS. O visos kitos asmenybės?.....	413
Narcisistinė-histrioninė asmenybė.....	414
Vengianti-priklausoma asmenybė.....	415
Šizotipinė asmenybė.....	416
Sadistinė asmenybė.....	418
Nesėkmei save programuojanti asmenybė.....	421
Asmenybės, pasikeitusios po trauminio įvykio.....	425
O kaipgi daugybinės asmenybės?.....	427
Ir dar kartą apie kitas asmenybes.....	431

PENKIOLIKTAS SKYRIUS. Kaip asmenybes skirstyti?.....	432
Dimensinis požiūris į asmenybę.....	435
Didžiojo penketo asmenybės bruožų teorija.....	443
ŠEŠIOLIKTAS SKYRIUS. Sudėtingų asmenybių kilmė.....	447
Ar asmenybės bruožai gali būti paveldimi?.....	448
O kokį poveikį daro aplinka?.....	451
Genetika / aplinka: duomenys tebėra nevienareikšmiai.....	452
Grįžkime prie dimensinio asmenybės bruožų vertinimo.....	453
SEPTYNIOLIKTAS SKYRIUS. Sudėtingų asmenybių pokyčiai.....	457
Keistis.....	458
„Aš visada toks (-ia) buvau“.....	459
„Problema - kokia problema?“.....	460
„Tai stipriau už mane!“.....	461
„Turiu rimtų priežasčių taip elgtis...“.....	462
„Tokia jau ta mano asmenybė“.....	463
Egosintonija ir egodistonija.....	465
Padėti keistis.....	466
Suprasti ir priimti.....	467
Suprasti, kad keistis sunku, ir tai gerbti.....	469
Bendrauti nepamokslaujant.....	471
Nenusileisti dėl esminių dalykų.....	473
Pokyčiai, psichiatrija ir psichologija.....	475
Vaistai ir asmenybė.....	476
Psichoterapija ar psichoterapijos?.....	478
Kognityvinė terapija.....	480
Ilgas kelias.....	500
Apibendrinimas.....	503
Bibliografija su komentarais.....	505