

# Indice

<i>Introduzione</i> .....	5
1. I confini impediscono le liti <i>L'equilibrio fra vicinanza e distanza</i>	15
2. Violazioni dei confini <i>Abusi e omologazioni</i>	25
3. Il confine è sacro <i>Uno spazio rispettato e protetto</i>	35
4. Viviamo entro dei limiti stabiliti <i>Hýbris e umiltà</i>	49
5. Bisogna imparare a riconoscere i limiti <i>Regole chiare e necessità dell'attrito</i>	57
6. La definizione dei confini può essere salutare <i>Sana aggressione e distanza</i>	65
7. Non far violare i propri confini <i>La pressione esterna e il proprio centro</i>	73
8. Persone prive di confini <i>Il rapporto con la poltiglia delle emozioni</i>	83
9. Non avvertire più il proprio limite <i>Brama, dipendenza e malattia psichica</i>	93

10. Ammettere i propri limiti <i>Rimozione e onestà</i>	105
11. Quando tutto diventa troppo <i>Sensi di colpa e inutile rabbia</i>	115
12. Strategie per definire i confini <i>La necessità di proteggersi</i>	123
13. I confini creano relazione <i>La paura di perdere l'amore e l'amore riuscito</i>	131
14. Oltrepassare i confini <i>Il coraggio di accettare le sfide</i>	141
15. Egli ha messo pace nei tuoi confini <i>I presupposti di una coesistenza proficua</i>	153
16. Non pensava alla sua fine <i>Strumenti contro l'esaurimento e la consunzione</i>	161
17. Trasgredire le leggi <i>La doppia faccia della violazione dei precetti</i>	171
18. La pace senza confini <i>Desiderio nostalgico e battaglie di trincea dentro il nostro cuore</i>	181
19. Tu hai posto un limite ai giorni della mia vita <i>La vera saggezza della vecchiaia</i>	189
20. Il limite della morte <i>La calma nella finitudine</i>	197
21. Passare dalla morte alla vita <i>La vita nella sua pienezza</i>	203
<i>Conclusione</i> .....	213
<i>Bibliografia</i> .....	219