

OBSAH

1. Úvod a celkový pohľad	1
2. „Čiernobieli“ ľudia a ľudia „šedých odtieňov“: hranice v mysli ako rozmer osobnosti	7
Konceptia hraníc v mysli: pevné a tenké hranice	7
Predchodcovia koncepcie hraníc	10
Dotazník hraníc (BQ)	11
Kto má pevné a kto tenké hranice?	12
Vzťah BQ dotazníka k iným meraniam osobnosti	17
3. Zmeny v hraniciach: kontinuum siahajúce od bdlosti k snívaniu	21
Tenké hranice a snívanie	26
4. Zmeny v hraniciach: princíp améby	31
5. Emócia: vzájomné pôsobenie emócií a hraníc	35
6. Vývoj hraníc u detí a počas celého ľudského života	39
Morálny vývin	41
Sekcie a integrácia: Repetičné zmeny v hraniciach	43
Hranice v neskorších obdobiach života	45
Problémy vo vývine	45
7. „My“ – láska, priateľstvo & psychoterapia: hranice vo vzťahoch	47
Hranice „my“	47
Psychoterapia, priateľstvo a láska	50
8. Kto som? Jednotlivec, skupina, národ	53
9. Náboženstvo a duchovnosť	57
10. Etika, spoločnosť a zákony	63
Spoločnosť: Koho pokladáme za osobnosť?	64
Spoločenský systém a zákony	66
11. Hranice a duchovný svet: filozofia, veda, umenie a jazyk	69
Filozofia	69
Veda	72
Umenie a estetika	74
Jazyk	76

12. Dva druhy mieru: mier „pevných hraníc“ a mier „tenkých hraníc“	79
13. Majú hranice vzťah k somatickým a psychickým chorobám?	83
14. Hranice v mozgu: biológia hraníc	89
15. Implikácie: hranice v nás a hranice vo svete	95
Dodatok A: Dotazník hraníc a hodnotiaci kľúč	101
Dodatok B: Dotazník hraníc - skrátená forma a hodnotiaci kľúč	111
Dodatok C: Koncepcia hraníc v poradenstve a psychoterapii	113
Hranice ako rozmer osobnosti	114
Výsledky dotazníka hraníc	118
Hranice a snívanie	119
Klienti s pevnými a tenkými hranicami pri terapii a poradenstve	120
Hranice pri terapii a ich prekračovanie	124
Hranice terapeuta a klienta	130
Zoznam použitej literatúry	135
Register	145

TABULKY A OBRÁZKY

Tabuľka 1. Typy hraníc	8
Tabuľka 2. Dotazník hraníc: príklady jednotlivých bodov	14
Tabuľka 3. Zhrnutie faktorovej analýzy Hraničného dotazníka	15
Tabuľka 4. Osem fáz vývinu človeka Erika Eriksona (1950)	40
Tabuľka 5. Psychické a somatické choroby a ich vzťah k hraniciam	85
Obrázok 1. Kontinuum siahajúce od sústredenej bdlosti k snívaniu	25
Obrázok 2. Hranice spojené s kontinuumom siahajúcim od sústredenej bdlosti k snívaniu	26
Obrázok 3. Princíp améby	31