

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 bdelosti 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: Konceptia 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
-----------------	------------

TABUĽKY 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 bdelosti k snívaniu	25
--	----

Obrázok 2. Hranice spojené s kontinuum siahajúcim od sústredenej bdelosti k snívaniu	26
---	----

Obrázok 3. Princíp améby	31
---------------------------------	----