

Obsah

Předmluva	11
-----------------	----

Část I.

Úvod do transakční analýzy

Kapitola 1 • Co to je transakční analýza	19
Klíčové myšlenky TA	20
Filozofie TA	22

Část II.

Znázornění osobnosti

Model egostavů

Kapitola 2 • Model egostavů	27
Příklady změny egostavů	28
Definice egostavů	30
Jsou rozdíly mezi egostavy skutečné?	32
Egostavy a superego, ego, id	32
Egostavy jsou jména, ne věci	33
Existují pouze tři egostavy?	34
Příliš zjednodušený model	35

Kapitola 3 • Funkční transakční analýza	37
Přizpůsobené a Svobodné Dítě	38
Kontrolující Rodič a Pečující Rodič	40
Dospělý	41
Egogramy	42
Funkční model popisuje pouze chování, nikoli myšlení či pocity	44

Kapitola 4 • Strukturální model druhého řádu	46
Struktura druhého řádu: Rodič	47
Struktura druhého řádu: Dospělý	49
Struktura druhého řádu: Dítě	49

Jak se model druhého řádu vyvíjí.....	52
Odlišení struktury od funkce.....	53
Kapitola 5 • Určování egostavů	56
Behaviorální diagnóza	56
Sociální diagnóza.....	59
Historická diagnóza	60
Fenomenologická diagnóza	61
Diagnostika egostavů v praxi.....	62
Výkonné Já a skutečné Já	62
Kapitola 6 • Strukturální patologie	66
Kontaminace	66
Vyloučení.....	69
Část III.	
Komunikace	
Transakce, pohlazení a strukturování času	
Kapitola 7 • Transakce.....	75
Komplementární transakce.....	76
Zkřížené transakce	78
Skryté transakce.....	80
Transakce a nonverbální komunikace	82
Možnosti volby	83
Kapitola 8 • Pohlazení	86
Hlad po podnětech.....	86
Druhy pohlazení.....	87
Pohlazení a posilování chování	88
Dávání a přijímání pohlazení	89
Hospodaření s pohlazeními	91
Profil pohlazení.....	93
Hlazení sebe samotného.....	96
Existují „dobrá“ a „špatná“ pohlazení?.....	97
Kapitola 9 • Strukturování času	99
Stažení se	100
Rituály.....	100
Zábavy.....	101
Aktivity	102
Hry	103
Intimita	104

Část IV.

Psaní svého vlastního životního příběhu**Životní scénáře**

Kapitola 10 • Podstata a původ životního scénáře.....	109
Podstata a definice životního scénáře	109
Původ scénáře	111
Kapitola 11 • Jak se podle scénáře žije	116
Vítězné, prohrávající a nevítězné scénáře.....	116
Scénář v dospělosti.....	119
Proč je důležité scénáři porozumět.....	122
Scénář a průběh života.....	124
Kapitola 12 • Životní pozice.....	125
Životní pozice v dospělosti: OK Mřížka.....	126
Osobní změna a OK Mřížka	129
Kapitola 13 • Scénářové zprávy a Scénářová matrice.....	132
Scénářové zprávy a dětské vnímání	132
Druhy scénářových zpráv.....	132
Scénářová matrice	136
Kapitola 14 • Zákazy a rozhodnutí	140
Dvanáct zákazů.....	140
Nadscénář.....	146
Jak se rozhodnutí vztahují k zákazům	146
Antiscénář	149
Kapitola 15 • Procesní scénáře a pohaněče	152
Procesní scénáře	152
Pohaněčská chování	157
Máme se pustit do „léčení“ pohaněčů a procesních scénářů?.....	166
Kapitola 16 • Osobnostní adaptace.....	168
Šest osobnostních adaptací	169
Jak pohaněče určují osobnostní adaptace	172
Osobnostní adaptace a procesní scénáře.....	173
Navazování a udržování kontaktu: Warovo pořadí	174
Warovo pořadí a osobnostní adaptace.....	175
Používání Warova pořadí z dlouhodobého a krátkodobého hlediska.....	177
Osobnostní adaptace a obsah scénáře	177
Krátká charakteristika šesti adaptací	178

Část V.

Přizpůsobení světa tak, aby odpovídal našemu scénáři**Pasivita**

Kapitola 17 • Devalvace	187
Povaha a definice devalvace	187
Velikášství	188
Čtyři způsoby pasivního chování	189
Devalvace a egostavy	191
Rozpoznávání devalvací	192
Kapitola 18 • Devalvační matrice	194
Oblast devalvace	194
Druhy devalvace	194
Úroveň (způsob) devalvace	195
Diagram devalvační matrice	195
Použití devalvační matrice	197
Kapitola 19 • Vztahový rámec a přeznačení	200
Vztahový rámec	200
Vztahový rámec a scénář	202
Podstata a funkce přeznačení	202
Přeznačující transakce	202
Kapitola 20 • Symbióza	205
„Zdravá“ versus „nezdravá“ symbióza	208
Symbióza a scénář	209
Pozvání do symbiózy	210
Symbióza druhého řádu	211

Část VI.

Potvrzování vlastních Scenářových přesvědčení**Vyděrači a hry**

Kapitola 21 • Vyděrači a žetony	217
Vyděrače a scénář	219
Vyděračské pocity a autentické pocity	222
Vyděračské a autentické pocity a řešení problémů	224
Vydírání	225
Žetony	226

Kapitola 22 • Vyděračský Systém	229
Scénářová přesvědčení a pocity	229
Vyděračské projevy	232
Posilující vzpomínky	234
Prolomení Vyděračského Systému	236
Kapitola 23 • Hry a analýza her	238
Příklady her	238
Mikiny	240
Různé stupně her	241
Vzorec H	241
Dramatický trojúhelník	242
Transakční analýza her	244
Herní Plán	246
Definice her	247
Kapitola 24 • Proč lidé hrají hry	249
Hry, žetony a scénářová výplata	249
Posilování Scénářových přesvědčení	250
Hry, symbióza a vztahový rámec	251
Hry a pohlazení	252
Bernových „šest výhod“	253
Pozitivní výplata her	254
Kapitola 25 • Jak s hrami pracovat	255
Potřebujeme hru pojmenovat?	255
Několik známých her	256
Používání Možností volby	258
Zřeknutí se negativní výplaty	259
Část VII.	
Změna	
TA v praxi	
Kapitola 26 • Dohody o změně	265
Steinerovy „čtyři požadavky“	265
Proč používat dohody?	266
Uzavření efektivní dohody	268
Kapitola 27 • Cíle změny v TA	271
Autonomie	271
Osvobození se od scénáře	272

Řešení problémů.....	273
Pohledy na „vyléčení“	273
Kapitola 28 • TA léčba a poradenství	275
„Terapie“ nebo „poradenství“?.....	275
Samoléčba.....	276
Proč tedy léčba?	277
Charakteristika terapie v TA	278
Tři školy TA.....	279
Kapitola 29 • TA ve vzdělávání a organizacích.....	284
Hlavní rysy využití ve vzdělávání a organizacích.....	284
Využití při práci s organizacemi	285
TA ve vzdělávání.....	287
Kapitola 30 • Jak se TA vyvíjela	290
Eric Berne a počátky TA.....	290
Počáteční období	292
Význam knihy <i>Jak si lidé hrají</i>	292
Sedmdesátá léta: roky masové popularity a odborných inovací	294
Od osmdesátých let do současnosti: mezinárodní rozmach a konsolidace.....	295
Přílohy.....	299
Poznámky a odkazy.....	317
Literatura	334
Glosář	340
Rejstřík.....	351