

Úvod	9
------------	---

Část první

Jak porozumět mechanismu her	13
---	-----------

1 Pojem hry.....	14
Potřeba uznání	14
Strukturace času	15
Životní postoje	18
Definice slova „hra“	19
2 Trojúhelník Stephana Karpmanna.....	21
Popis rolí	21
3 Trojúhelník a jeho uplatnění.....	24
Naše společnost postavená na trojúhelníku.....	24
Hudební židle.....	25
Nedospělost	26
Vliv výchovy.....	27
Dramatizace	30
Vedlejší přínosy	32
4 Přesouvání odpovědnosti	38
Mechanismus obviňování.....	38
Naivní domýšlivost	40
Role prostředníka	43
Únik před odpovědností	44

5 Chování, ze kterého se rodí hry.....	46
Globalizace	46
Snižování hodnoty	48
Přenášení odpovědnosti.....	51
6 Analýza her.....	52
Návnada.....	52
Zranitelné místo	54
Automatická reakce	54
Rozdělení rolí.....	55
Hra s ohněm	55
Dramatický zvrat.....	56
Záměna a negativní zisk	57
Typický případ – úkoly do školy	58
7 Přehled her.....	60
Hry s ústřední postavou oběti	60
Hry s ústřední postavou tyrana	64
Hry s ústřední postavou zachránce	66

Druhá část

Jak se vymanit z trojúhelníku	69
8 Individuální prohlédnutí	70
Celkové vystupňování.....	70
Práce na sobě.....	72
Trochu veselého sadismu	74
Pozor na odvetná opatření.....	74
9 Chování nepřátelské hrám.....	76
Nedorozumění je třeba vyřešit jedno po druhém	76
Jednání v průběhu šesti hodin	76
Komunikování přímo s dotyčným člověkem.....	77
Držíme se faktů.....	78

Zachovávání zdvořilosti a uměřenosti.....	78
Bereme ohled na sebe a nasloucháme svým potřebám.....	79
A konečně je třeba mít na paměti, že.....	79
10 Jak se vymanit z role?	80
Budeme sami sebou.....	80
Pokud budeme mít co do činění	81
11 Vztah založený na zdravé pomoci	86
Žádost o pomoc musí být jasně slovně vyjádřena.....	87
Nabídka pomoci by měla být časově i obsahově ohraničená.....	87
Pomoc by měla zahrnovat nějakou protihodnotu.....	88
Nikdy nevycházet vstříc dál než na půl cesty	88
Pomoc musí usilovat o návrat k nezávislosti	89
12 Jak zneškodnit hru.....	91
Jak zneškodnit návnadu	91
Jak chránit svá citlivá místa.....	92
Přeprogramování zautomatizovaných odpovědí	93
Jak přestat s rolemi.....	95
Jak zneškodnit nebezpečné transakce	95
Dramatický výstup	97
Retroaktivní učení.....	98
Závěr	100
Bibliografie	103