

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие и благодарности 14

Введение. 17

Базовые утверждения теории транзактного анализа	17
Люди душевно здоровы от рождения.	18
Общение и договор	20
Я в порядке, Ты в порядке. Своей игрой ты даешь мне поглаживание. Ча-ча-ча!	25
Эрик Берн	28
Сценарии.	31
Сценарий Эрика Берна.	33
Анализ сценариев.	40
Сценарный анализ в психиатрии.	42

Часть 1. Теория транзактного анализа 46

Глава 1. Структурный и транзактный анализ. 48

Структурный анализ.	48
Транзактный анализ	56
Игры и выигрыши	59

Глава 2. Структурный анализ второго порядка 68

Эгограммы.	74
--------------------	----

Часть 2. Анализ сценариев. 76

Глава 3. Перечитывая трагедию «Царь Эдип» 77

Глава 4. Затруднительное положение ребенка 81

Колдуны, людоеды и проклятия	83
--	----

Запреты	87
Предписания	88
Колдовство	92
Белая магия	93
Черная магия	94
Глава 5. Решения	99
Время решения	99
Форма решения	102
Лягушки, Принцы и Принцессы	103
Глава 6. Транзактный анализ сценариев	107
Три основных жизненных сценария	108
Диагностика в транзактном анализе	112
Запреты и предписания	117
Контрсценарий	121
Решение	127
Телесный компонент	129
Глава 7. Сценарии: от трагических до банальных	133
Список признаков сценария	137
У всех ли есть сценарий?	142
Глава 8. Начальная подготовка: начальная подготовка по отсутствию любви	144
Сказка про Пушистиков	147
Экономия поглаживаний	151
Законы экономии поглаживаний	156
Глава 9. Начальная подготовка: начальная подготовка по безумию	161
Познание	161
Игнорирование	164
Игнорирование интуиции	167
Игнорирование чувств	168

Игнорирование логики	170
А король-то голый!	174
Ложь	175
Безумие	180
Паранойя	182
Глава 10. Начальная подготовка: начальная подготовка по безрадостности	188
Предписания и запреты, формирующие безрадостность	193
Глава 11. Игра в спасение: банальный сценарий беспомощности	197
Игра в спасение	197
Беспомощность	200
Треугольник спасения в нуклеарной семье	203
Три роли	205
Глава 12. Соревнование: банальный сценарий неравенства	209
Индивидуализм	211
Соперничество	212
Дефицит	213
Силовые игры	215
Часть 3. Отношения	217
Глава 13. Полороловое программирование мужчин и женщин (Ходжи Викофф)	218
Структурный анализ мужской роли	219
Структурный анализ женской роли	222
Половые роли и семья	225
Половые роли и отношения	227
Заговор половых ролей	228
Борьба с половыми ролями	231

Глава 14. Наиболее распространенные женские сценарии (Ходжи Викофф).....	233
Матушка Хаббард, или Женщина на службе семьи.....	234
Искусственная женщина.....	237
Женщина за спиной мужчины.....	239
Я бедняжка.....	242
Непривлекательная красавица.....	244
Медсестра.....	247
Полная женщина.....	249
Учительница.....	252
Демоническая женщина.....	254
Сильная женщина.....	257
Королева пчел.....	259
Глава 15. Наиболее распространенные мужские сценарии.....	261
Большой и сильный папочка.....	262
Мужчина перед женщиной.....	264
Плейбой.....	265
Простой парень.....	267
Интеллектуал.....	268
Женоненавистник.....	270
Глава 16. Отношения и сценарии.....	273
Трагические и банальные отношения.....	274
Три врага любви.....	276
Глава 17. Силовые игры.....	280
Сила.....	280
Силовые игры.....	283
Открытая борьба.....	291
Анализ силовых игр.....	294

Часть 4. Терапия296

Глава 18. Мифы о терапии 297

Введение 297

Миф о важности индивидуальной терапии 298

Миф о бесполезности здравого смысла. 300

Миф о душевных болезнях
и пользе медицинского подхода в терапии. 304

Глава 19. Как не играть в спасение 306

Спасательный треугольник в терапии. 307

Как не вступать в игру «Спасение» 308

Глава 20. Договоры 316

Взаимное согласие 316

Вознаграждение. 322

Вопрос правомочности 324

Вопрос законности. 325

Глава 21. Стратегии анализа сценариев 327

Деятельность. 327

Антитезис, или команда 332

Веселье 334

Разрешение 335

Защита. 339

Потенциал. 342

Избавляясь от негативных чувств 347

Глава 22. Терапия депрессии 350

Отмена экономии поглаживаний 351

Общество взаимного поглаживания 357

Упражнения 358

Глава 23. Терапия безумия 362

Объяснение 362

Силовые игры и игнорирование	364
Принимать во внимание «паранойяльные» мысли клиента	365
Глава 24. Терапия безрадостности.....	371
Дыхание	373
Центрирование	375
Часть 5. Счастливая жизнь	377
Глава 25. Сотрудничество.....	378
Правила сотрудничества	378
Два, три или больше	386
Глава 26. Как вырастить детей самостоятельными. ...	387
Как вырастить детей самостоятельными: десять правил	393
Глава 27. Освобождение мужчины и женщины	396
Тирания половых ролей.....	400
Мужской круг доверия	402
Проклятия мужчины: ответственность и вина	403
Свободные отношения и стиль жизни	407
Глава 28. Что дальше?.....	409