

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| Несколько вопросов к себе | 5 |
| От переводчика | 7 |
| Предисловие авторов | 9 |
| 1. Выигрывающие и Проигрывающие | 11 |
| Выигрывающие | 12 |
| Проигрывающие | 14 |
| Методы изменения | 17 |
| Фредерик Перлз и гештальттерапия | 18 |
| Эрик Берн и транзакционный анализ | 22 |
| Резюме | 24 |
| Упражнения | 25 |
| 2. Введение в транзакционный анализ | 28 |
| Введение в структурный анализ | 28 |
| Развитие состояний Я | 34 |
| Введение в анализ транзакций | 35 |
| Игры, в которые играют люди | 43 |
| Дни решений | 46 |
| Психологические позиции | 47 |
| Пол и психологические позиции | 49 |
| Введение в анализ сценария | 50 |
| Резюме | 51 |
| Упражнения | 52 |
| 3. Потребность человека в контактах и структурировании времени | 56 |
| Жажда контактов | 56 |
| Положительные контакты | 58 |
| Пренебрежение и отрицательные контакты | 63 |
| Потребность в структурировании времени | 70 |

| | |
|---|------------|
| Резюме | 76 |
| Упражнения | 77 |
| 4. Драма жизненных сценариев | 82 |
| Сценарии | 83 |
| Культурные сценарии | 84 |
| Субкультурные сценарии | 90 |
| Семейные сценарии | 91 |
| Психологические сценарии личности | 95 |
| Как складывается сценарий | 96 |
| Сценарии с проклятиями | 98 |
| Контрсценарий | 101 |
| Роли и темы жизненных драм | 101 |
| Темы сценариев | 107 |
| Сценические роли и темы в греческой мифологии | 108 |
| Темы сценариев в детских сказках | 110 |
| Резюме | 113 |
| Упражнения | 115 |
| 5. Воспитание и состояние Я Родителя | 119 |
| Состояние Я Родителя | 119 |
| Состояние Я внутри Родителя | 120 |
| Внешнее выражение состояния Я Родителя | 121 |
| Внутреннее влияние состояния Я Родителя | 123 |
| Заботливый Родитель | 127 |
| Предубежденный Родитель | 129 |
| Неполное состояние Я Родителя | 131 |
| Создание нового состояния Я Родителя | 134 |
| Резюме | 135 |
| Упражнения | 136 |
| 6. Детство и состояние Я Ребенка | 146 |
| Состояние Я Ребенка | 146 |
| Естественный Ребенок | 147 |
| Маленький Профессор | 151 |
| Приспособившийся Ребенок | 156 |
| Конфликты между Естественным и Приспособившимся Ребенком | 162 |
| Активизация состояния Я Ребенка | 163 |
| Резюме | 166 |
| Упражнения | 167 |

| | |
|--|-----|
| 7. Личная и половая идентичность | 177 |
| Имена и идентичность | 177 |
| Идентичность в играх | 182 |
| Детские психологические игры и ролевая идентичность | 186 |
| Половая идентичность | 187 |
| Проявление сексуальности | 192 |
| Резюме | 198 |
| Упражнения | 199 |
| | |
| 8. Сбор ярлыков и исполнение игр | 209 |
| Психологические ярлыки | 210 |
| Время расплаты | 218 |
| «Футболки с надписями» | 220 |
| Игры, исполняемые в состоянии Я Ребенка | 222 |
| Игра «Почему Бы Вам Не... — Да, Но» | 224 |
| Игра «А Ну-Ка, Подерись» | 225 |
| Игра «Посмотри, Что Я Из-За Тебя Сделал» | 226 |
| Игра «Скандал» | 226 |
| Игра «Судебное Разбирательство» | 227 |
| Игра «Полицейские И Воры» | 229 |
| Отказ от игр | 229 |
| Резюме | 231 |
| Упражнения | 231 |
| | |
| 9. Состояние Я Взрослого | 247 |
| Эффект удара ловушки | 247 |
| Состояние Я Взрослого | 248 |
| Границы состояний Я | 250 |
| Слабые границы Я | 252 |
| Жесткие границы Я | 253 |
| «Засорение» Взрослого | 257 |
| Повреждения границ | 260 |
| Взрослый как контролер | 261 |
| Умиротворение Вашего Родителя | 265 |
| Удовольствия Вашего Ребенка | 266 |
| Активизация и укрепление состояния Я Взрослого | 268 |
| Дни отчаяния | 275 |
| Резюме | 277 |
| Упражнения | 279 |
| | |
| 10. Автономия и этика Взрослого | 290 |
| Осознание | 291 |
| Спонтанность | 292 |

| | |
|--------------------------------|-----|
| Искренность | 294 |
| Интеграция Взрослого | 295 |
| Чувства Взрослого | 298 |
| Этика Взрослого | 299 |
| Эпилог | 302 |
| Упражнения | 302 |
| | |
| Библиография | 305 |
| Послесловие | 314 |
| Именной указатель | 317 |
| Предметный указатель | 319 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |