

Spis treści

Wprowadzenie do wydania polskiego xi

Polskie słownictwo w analizie transakcyjnej xiii

Przedmowa xxvi

CZĘŚĆ I WPROWADZENIE DO AT I

1. Czym jest AT? 3

Kluczowe idee AT 4

Filozofia AT 8

CZĘŚĆ II REPREZENTACJA OSOBOWOŚCI. Model stanów Ja II

2. Model stanów Ja 13

Przykłady zmiany stanów Ja 15

Definicja stanów Ja 17

Czy stany Ja rzeczywiście istnieją? 19

Stany Ja a superego, ego, id 20

Stany Ja są nazwami, nie rzeczami 22

Kwestia nazewnictwa: czy są „tylko trzy” stany Ja? 22

Nadmiernie uproszczony model 25

3. Analiza funkcjonalna stanów Ja 27

Dziecko Przystosowane i Dziecko Wolne 27

Rodzic Normatywny i Rodzic Opiekuńczy 33

Dorośli 34

Egogramy 35

Model funkcjonalny opisuje wyłącznie zachowanie, a nie myślenie
czy uczucia 39

4. Model strukturalny drugiego rzędu 41

Struktura drugiego rzędu: Rodzic 44

Struktura drugiego rzędu: Dorosły 46

Struktura drugiego rzędu: Dziecko 46

Rozwój struktury drugiego rzędu 49

Rozróżnienie struktury i funkcji 52

5. Rozpoznawanie stanów Ja 56

Diagnoza behawioralna 56

Diagnoza społeczna 61

Diagnoza historyczna 62

Diagnoza fenomenologiczna 63

Diagnoza stanów Ja w praktyce 64

Wykonawcze i rzeczywiste Ja 65

6. Patologia strukturalna 70

Kontaminacje 70

Wykluczenie 74

CZĘŚĆ III KOMUNIKOWANIE SIĘ. Transakcje, znaki rozpoznania i strukturalizacja czasu 79

7. Transakcje 81

Transakcje komplementarne 81

Transakcje skrzyżowane 85

Transakcje ukryte 88

Transakcje i ekspresja niewerbalna 91

Opcje 92

8. Znaki rozpoznania 96

Głód bodźców 96

Rodzaje znaków rozpoznania 97

Znaki rozpoznania a wzmacnianie zachowania 99

Dawanie i otrzymywanie znaków rozpoznania 101

Ekonomia znaków rozpoznania 104

Profil wymiany znaków rozpoznania 106

Udzielanie sobie znaków rozpoznania 109

Czy istnieją dobre i złe znaki rozpoznania? 111

9. Strukturalizacja czasu 115

Wycofanie 116

Rytuály 117

Rozrywka 118

Aktywność 120

Gry 121

Intymność 123

CZĘŚĆ IV PISANIE WŁASNEJ HISTORII ŻYCIA. Skrypty

życiowe 127

10. Charakter i kształtowanie się skryptu życiowego 129

Natura i definicja skryptu życiowego 130

Początki skryptu 132

11. Jak realizuje się skrypt 139

Skrypt wygrywający, przegrywający i niewygrywający 139

Skrypt w dorosłym życiu 143

Dlaczego zrozumienie skryptu jest ważne 147

Skrypt i bieg życia 150

12. Pozycje życiowe 152

Pozycja życiowa w życiu dorosłym: schemat OK Corral 154

Osobista zmiana i schemat OK Corral 158

13. Przekazy i matryca skryptu 162

Przekazy skryptowe i postrzeganie dziecięce 162

Rodzaje przekazów skryptowych 162

Matryca skryptu 166

14. Zakazy i decyzje 173

Dwanaście zakazów 173

Episkrypt 181

Związek decyzji z zakazami 182

Antyskrypt 187

15. Schematy procesu skryptowego a drivery 190

Proces przebiegu skryptu 191

Drivery (sterowniki) 197

Czy należy próbować naprawiać drivery i przebieg skryptu? 211

16. Adaptacje osobowości 214

Sześć adaptacji osobowości 215

Jak drivery wskazują na adaptacje osobowości 219

Adaptacje osobowości i typy przebiegu skryptu 220

Nawiązywanie i utrzymywanie kontaktu: porządek Ware'a 221

Porządek Ware'a i adaptacja osobowości 223

- Stosowanie porządku Ware'a w długiej i krótkiej perspektywie 226
Adaptacje osobowości i zawartość skryptu 227
Charakterystyka sześciu adaptacji 227

CZĘŚĆ V DOPASOWYWANIE ŚWIATA DO NASZEGO

SKRYPTU. Pasywność 237

17. Nierozpoznanie 239

- Natura nierozpoznania oraz jego definicja 240
Wyołbrzymienie 241
Cztery rodzaje zachowań pasywnych 242
Nierozpoznanie a stany Ja 245
Wykrywanie nierozpoznań 246

18. Matryca nierozpoznań 250

- Obszary nierozpoznań 250
Typy nierozpoznań 251
Poziomy (rodzaje) nierozpoznań 251
Schemat matrycy nierozpoznań 252
Zastosowanie matrycy nierozpoznań 255

19. Ramy odniesienia i redefiniowanie 259

- Ramy odniesienia 260
Ramy odniesienia a skrypt 261
Istota i funkcja redefiniowania 262
Redefiniowanie transakcji 263

20. Symbiozy 267

- Zdrowa a niezdrowa symbioza 272
Symbioza i skrypt 273
Symbiotyczne zaproszenie 275
Symbioza drugiego stopnia 277

CZĘŚĆ VI PRZEKONANIA UZASADNIAJĄCE NASZ SKRYPT.

Zachowania skryptowe i gry 281

21. Zachowania skryptowe i talony 283

- Uczucia zastępcze a uczucia autentyczne 290
Uczucia zastępcze i uczucia autentyczne a rozwiązywanie problemów 293

Transakcje wymuszające 296
Talony 298

22. Obieg skryptu 302

Skryptowe przekonania i uczucia 302
Przejawy systemu skryptowego 307
Wzmacniające wspomnienia 309
Wychodzenie poza obieg skryptu 313

23. Gry i analiza gier 316

Przykłady gier 316
T-shirt 320
Różne poziomy gry 320
Formuła G 321
Trójkąt dramatyczny 323
Analiza transakcyjna gier 326
Plan gry 328
Definicje gier 329

24. Dlaczego ludzie grają? 332

Gry, talony i skryptowe korzyści z gier 332
Wzmacnianie przekonań skryptowych 333
Gry, symbioza i ramy odniesienia 334
Gry i znaki rozpoznania 337
Sześć korzyści z gier według Berne'a 338
Pozytywne wypłaty w grach 339

25. Jak radzić sobie z grami? 341

Czy należy nazywać grę? 341
Niektóre znane gry 342
Wykorzystywanie opcji 345
Nieprzyjmowanie negatywnej wypłaty 347
Zastępowanie znaków rozpoznania płynących z gier 349

CZĘŚĆ VII ZMIANA. Analiza transakcyjna w praktyce 351

26. Kontrakty na zmianę 353

Cztery wymogi Steinera 354
Dlaczego warto stosować kontrakty? 355
Zawieranie skutecznego kontraktu 357

27. Cele zmiany w AT 362

Autonomia 362

Uwalnianie się od skryptu 364

Rozwiązywanie problemów 365

Różne spojrzenia na „zdrowienie” 365

28. Terapia AT i poradnictwo 368

Autoterapia 370

Dlaczego terapia? 370

Charakterystyka terapii w AT 372

Trzy szkoły AT 374

29. AT w edukacji i w organizacjach 381

Główne cechy zastosowania w edukacji i organizacjach 381

Zastosowanie w organizacjach 383

AT w edukacji 386

30. Jak rozwijała się AT 390

Eric Berne i geneza AT 391

Wczesne lata 393

Lata siedemdziesiąte – masowa popularność i profesjonalna
 innowacja 396

Lata osiemdziesiąte do czasów obecnych: międzynarodowa ekspansja
 i zjednoczenie 399

ZAŁĄCZNIKI 405

A. Książki autorstwa Erica Berne’a 407

B. Najważniejsze książki o AT 410

C. Zdobywcy Nagrody im. Erica Berne’a 418

D. Organizacje AT 424

E. Szkolenie i akredytacja w AT 428

F. Zawartość merytoryczna kursu IOI 434

UWAGI I PRZYPISY 438

BIBLIOGRAFIA 459

SŁOWNIK 467

INDEKS 483