

Spis treści

Przedmowa do wydania polskiego 11

Przedmowa do wydania z okazji dwudziestej piątej rocznicy pierwszej edycji 17

1. Wygrywający i przegrywający 23

Wygrywający 24

Przegrywający 26

Narzędzia zmiany 29

Frederick Perls i terapia Gestalt 30

Eric Berne i analiza transakcyjna 34

Streszczenie 36

Doświadczenia i ćwiczenia 36

2. Zarys analizy transakcyjnej 40

Wprowadzenie do analizy strukturalnej 40

Kształtowanie się stanów Ja 45

Wprowadzenie do analizy transakcji 47

Gry 55

Czas decyzji 58

Pozycje psychologiczne 59

Płeć i pozycje psychologiczne 61

Wprowadzenie do analizy skryptu 62

Streszczenie 64

Doświadczenia i ćwiczenia 65

3. Potrzeba znaków rozpoznania i strukturalizacji czasu 68

Potrzeba znaków rozpoznania 69

Pozytywne znaki rozpoznania 71

Dewaloryzacja i negatywne znaki rozpoznania 75

Potrzeba strukturalizacji czasu 82

Streszczenie 87

Doświadczenia i ćwiczenia 88

4. Skrypty życiowe i ich przebieg 93

Skrypty 94

Skrypty kulturowe 95

Skrypty subkulturowe 100

Skrypty rodzinne 102

Skrypty psychologiczne jednostki 105

Jak kształtuje się skrypt 106

Skrypty z klątwą 109

Kontrskrypty 111

Role i tematy w dramatycznych historiach 112

Tematy skryptowe 118

Role skryptowe i tematy w mitologii greckiej 118

Tematy skryptowe w bajkach dla dzieci 120

Streszczenie 123

Doświadczenia i ćwiczenia 125

5. Funkcja rodzicielska i stan Ja Rodzic 129

Stan Ja Rodzic 130

Wyrażanie stanu Ja Rodzic na zewnątrz 131

Oddziaływania wewnętrzne stanu Ja Rodzic 134

Rodzic Opiekunczy 138

Uprzedzenia Rodzica 140

Stan Rodzic niepełny 141

Odbudowa Rodzica 144

Streszczenie 146

Doświadczenia i ćwiczenia 147

6. Dzieciństwo i stan Ja Dziecko 158

Stan Ja Dziecko 158

Dziecko Wolne 159

Mały Profesor 163

- Dziecko Przystosowane 168
- Dziecko Wolne a Dziecko Przystosowane 174
- Aktywizowanie stanu Ja Dziecko 175
- Streszczenie 178
- Doświadczenia i ćwiczenia 179
- 7. Tożsamość osobista i płciowa 189**
- Nazwisko a poczucie tożsamości 189
- Identyfikacja przez zabawę 194
- Psychologiczne gry dzieciństwa i tożsamość ról 198
- Tożsamość płciowa 199
- Ekspresja seksualna 203
- Streszczenie 210
- Doświadczenia i ćwiczenia 211
- 8. Kolekcjonowanie talonów i gry psychologiczne 222**
- Talony psychologiczne 223
- Czas rozrachunku 230
- T-shirt (przekaz na koszulce) 233
- Gry rozgrywane ze stanu Ja Dziecko 235
- Gra w „Tak, ale” 237
- Gra w „Bijcie się między sobą” 238
- Gra w „Zobacz, co przez ciebie zrobiłem” 238
- Gra w „Scenę” 239
- Gra w „Sąd” 240
- Gra w „Policjantów i złodziei” 241
- Odrzucenie gier 242
- Streszczenie 243
- Doświadczenia i ćwiczenia 244
- 9. Stan Ja Dorosły 261**
- Pułapka barana 261
- Stan Ja Dorosły 262
- Granice stanów Ja 265
- Słabe granice między stanami Ja 266
- Szytne granice Ja 267

