

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 11

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: Dorośli 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
Rytuały	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 Warea	221
--	-----

Porządek Warea i adaptacja osobowości	223
---------------------------------------	-----

Stosowanie porządku Warea 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
Wyolbrzymienie	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 Bernea	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

X Analiza transakcyjna dzisiaj

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

Erie 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 101 434

UWAGI I PRZYPISY 438

BIBLIOGRAFIA 459

SŁOWNIK 467

INDEKS 483