

# 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
<b>Глава 5.</b> Решения .....	99
Время решения .....	99
Форма решения .....	102
Лягушки, Принцы и Принцессы .....	103
<b>Глава 6.</b> 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
<b>Глава 7.</b> Сценарии: от трагических до банальных ....	133
Список признаков сценария .....	137
У всех ли есть сценарий? .....	142
<b>Глава 8.</b> Начальная подготовка: начальная подготовка по отсутствию любви .....	144
Сказка про Пушистиков .....	147
Экономия поглаживаний .....	151
Законы экономии поглаживаний .....	156
<b>Глава 9.</b> 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
<b>Глава 10.</b> Начальная подготовка: начальная подготовка по безрадостности .....	188
Предписания и запреты, формирующие безрадостность .....	193
<b>Глава 11.</b> Игра в спасение: банальный сценарий беспомощности .....	197
Игра в спасение .....	197
Беспомощность .....	200
Треугольник спасения в нуклеарной семье .....	203
Три роли .....	205
<b>Глава 12.</b> Соревнование: банальный сценарий неравенства .....	209
Индивидуализм .....	211
Соперничество .....	212
Дефицит .....	213
Силовые игры .....	215
<b>Часть 3. Отношения .....</b>	<b>217</b>
<b>Глава 13.</b> 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

<b>Глава 14.</b> 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
<b>Глава 15.</b> Наиболее распространенные мужские сценарии.....	261
Большой и сильный папочка.....	262
Мужчина перед женщиной.....	264
Плейбой.....	265
Простой парень.....	267
Интеллектуал.....	268
Женоненавистник.....	270
<b>Глава 16.</b> Отношения и сценарии.....	273
Трагические и банальные отношения.....	274
Три врага любви.....	276
<b>Глава 17.</b> Силовые игры.....	280
Сила.....	280
Силовые игры.....	283
Открытая борьба.....	291
Анализ силовых игр.....	294

## **Часть 4. Терапия .....296**

### **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
<b>Глава 24. Терапия безрадостности.....</b>	<b>371</b>
Дыхание .....	373
Центрирование .....	375
<b>Часть 5. Счастливая жизнь .....</b>	<b>377</b>
<b>Глава 25. Сотрудничество.....</b>	<b>378</b>
Правила сотрудничества .....	378
Два, три или больше .....	386
<b>Глава 26. Как вырастить детей самостоятельными. ...</b>	<b>387</b>
Как вырастить детей самостоятельными: десять правил .....	393
<b>Глава 27. Освобождение мужчины и женщины .....</b>	<b>396</b>
Тирания половых ролей.....	400
Мужской круг доверия .....	402
Проклятия мужчины: ответственность и вина .....	403
Свободные отношения и стиль жизни .....	407
<b>Глава 28. Что дальше?.....</b>	<b>409</b>