

# Оглавление

<b>Предисловие и благодарности .....</b>	<b>9</b>
Введение . . . . .	11
Базовые утверждения теории транзактного анализа. . . . .	11
Люди душевно здоровы от рождения. . . . .	12
Я в порядке, Ты в порядке. Своей игрой ты даешь мне поглаживание.	
Ча-ча-ча! . . . . .	20
Эрик Берн. . . . .	24
Сценарии . . . . .	27
Сценарий Эрика Берна . . . . .	29
Анализ сценариев . . . . .	37
Сценарный анализ в психиатрии . . . . .	39

## ЧАСТЬ 1. ТЕОРИЯ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛИЗА

<b>Глава 1. Структурный и транзактный анализ .....</b>	<b>45</b>
Структурный анализ . . . . .	45
Транзактный анализ . . . . .	54
Игры и выигрыши . . . . .	55
<b>Глава 2. Структурный анализ второго порядка .....</b>	<b>65</b>
Эгограммы . . . . .	71

## ЧАСТЬ 2. АНАЛИЗ СЦЕНАРИЕВ

<b>Глава 3. Перечитывающая трагедию «Царь Эдип» .....</b>	<b>73</b>
---	-----------

<b>Глава 4. Затруднительное положение ребенка ....</b>	<b>77</b>
Колдуны, людоеды и проклятия . . . . .	79
Запреты . . . . .	84
Предписания . . . . .	85
Колдовство . . . . .	89
Белая магия . . . . .	90
Черная магия. . . . .	92
<b>Глава 5. Решения.....</b>	<b>96</b>
Время решения . . . . .	96
Форма решения . . . . .	99
Лягушки, Принцы и Принцессы. . . . .	101
<b>Глава 6. Транзактный анализ сценариев .....</b>	<b>104</b>
Три основных жизненных сценария . . . . .	105
Диагностика в транзактном анализе . . . . .	109
Запреты и предписания . . . . .	116
Контрсценарий . . . . .	119
Решение . . . . .	125
Телесный компонент. . . . .	127
<b>Глава 7. Сценарии: от трагических до банальных .....</b>	<b>131</b>
Список признаков сценария . . . . .	136
У всех ли есть сценарий? . . . . .	140
<b>Глава 8. Начальная подготовка: начальная подготовка по отсутствию любви.....</b>	<b>142</b>
Сказка про Пушистиков. . . . .	145
Экономия поглаживаний . . . . .	149
Законы экономии поглаживаний . . . . .	156
<b>Глава 9. Начальная подготовка: начальная подготовка по безумию.....</b>	<b>160</b>
Познание . . . . .	160
Игнорирование . . . . .	163
Игнорирование интуиции. . . . .	166
Игнорирование чувств. . . . .	168
Игнорирование логики . . . . .	169

А король-то голый! . . . . .	174
Ложь . . . . .	175
Безумие . . . . .	180
Паранойя . . . . .	182

**Глава 10. Начальная подготовка: начальная подготовка по безрадостности ..... 188**

Предписания и запреты, формирующие безрадостность. . . . .	194
--	-----

**Глава 11. Игра в спасение: банальный сценарий беспомощности ..... 197**

Игра в спасение . . . . .	198
Беспомощность . . . . .	200
Треугольник спасения в нуклеарной семье . . . . .	203
Три роли . . . . .	205

**Глава 12. Соревнование: банальный сценарий неравенства ..... 209**

Индивидуализм . . . . .	211
Соперничество. . . . .	212
Дефицит. . . . .	213
Силовые игры . . . . .	216

**ЧАСТЬ 3. ОТНОШЕНИЯ**

**Глава 13. Полороловое программирование мужчин и женщин (Ходжи Викофф) ..... 217**

Структурный анализ мужской роли . . . . .	218
Структурный анализ женской роли . . . . .	222
Половые роли и семья . . . . .	225
Половые роли и отношения . . . . .	227
Заговор половых ролей . . . . .	228
Борьба с половыми ролями. . . . .	231

**Глава 14. Наиболее распространенные женские сценарии (Ходжи Викофф) ..... 232**

Матушка Хаббард, или Женщина на службе семьи. . . . .	233
---	-----

Искусственная женщина . . . . .	236
Женщина за спиной мужчины . . . . .	239
Я бедняжка . . . . .	242
Непривлекательная красавица . . . . .	244
Медсестра . . . . .	247
Полная женщина . . . . .	249
Учительница . . . . .	252
Демоническая женщина . . . . .	255
Сильная женщина . . . . .	257
Королева пчел . . . . .	260
<b>Глава 15. Наиболее распространенные мужские сценарии.....</b>	<b>261</b>
Большой и сильный папочка . . . . .	262
Мужчина перед женщиной . . . . .	264
Плейбой . . . . .	265
Простой парень . . . . .	267
Интеллектуал . . . . .	269
Женоненавистник . . . . .	271
<b>Глава 16. Отношения и сценарии .....</b>	<b>272</b>
Трагические и банальные отношения . . . . .	273
Три врага любви . . . . .	276
<b>Глава 17. Силовые игры .....</b>	<b>279</b>
Сила . . . . .	279
Силовые игры . . . . .	283
Открытая борьба . . . . .	291
Анализ силовых игр . . . . .	294

## ЧАСТЬ 4. ТЕРАПИЯ

<b>Глава 18. Мифы о терапии.....</b>	<b>296</b>
Введение . . . . .	296
Миф о важности индивидуальной терапии . . . . .	297
Миф о бесполезности здравого смысла . . . . .	300
Миф о душевных болезнях и пользе медицинского подхода в терапии . . . . .	304

<b>Глава 19. Как не играть в спасение .....</b>	<b>306</b>
Спасательный треугольник в терапии . . . . .	307
Как не вступать в игру «Спасение» . . . . .	308
<b>Глава 20. Договоры.....</b>	<b>315</b>
Взаимное согласие . . . . .	316
Вознаграждение . . . . .	323
Вопрос правомочности . . . . .	324
Вопрос законности . . . . .	326
<b>Глава 21. Стратегии анализа сценариев .....</b>	<b>327</b>
Деятельность. . . . .	328
Антитезис, или команда . . . . .	333
Веселье . . . . .	334
Разрешение. . . . .	336
Защита. . . . .	340
Потенциал . . . . .	343
Избавляясь от негативных чувств. . . . .	349
<b>Глава 22. Терапия депрессии .....</b>	<b>352</b>
Отмена экономии поглаживаний . . . . .	353
Общество взаимного поглаживания . . . . .	361
Упражнения . . . . .	361
<b>Глава 23. Терапия безумия .....</b>	<b>365</b>
Объяснение. . . . .	365
Силовые игры и игнорирование. . . . .	368
Принимать во внимание «паранойяльные» мысли клиента. . . . .	369
<b>Глава 24. Терапия безрадостности .....</b>	<b>374</b>
Дыхание. . . . .	377
Центрирование . . . . .	379
<b>ЧАСТЬ 5. СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ</b>	
<b>Глава 25. Сотрудничество .....</b>	<b>382</b>
Правила сотрудничества . . . . .	383
Два, три или больше . . . . .	391

<b>Глава 26. Как вырастить детей</b>	
<b>самостоятельными .....</b>	<b>391</b>
Как вырастить детей самостоятельными:	
десять правил . . . . .	398
<b>Глава 27. Освобождение</b>	
<b>мужчины и женщины.....</b>	<b>400</b>
Тирания половых ролей . . . . .	404
Мужской круг доверия . . . . .	406
Проклятия мужчины:	
ответственность и вина . . . . .	408
Свободные отношения и стиль жизни . . . . .	412
<b>Глава 28. Что дальше?.....</b>	<b>414</b>