

OBSAH

PŘEDMLUVA	11
1. ÚVOD	13
1.1 Původ a krátká historie transakční analýzy	13
1.1.1 Berneho kritika a nové myšlenky	13
1.1.2 Vývoj transakční analýzy	14
1.1.3 Transakční analýza dnes	14
1.2 Pohled na člověka a etické postoje	15
1.2.1 Pohled na člověka	15
1.2.2 Etika	16
1.3 Intuice a racionalita	18
1.3.1 Druhy intuice	18
1.3.2 Podmínky intuitivního poznání	19
1.3.3 Podpora intuice	19
1.3.4 Racionalita	20
1.4 Zdraví – nemoc – uzdravení	21
1.4.1 Zdraví	21
1.4.2 Nemoc	22
1.4.3 Uzdravení	22
2. ZÁKLADNÍ KONCEPTY TRANSAKČNÍ ANALÝZY	25
2.1 Analýza osobnosti: „egostav“	25
2.1.1 Kořeny a definice	25
2.1.2 Modely a základy egostavů	27
2.1.3 Modely, které se vztahují k vnějšímu procesu	28
2.1.4 Modely vztahující se k vnitřním procesům	30
2.1.5 Diagnóza egostavů	32
2.1.6 Psychická energie	33
2.1.7 Egogram	35
2.2 Komunikační analýza: „transakce“	36
2.2.1 Výchozím bodem je teorie informací a kybernetiky	36
2.2.2 Komunikační model transakční analýzy	37
2.2.3 Praktická komunikační analýza	41
2.2.4 „Užitečná“ a „problematická“ komunikace	42
2.3 Analýza komunikativních vzorců: „hry“	44
2.3.1 Zážitkový model: hry jako série skrytých transakcí s předpověditelným výsledkem	47
2.3.2 Sociální model: chování se při hrách včetně změny rolí	48
2.3.3 Model chování: vzorec hry	50

2.3.4	Prožitkově-historický model: souvislosti mezi hrami, vyděrači a scénářem	53
2.4	Analýza motivací: základní potřeby	54
2.4.1	Vývojově-psychologické kořeny	55
2.4.2	Základní potřeby	55
2.4.3	Potřeba struktury	56
2.4.4	Potřeba stimulace	58
2.4.5	Důležité druhy stimulace	58
2.4.6	Potřeba uznání	59
2.4.7	Náhradní uspokojení	62
2.5	Analýza pocitů: „základní pocity“ a „zástupné pocity“	63
2.5.1	Druhy pocitů	63
2.5.2	Základní pocity	65
2.5.3	Různé formy zlosti a hněvu	66
2.5.4	Vývoj vyjadřování pocitů a vývoj rozhodnutí ve vztahu k pocitům (podle Moiso)	67
2.5.5	Analýza vyděračských pocitů	68
2.5.6	Autonomie a pocity	71
2.6	Analýza historických prožitků	73
2.6.1	Teoretické základy	73
2.6.2	Vývojově-psychologický model	75
2.6.3	Základní pozice, „o.k.-koncept“	76
2.6.4	Vliv rodičovského působení	77
2.6.5	Vliv domácího výchovného prostředí	81
2.6.6	Scénář jako struktura času života	82
2.6.7	Aktuální působení scénáře v situaci tady a teď (miniskript/miniscénář)	83
3.	POČÁTEČNÍ FÁZE PSYCHOTERAPIE A PORADENSTVÍ	85
3.1	Předpoklady	85
3.1.1	Úprava pracovních prostor	85
3.1.2	Pravidla pro vykonávání praxe	86
3.1.3	Osobnostní předpoklady	86
3.1.4	Příprava před současným sezením a po něm	87
3.1.5	První kontakt	87
3.1.6	Stanovení rámcových podmínek	88
3.2	Anamnéza v transakční analýze: Jak probíhá analýza scénáře	88
3.2.1	Příklad z psychoterapie jedné klientky	88
3.2.2	Praktická analýza scénáře	90
3.2.3	Jak rozpoznáme popoháněče a zákazy	93
3.2.4	Doplňkové metody v přístupu ke scénáři	95
3.2.5	Celostní přístup podle způsobů strukturace života/času	96
3.3	Smlouva – počátek a červená niť péče	104
3.3.1	Co rozumíme pod pojmem smlouva/dohoda	106
3.3.2	Péče vycházející ze smlouvy	107
3.3.3	Čím se řídí smlouva?	108

3.3.4	Obsahová stránka smlouvy	109
3.3.5	Ústřední téma spolupráce	112
3.3.6	Metody k dosažení smlouvy	113
3.3.7	Předcházení a zabránění komplikacím	114
3.4	Diagnóza	118
3.4.1	Všeobecný základ	118
3.4.2	Nebezpečí diagnostiky	120
3.4.3	Diagnostika TA	122
3.4.4	Diagnóza ego-stavů	122
3.4.5	Diagnóza vyděračů	125
3.4.6	Diagnóza her	126
3.4.7	Diagnóza pasivního chování	127
3.4.8	Diagnóza poruch myšlení	127
3.4.9	Diagnóza scénářů	128
3.4.10	Diagnóza typů přizpůsobení a funkční úroveň	129
3.4.11	Zhodnocení a následky	130
3.4.12	Posouzení	130
3.5	Plánování terapie a poradenství	134
4.	TRANSAKČNĚ-ANALYTICKÉ ZPŮSOBY PRÁCE	141
4.1	Transakční vedení rozhovoru při terapii a poradenství	141
4.1.1	Důraz na Do	141
4.1.2	Rozpoznání původu (egostav) otázek	141
4.1.3	Paralelní transakce jako forma zahájení kontaktu	143
4.1.4	Senzitivita pro latentní zprávy	143
4.1.5	Flexibilita	144
4.1.6	Jak s vyloučením	144
4.1.7	Význam „iniciálních transakcí“	145
4.1.8	„Hlasitý“ vnitřní dialog	145
4.1.9	Terapeutické zkřížené transakce	145
4.1.10	„Terapeutické přeznačení“	146
4.1.11	Změna na „úroveň procesu“	147
4.1.12	Zpětnovazebné procesy	147
4.1.13	Přísné kritérium změny: transakční doklad	147
4.2	Osobní styly a model dveří, okna a pastí/léčec	148
4.2.1	„ABC“ transakční analýzy	148
4.2.2	Osobní styly a typy přizpůsobení se určitému prostředí	148
4.2.3	„Dveře“ k terapii a první okruhy cílů	151
4.2.4	Léčky	153
4.2.5	Styl terapeuta/poradce a klienta	154
4.3	Přístupy s kognitivním akcentem	155
4.3.1	Informovaný klient	155
4.3.2	Kognitivní vztahový rámec	156
4.3.3	Podpora kognitivních struktur	161
4.3.4	Užívání fantazie a humoru	164

4.4	Přístupy s emocionálním akcentem	166
4.4.1	Co je cílem práce s emocemi	166
4.4.2	Předpoklady emocionální práce	167
4.4.3	Povolení – ochrana – moc	168
4.4.4	Pracovní strategie	171
4.4.5	Základní pocity a základní potřeby	178
4.5	Přístupy s akcentem na chování	182
4.5.1	Změny v chování podmíněného popoháněči	183
4.5.2	Struktura analýzy problémového chování a chování, které vede k řešení	184
4.5.3	Analýza her orientovaná na chování	186
4.5.4	Model pasivního chování	187
4.5.5	Jak zacházet s klidnými, rebely a šarmantními	190
4.5.6	Aktivace klidných	190
4.5.7	Pracovní schopnost rebelů	190
4.5.8	Výzva, kterou nabízejí šarmantní	191
5.	ZMĚNA INTRAPSYCHICKÝCH PROCESŮ	193
5.1	Změna Dospělého	193
5.1.1	Funkce Dospělého	193
5.1.2	Patologie Dospělého	194
5.1.3	Posílení Dospělého	195
5.1.4	Dekontaminace	196
5.1.5	Dialog egostavů	196
5.1.6	Osm terapeutických operací	197
5.1.7	Miniscénář vítěze (o.k.-Miniscript)	201
5.1.8	Trojúhelník vítěze	202
5.1.9	Revize Rodiče a vybudování sebpřijetí (přetavení vlastního Rodiče)	204
5.2	Změna Dítěte	207
5.2.1	Cíl práce se změnou	208
5.2.2	Vyvedení Dítěte ze zmatku	208
5.2.3	Nové rozhodnutí	210
5.2.4	Integrativní terapie	217
5.2.5	Nová zkušenost Dítěte – „rechilding“	218
5.2.6	Vývojově-psychologické přístupy	220
5.2.7	Výměna Rodiče	221
5.2.8	Přetavení určité oblasti Rodiče	221
5.3	Změna egostavu Rodiče	222
5.3.1	Cíle práce se změnou	223
5.3.2	Rozhovor s Rodičem	223
5.3.3	Výměna Rodiče	225
5.3.4	Integrativní terapie	226
5.3.5	Obyvatelé mé hlavy	226
5.3.6	Maximální a minimální řešení Rodiče	228
5.3.7	Přetavení Rodiče tak, aby podporoval nová rozhodnutí	230

5.3.8	Aktivace pozitivních rodičovských struktur	231
5.3.9	Dozrávání Rodiče	232
5.4	Integrace egostavů	235
5.4.1	System vyděračských scénářů jako model integrace	235
5.4.2	Žítí v současnosti a orientace na budoucnost	236
5.4.3	Závěrečná fáze terapie/poradenství v klientově prožívání	236
5.4.4	Na konci terapie a poradenství stojí integrovaná osoba	237
6.	TERAPIE PÁRŮ, RODIN, SKUPIN A DĚTÍ	239
6.1	Práce s páry	239
6.1.1	Analýza partnerských vztahů	240
6.1.2	Vztah z vývojově-psychologického pohledu	248
6.1.3	Změny ve vztazích	249
6.2	Rodinná terapie	250
6.2.1	Znaky TA rodinné terapie a poradenství	250
6.2.2	Prostředí	252
6.2.3	Smlouvy	252
6.2.4	Zvláštní aspekty vedení rozhovoru s rodinami	253
6.2.5	Práce s rodinami se zřetelem na orientaci na vývoj	255
6.2.6	Práce s rodinným scénářem	256
6.2.7	Systemický pohled na komunikační modely TA	259
6.2.8	Systemické rozvahy při práci s rodinami	259
6.3	Práce se skupinami	261
6.3.1	Obecné znaky práce se skupinou podle TA	261
6.3.2	Přehled organizačních znaků různých druhů skupin	263
6.3.3	Roviny smlouvy, druhy smluv při práci se skupinou	265
6.3.4	Rozdíly mezi školami TA při práci se skupinami	266
6.3.5	Význam skupinového prostředí	267
6.3.6	Orientace na skupinovou dynamiku	268
6.3.7	Praktické úvahy a doporučení	270
6.4	Práce s dětmi	271
6.4.1	Dětské egostavy	272
6.4.2	Životní plán a jeho význam pro děti	273
6.4.3	Vývojová stadia a potřeby	275
6.4.4	Symbióza	276
6.4.5	Slepé uličky u dětí	279
6.4.6	Předpoklady pro práci s dětmi	279
6.4.7	Komunikace s dětmi	279
6.4.8	Práce se změnou	281
6.4.9	Podmínky okolního světa dětí	282
7.	VÝCVIK V TRANSAKČNÍ ANALÝZE	283
8.	PŘÍLOHA	287
8.1	Etická pravidla TA-společenosti	287

Upozorňujeme všechny transakční analyticky, kteří hledají naše chráněné mezi psychoterapií a poradenstvím, že vždy pokládáme psychoterapii a psychosociální po-

LITERATURA	289
TERMINOLOGICKÁ DOHODA MEZI ČEŠTINOU, NĚMČINOU A ANGLIČTINOU	297
SLOVNÍK	299
REJSTRÍK	311
6. TERAPIE PÁRŮ, RODIN, SKUPIN A DĚTI	323
6.1. Práce v páru	323
6.1.1. Analýza partnerských vztahů	340
6.1.2. Vztah z vývoje psychologické polohy	348
6.1.3. Změny ve vztazích	349
6.2. Rodinná terapie	350
6.2.1. Zánky TA rodinné terapie a poradenství	350
6.2.2. Prostředí	352
6.2.3. Smlouvy	352
6.2.4. Zvláštní aspekty vedení rodinných terapií	357
6.2.5. Práce s rodinami se ztížením na orientaci na vývoji	357
6.2.6. Práce s rodinným systémem	358
6.2.7. Systémové pojetí práce na komunikaci modely TA	359
6.2.8. Systémové rozvahy při práci s rodinami	359
6.3. Práce se skupinami	361
6.3.1. Obecné znaky práce se skupinou podle TA	361
6.3.2. Přehled organizačních znaků různých druhů skupin	362
6.3.3. Rozviny smlouvy, domy smlouvy při práci se skupinami	362
6.3.4. Rozdíly mezi školními TA při práci se skupinami	366
6.3.5. Význam skupinového nastavení	367
6.3.6. Orientace na skupinovou dynamiku	368
6.3.7. Praktické úvahy a doporučení	370
6.4. Práce s dětmi	371
6.4.1. Dětské osobnosti	372
6.4.2. Životní plán a jeho význam pro děti	373
6.4.3. Vývoje studie a poutchy	375
6.4.4. Symbolizace	376
6.4.5. Slepé uličky u dětí	379
6.4.6. Předpoklady pro práci s dětmi	379
6.4.7. Komunikace s dětmi	379
6.4.8. Práce se ztrátou	381
6.4.9. Podmínky okružního vedení dětí	382
7. VÝCVIK V TRANSAKČNÍ ANALÝZE	383
8. PŘÍLOHA	387
8.1. Etická pravidla TA-společnosti	387