

Úvod .....	9
<b>Část první</b>	
<b>Jak porozumět mechanismu her .....</b>	<b>13</b>
1 Pojem hry.....	14
Potřeba uznání .....	14
Strukturace času .....	15
Životní postoje .....	18
Definice slova „hra“ .....	19
2 <b>Trojúhelník Stephana Karpmana.....</b>	<b>21</b>
Popis rolí .....	21
3 <b>Trojúhelník a jeho uplatnění.....</b>	<b>24</b>
Naše společnost postavená na trojúhelníku.....	24
Hudební židle.....	25
Nedospělost .....	26
Vliv výchovy.....	27
Dramatizace .....	30
Vedlejší přínosy .....	32
4 <b>Přesouvání odpovědnosti .....</b>	<b>38</b>
Mechanismus obviňování.....	38
Naivní domýšlivost.....	40
Role prostředníka .....	43
Únik před odpovědností .....	44

<b>5 Chování, ze kterého se rodí hry</b> .....	46
Globalizace .....	46
Snižování hodnoty .....	48
Přenášení odpovědnosti.....	51
<b>6 Analýza her</b> .....	52
Návnada.....	52
Zranitelné místo .....	54
Automatická reakce .....	54
Rozdělení rolí.....	55
Hra s ohněm .....	55
Dramatický zvrat.....	56
Záměna a negativní zisk .....	57
Typický případ – úkoly do školy .....	58
<b>7 Přehled her</b> .....	60
Hry s ústřední postavou oběti .....	60
Hry s ústřední postavou tyrana .....	64
Hry s ústřední postavou zachránce .....	66

## Druhá část

<b>Jak se vymanit z trojúhelníku</b> .....	69
<b>8 Individuální prohlédnutí</b> .....	70
Celkové vystupňování.....	70
Práce na sobě.....	72
Trochu veselého sadismu .....	74
Pozor na odvetná opatření.....	74
<b>9 Chování nepřátelské hrám</b> .....	76
Nedorozumění je třeba vyřešit jedno po druhém .....	76
Jednání v průběhu šesti hodin .....	76
Komunikování přímo s dotyčným člověkem.....	77
Držíme se faktů.....	78

Zachovávání zdvořilosti a uměřenosti.....	78
Bereme ohled na sebe a nasloucháme svým potřebám .....	79
A konečně je třeba mít na paměti, že.....	79
<b>10 Jak se vymanit z role?</b> .....	80
Budeme sami sebou.....	80
Pokud budeme mít co do činění ... ..	81
<b>11 Vztah založený na zdravé pomoci</b> .....	86
Žádost o pomoc musí být jasně slovně vyjádřena.....	87
Nabídka pomoci by měla být časově i obsahově ohraničená.....	87
Pomoc by měla zahrnovat nějakou protihodnotu.....	88
Nikdy nevycházet vstříc dál než na půl cesty .....	88
Pomoc musí usilovat o návrat k nezávislosti .....	89
<b>12 Jak zneškodnit hru</b> .....	91
Jak zneškodnit návnadu .....	91
Jak chránit svá citlivá místa.....	92
Přeprogramování zautomatizovaných odpovědí .....	93
Jak přestat s rolemi.....	95
Jak zneškodnit nebezpečné transakce .....	95
Dramatický výstup .....	97
Retroaktivní učení.....	98
Závěr .....	100
Bibliografie .....	103